O DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA

Axel Herbsthofer

2011

ÍNDICE

Prefácio..... 5
Os Princípios da Vida Consciente.....7
Explicação dos três corpos: espírito, alma e corpo físico..... 8
A Busca da Consciência.....10
Frases de Axel Herbsthofer..... 91
Frases Marcantes na Minha Vida..... 98
Eu Sou o Ilustre Desconhecido.....101
O Medo...e Como Deixar de Senti-lo.....102
O Ego..... 108
O Poder do Silêncio..... 116
Karma Não Existe..... 121
O Tempo e o Não-Tempo.....125
O Espaço é Ilusão.....135
O Prana em Nossa Vida – A Energia Prana..... 136
Viver sem Comer.....140
Os Ensinamentos de Buda.....143
A Destruição do Planeta Terra..... 150
Como Viver em Paz num Mundo Mergulhado no Caos..... 153
O Mundo vai Acabar em 2012?..... 159
Como Explicar o Fim do Mundo..... 166
Viva sem Bloqueios. Viva!..... 169
A Unidade..... 178
As Diferenças entre o Povo e os Cientistas.....188
Nanotecnologia – A Falsa Maravilha.....190
Um Mundo sem Heróis..... 192
Uma Breve Reflexão sobre Ecumenismo..... 194
Carta aos Meus Irmãos Religiosos..... 196
O Homem na Igreja..... 197

Falsos Conceitos Religiosos..... 199
Desmistificando Deus..... 201
Táticas para Distrair e Dominar a Humanidade..... 205
A Existência de Deus Explicada para Ateus..... 209
Kabalah..... 210
Mensagens de Natal..... 212
Campanha Mil Árvores por Mês..... 224
Para Quem me Encontrar Morto..... 227
A Síndrome do Presente 230
Encare os Desafios..... 231
O Assalto..... 231
Onde foi Parar o Tempo?..... 232
Meditação..... 234
O que é Meditação..... 254
Viagem Astral..... 256 e 258
Exercícios de Respiração..... 270
Exercícios de Visualização ou Viagem Astral..... 281
O Vilarejo..... 281
A Casa de Pedra..... 282
A Aldeia dos Índios..... 283
A Cachoeira Dourada..... 284
A Espada de Poder..... 286
A Pirâmide de Poder..... 287
A Paisagem de Inverno..... 288
O Círculo de Pedra..... 289
O Poço da Verdade..... 289
A Árvore da Vida..... 289
A Bandeja..... 290
Do Corpo para a Luz..... 290
Do Ovo para a Luz..... 291

Os Quatro Elementos....292
O Templo Grego....293
Reconectando-se a Deus....295
O seu Animal Xamã ou Animal de Poder....296
Visita a um Amigo ou Parente....297
A Cidade dos Espíritos....298
Meditação Especial....301
Exercício para Reforçar o Sistema Imunológico (Técnica Pulsante)....301
Técnica do Ovo Dourado....303
Vipassana....306
Ho'oponopono....310
Telepatia....317
Regressão a Vidas Passadas por Indução....320
Dicas para Viciados....322
Dicas para Estudo....325
Dicas para Estudar e Trabalhar Melhor – Dicas para Viver Melhor....326
Como Manter (ou Recuperar) a Saúde e Evitar Doenças....330
Saúde....336
Alimentação Saudável e Emagrecimento Natural....341
Soja Faz Mal à Saúde....356
Atividade ao Ar Livre....357
Energia Solar – Descubra suas Vantagens....358
Energia Solar – A Solução para o seu Problema de Energia....362
Descontaminação da Água pelo Sol....364
Bibliografia....366

Este livro pode ser reproduzido parcial ou totalmente,
desde que seja citada a fonte.
A divulgação pela Internet é permitida.

PREFÁCIO

Tudo que está escrito neste livro não são pensamentos meus. Não importa se são pensamentos que brotaram da minha mente ou de outras pessoas, nenhum desses pensamentos é meu. Tudo provém de uma única fonte: o Criador, ABBA, Pai-Mãe, Deus, Atman, Allah, Wakan Tanka, o Eterno, o Eu Sou, o Pai, Pai Maior, Grande Pai, o Inominável, o Sem Nome, o Todo, o Uno. Se o Pai está em mim a inspiração só pode ser divina. O modo como eu capto esta inspiração e a adapto e entendo depende do meu grau de evolução, da minha compreensão do que está além do meio em que vivo e como eu a transformo em palavras, pois nosso idioma é muito pobre diante da grandeza do Pai. Certas coisas que escrevi neste livro podem ser verdades temporárias, com as quais eu não concorde mais daqui a algum tempo, mas isso acontece com todo mundo. As minhas verdades não são "a Verdade", mas "a Verdade" está em mim, isto eu tenho certeza. A diferença está no quanto eu me permito acessar desta Verdade. Quanto mais eu permitir que as informações entrem na minha mente sem analisá-las e julgá-las, melhor poderei aproveitá-las e mais verdadeiras serão. Por isso o que recebi de inspiração ou absorvi de ensinamentos de outras pessoas, conhecidas ou não, me ajudaram a ***despertar a minha consciência***. Por isso dei esse nome ao livro. Espero que ele também desperte a consciência em você, leitor.

Este livro é uma coletânea dos meus "escritos esparsos", anotações que venho fazendo há muito tempo sobre definições e aspectos da vida que eu questionei e para as quais obtive respostas. É uma forma de filosofar, pois filosofar é questionar aquilo que a maioria nunca parou para questionar por achar óbvio, não refletiu sobre tal assunto ou achou que não pega bem duvidar dos dogmas estabelecidos e assim obter respostas para as questões maiores da nossa existência. Como não é proibido perguntar para Deus e nem para os espíritos, sempre há uma possibilidade de se chegar às respostas que os homens não querem dar ou se sentem incapazes. Se não houvesse questionadores a humanidade não evoluiria, porque sempre haverá os inconformados e aqueles que querem melhorar e buscam chegar à Fonte, à Luz de onde todos nós viemos. Para estes eu escrevi este livro.

Além disso ele contém ensinamentos para quem quer aprender a meditar, fazer viagem astral, manter uma vida e alimentação saudável,

perder o medo, entender um pouco o ego, o Prana, telepatia, regressão a vidas passadas, as mudanças no nosso planeta, energia solar e muito mais. Tenho certeza de que cada leitor vai encontrar nos textos alguma coisa que o toque de maneira especial. Entendendo melhor como viver e alcançar a felicidade e a paz interior, você pode passar esta informação adiante e acrescentar as suas conclusões e sua experiência pessoal. Tudo é válido para ***despertar a consciência***.

Como parte do Todo, nem mais nem menos importante que ninguém, estou semeando sabedoria com consciência e tenho a certeza de que muitas sementes vão cair em terreno fértil, brotar e virar grandes Árvores do Conhecimento. A minha contribuição para a humanidade está dada e vou continuar minha missão, aqui ou nas esferas superiores.

O conhecimento e a sabedoria devem ser difundidos, pois escondidos, trancados a sete chaves ou restritos a um grupo limitado de pessoas eles não servem à humanidade. Essa atitude vai contra o princípio divino de que tudo pertence a todos e, portanto, é de livre acesso.

Algumas coisas que você pode não entender no começo do livro vão ser esclarecidas em detalhes mais adiante.

Se você notar alguma incoerência entre os textos deste livro, não se surpreenda. Neste corpo humano eu ainda sou capaz de falhar.

Sugiro que você leia este livro várias vezes, para gravar bem as idéias e praticá-las.

Aproveito também para agradecer a todos os mestres que a vida pôs no meu caminho como meus pais, a Aylla, ao Mynir, que voltou, meus filhos, amigos, colegas, alunos, meu gato, guias espirituais, desconhecidos e todos aqueles que puseram obstáculos e dificuldades em meu caminho, pois todos contribuíram para eu ser quem eu sou hoje.

Eu não espero e nem quero receber elogios por este livro. Ele é o resultado de um trabalho coletivo. Eu não existo como individualidade e não quero que ninguém massageie o meu ego. Espero apenas que este livro cumpra o seu objetivo, que é ajudar os leitores a criar consciência. Se algumas pessoas que lerem este livro despertarem a sua consciência já terá valido a pena. As críticas também são bem-vindas, pois não posso agradar a todos, mas quero melhorar os meus conceitos. Debater idéias é um dos meus objetivos.

Bom proveito.

OS PRINCÍPIOS DA VIDA CONSCIENTE

Os princípios para viver consciente e de bem consigo mesmo e com os outros são muito simples:

Saber que você tem origem divina. Você é filho de ABBA (Pai-Mãe), é Luz, é Amor, é perfeito.
Ao criar seus filhos, os espíritos, ABBA lhes deu as suas três qualidades: vida, amor e liberdade. Ele nos deu a **liberdade** ampla e irrestrita (sem julgamento ou livre-arbítrio, que é uma ação dual)**,** a **vida** eterna e como sentimento, que nos impulsionará eternamente através das infinitas experiências, o **amor**, a maior força do Universo, que ninguém jamais conseguirá controlar.

A Verdade está em você. Descubra a Verdade e ela te libertará. Conhece-te a ti mesmo. Você É o que É.
Tudo depende só de você, pois você se basta. Todas as respostas estão em você. A felicidade e o seu destino dependem só de você. Tenha fé.

Eu estou no Pai e o Pai está em mim. Nós estamos e sempre estaremos na Unidade. Nós somos a Unidade. A Terra está na Unidade. Para entender isso basta deixar de acreditar que a ilusão ou o sonho que você está vivendo seja realidade. Você pode tudo, pois num mundo imaginário tudo é possível criar. É o seu pensamento que cria e atrai tudo que você quiser.

Assumir a responsabilidade por tudo que fizer.

Manter o equilíbrio entre o espírito, a alma e o corpo físico.
Tudo é relativo, nada é absoluto, a não ser o Amor.

Restringir o ego às funções básicas de preservação do corpo físico.

Evitar o pensamento dual, a atividade da mente, que compara e julga. Evitar pensar.

Não-resistência, não-julgamento, desapego (não desejar), sem pré-ocupação e sem pré-conceito.

As 3 modalidades de ação desperta: a aceitação, o prazer (alegria) e o entusiasmo.

Manter silêncio a maior parte do tempo. Ouça muito e fale pouco.

Viver o momento presente, o Agora.

Sempre analisar o que os fatos passados e presentes estão te ensinando. Analise cada fato da sua vida e pergunte: "O que este fato quis ou quer me ensinar?" "O que a vida quer me ensinar?" "O que eu posso ou devo aprender com isso?"

A causa de todos os teus problemas está em você e as soluções também. Assuma esta responsabilidade e tudo se resolve. Não existem problemas e sim desafios.

Seus pensamentos criam a sua realidade. Você é criador(a). Acredite nisso e transforme a sua vida e o mundo ao seu redor.

Enfrentar a vida com otimismo, coragem, bom humor e amor incondicional. Acredite sempre na sua capacidade e lembre-se que você nunca está sozinho(a). Você sempre tem ajuda, mesmo que seja só invisível (espiritual). Prestar atenção nos problemas, obstáculos e dificuldades é dar força à negatividade e ao medo, atraindo para si tudo que você diz que não quer. Toda experiência, agradável ou dolorida, sempre é um aprendizado. É assim que o Pai nos ensina. Sorria pra vida.

Amor. Ame ABBA acima de tudo e o teu próximo como a ti mesmo. Ame sem esperar ser amado. Ame-se para poder amar o próximo. Pratique o amor incondicional.

Amor é a solução para tudo. Amor é a essência da vida eterna.

Usar o Prana (energia vital) em todas as situações da vida.

Tudo é impermanente, tudo muda. Nem o bem nem o mal duram para sempre. Tudo passa.

Só se aprende na prática. Não fique na teoria, pratique.

Viver bem depende da respiração correta, da alimentação correta (saudável e natural) na quantidade mínima necessária e da ingestão de água suficiente, do modo de vida correto (viver e freqüentar lugares limpos, com pouco barulho e poluição, sem conflitos; praticar esportes, ter contato com a natureza) e da atitude mental correta (pensamento positivo, fé, perseverança, amor incondicional).

Consciência espiritual é tudo.

EXPLICAÇÃO DOS TRÊS CORPOS: ESPÍRITO, ALMA E CORPO FÍSICO

Para evitar confusões vou definir logo de início os três corpos de que é constituído todo ser humano, conforme eu os uso neste livro. Para compreender isso melhor vou explicar cada um desses corpos.

O espírito: Deus se autocriou e quando chegou à perfeição, na Unidade ou *corpus universalis* (corpo universal ou corpo de Deus por inteiro), resolveu explodir parte de seu corpo de luz criando infinitas partículas de luz, que chamamos de seus filhos. Cada partícula dessas é um espírito. O espírito é um corpo perfeito, imortal e indestrutível, feito à semelhança do Pai, isto é, pura luz. Não tem forma e não ocupa espaço físico, mas sabe tudo que Deus sabe. A diferença dos espíritos para Deus é apenas a experiência. Ele é puro, mas inocente. Para adquirir esta experiência Deus criou o Universo dual, regido por duas forças antagônicas, positivo e negativo, Yin e Yang. É nele que o espírito vai evoluir, aprendendo a ser criador, e para isso dirige dois outros corpos: a alma e o corpo físico. É através deles que o espírito conhece a limitação, os conflitos, o julgamento, o ego, o tempo e o espaço, pois tudo isso só é possível num mundo baseado na dualidade. O espírito que busca a experiência para ser completo, como o Pai Divino, pode ser chamado de "alma universal". Este corpo, que vai evoluindo ou sendo construído, ainda não completou o processo todo e por isso não chegou ainda ao 7º dia da Criação.

A alma: é um corpo astral, com duração limitada à duração da experiência que o espírito quer viver em um determinado planeta. Ao chegar nele cria-se o primeiro corpo físico e também a primeira alma. A alma vai coordenando as diversas encarnações de corpos físicos e acumulando experiências, tendo ela própria as fases de bebê, criança, adolescente, adulto e idoso. A alma não sente dor física, fome, sede ou sono, mas sofre todas as dores emocionais, que ela carrega consigo durante longos períodos, até aprender a superá-los. Ao final do estágio planetário ela se funde com o espírito. Seu corpo tem aparência variável. É feito de uma matéria mais sutil do que o corpo físico, pois está em outra dimensão e é a alma que encarna (não o espírito) e comando o corpo enquanto ele está acordado. Geralmente a alma mantém a aparência do último corpo físico que ela comandou por mais algum tempo, mas pode mudá-la quando quiser ou se fizer necessário, assumindo até a aparência de algum animal. O mundo astral e as outras almas que vivem na 4ª dimensão, são tão sólidos quanto as coisas para nós na 3ª dimensão. Toda noite a alma sai do corpo, que é como uma prisão temporária, e vai trabalhar nos planos astrais, encontrar outras almas conhecidas, estudar, planejar os passos seguintes daquela encarnação e assim por diante.

O corpo físico: é um corpo constituído de matéria da 3ª dimensão e limitado às suas condições enquanto acreditar somente no que seus cinco sentidos materiais lhe indicarem. O corpo físico tem vida limitada a pouco mais de 100 anos, mas já durou muito mais. É comandado pelo cérebro ou mente terrena, que por constituição já é separado em dois hemisférios e atua de forma dual, julgando e classificando tudo. O ego exerce a função de instinto animal, preservando o corpo de acidentes e doenças, além de usar a memória analítica básica. O ego não consegue acreditar naquilo que não vê ou sente e por isso não acredita em alma, espírito, Deus ou amor. À medida que o corpo sofre a influência da alma e do espírito desenvolvem-se as outras funções, mais espirituais. Toda pessoa, por mais cética que seja, acredita na existência do amor, mesmo que não consiga prová-lo. É a partícula divina, que mora nela, agindo. O processo de evolução consiste em conscientizar o ego ou mente humana de que existe algo além da matéria física e deste mundo visível. O espírito precisa evoluir a alma e o corpo físico para vencer esta etapa de aprendizado. O despertar da consciência liberta o espírito.

Para mais explicações sobre os três corpos leia o final do capítulo "Meditação".

A BUSCA DA CONSCIÊNCIA

Alcançar a consciência plena é a solução para todos os nossos problemas. Só ela pode nos devolver a plenitude do espírito, a lembrança de que somos deuses, capazes de tudo. Quanto mais conscientes nos tornamos, mais aumenta a tendência de esclarecer as outras pessoas, nossos irmãos na jornada evolutiva, que ainda não conseguiram ter acesso a certos conhecimentos e compreender a Verdade. Por isso a grande tarefa dos servidores do bem deve ser a de devolver ao homem sua própria consciência. Para isso é preciso libertá-lo das ilusões.

Nós estamos aqui para trazer um pouco de luz à Terra. Se cada um acender sua luz nós iremos transformar este planeta num paraíso ou transformá-lo mais rápido em uma escola de evoluídos ou integrá-lo conscientemente à Unidade. Trazer um pouco mais de luz para quem já é feliz não é difícil. Bom mesmo é levar luz às trevas e ver seu trabalho gerar frutos, modificar o que parecia impossível.

Surge então a questão: como reencontrar nossa consciência? Aprendendo a linguagem do coração. Cultivando o amor próprio. Amando-nos e amando nosso semelhante projetamos para fora a luz que vem do coração, o reservatório dos anseios do nosso espírito, que nos conduz pela espiral evolutiva infinita e multicolorida, a espiral de luz ascendente.

Por causa desses questionamentos e buscando ajudar o meu próximo com aquilo que eu já aprendi e que me ajudou a criar mais consciência, anotei os principais conceitos que regem minha vida atualmente. Como a evolução não pára, estou sempre aberto a novas contribuições, seja do mundo espiritual como do material. Qualquer crítica construtiva é bem-vinda.

Estas frases e conceitos escritos abaixo são de diversas fontes. Alguns eu ouvi ou li e outros desenvolvi a partir de um pensamento, inspiração, conversa ou leitura. Não creio ser necessário colocar ao lado o nome de cada pessoa que disse aquelas palavras. Ninguém é dono do conhecimento, só Deus. Tudo provém Dele. Por isso na verdade nenhuma pessoa, famosa ou desconhecida, criou frase alguma. A fonte é sempre o Pai. Por isso não coloquei os créditos de quase ninguém, pois todos nós podemos e somos inspirados diariamente. Só em alguns casos

coloquei o nome (não me pergunte porquê) e depois separei um capítulo só com frases que me vieram à cabeça, não querendo com isso ser dono delas e muito menos pensar que tenho algum mérito. Até frases atribuídas a sábios do passado às vezes foram ouvidas por eles da boca de outros, mas a história não registrou este detalhe.

O aparente desalinhamento das frases e parágrafos é proposital.

O que o ser humano mais sabe fazer é reclamar. Basta estar vivo para reclamar. Já nasce berrando e não pára mais. O ser sábio, evoluído e consciente não reclama de nada. Por que será?

Pare de reclamar da vida e aceite o que ela te dá, o que Deus te dá. Se você não reclamar de nada você pratica o desapego. Desapego verdadeiro é desapegar-se de tudo, não só dos bens materiais, mas também das pessoas, dos parentes, da comida, do mundo todo. Desapegar-se do mundo é não desejar nada que há nele, encarando que somos seres cósmicos e não pertencemos a este planeta e nem devemos ficar nele. Dá para praticar amor e desapego ao mesmo tempo. Veja seus pais, irmãos, esposa ou marido, filhos, amigos, colegas e desconhecidos como irmãos cósmicos (filhos de Deus), que merecem o mesmo carinho, sem distinção. Pratique a solidariedade, mas não se apegue a ninguém. Ajude a todos, seja útil e cumpra sua missão aqui na Terra, mas com o objetivo de conscientizar a todos de que estamos aqui somente de passagem. A iniciativa de desapegar-se sempre deve partir de você. Praticando o desapego você não deseja nada e também não condena ninguém. Desapegue-se! Siga o dito popular: "Não esquente a cabeça!" no bom sentido. Provérbio chinês: "Se o problema tem solução, não esquente a cabeça porque tem solução. Se o problema não tem solução, não esquente a cabeça porque não tem solução." Lembre-se que, se Deus é justo, para cada problema existem várias soluções.

Se eu desejo algo eu decreto que preciso lutar para adquirir aquilo, esforçando-me para isso, dentro das leis de espaço e tempo, dando valor e importância para aquilo. Conseguindo o que desejo eu desenvolvo apego por aquilo e sofro se vier a perdê-lo. Se eu desejo algo eu penso que preciso atrair isso para mim. Eu só atraio para mim algo que é material, que precisa se deslocar para chegar até mim. A atração se refere somente ao mundo material e ilusório. Eu não atraio sentimentos para mim porque já os possuo. Eu não atraio simpatias, apenas desperto emoções em outras pessoas que estão ou entram na mesma faixa vibratória que a minha.

O erro está em se incomodar, reclamar, desejar, possuir, se apegar, acreditar nos cinco sentidos, nas aparências, costumes e leis físicas, em separar em vez de unificar. Resumindo, o problema está em valorizar este mundo físico da 3ª dimensão, que tem espaço e tempo, forma e pensamento, que é uma ilusão em que só os 5 sentidos acreditam, pois pertencem a ele. Neste mundo a separação e divisão não passam de uma ilusão. Até a linguagem e a escrita são criações deste mundo e que só

atrasam nossa evolução porque achamos que não podemos viver sem eles. A telepatia, a linguagem universal, e o acesso à memória espiritual dispensam registros, pois não se perdem nunca. Não pensar permite acessar a inspiração do nosso espírito e de outros e evita o medo de esquecer algo.

Se eu não desejo nada eu já tenho a certeza de que tudo possuo, e assim, quando preciso, eu acesso o conhecimento, pois sou um ser cósmico, que tudo sabe.

Quando eu não desejo as coisas desse mundo eu acesso o meu Eu Superior (espírito). Aí acesso a Luz, que trás todo o conhecimento. Em outras palavras, eu deixo brotar o conhecimento que está em mim.

Eu pretendo ter sabedoria com consciência, mas não corro atrás dela. Eu sei que já a possuo implicitamente. Então, conseqüentemente, ela vai brotar de acordo com a vontade do Pai. Ela vem de dentro de mim conforme minhas necessidades. Afinal eu só possuo bens imateriais, que eu levo para onde for.

Se eu pretendo ou preciso ler um livro eu não devo pensar no esforço que vou ter que fazer para lê-lo e lembrar de seu conteúdo. Encarando ele como fazendo parte de um todo universal eu me torno capaz de acessar todo o seu conteúdo, sem apego à palavra escrita e nem querendo guardá-lo como um tesouro que não quero dividir com ninguém. O mundo é uma biblioteca aberta para ser visitada por todos, basta se permitir.

Quando eu não desejo algo, como doenças, cansaço, stress, preocupações, dúvidas, etc. basta decretar que isso não me pertence. Eu não atraio para mim o que eu não desejo. Eu não tenho desejos e nem apego às coisas deste mundo. Eu me torno indiferente a elas, o que não quer dizer que não tenham valor. Se tudo é indiferente para mim significa que tudo tem o mesmo valor, sem nenhum se sobressair.

Quando eu <u>não</u> desejo algo que pode ser útil (sabedoria, poder, coragem, capacidade de ajudar o próximo) eu o <u>recebo</u> por graça divina e aí estarei apto a usá-lo corretamente, não em benefício próprio, mas para cumprir uma missão que vai ajudar muita gente. Eu passo a ser um verdadeiro instrumento de Deus, eu sou Deus na Terra, eu sou Deus. Eu recebi a missão porque não a desejei com a mente terrena, materialista, egoísta, desejosa de vantagens. Quando o ser está pronto Deus lhe concede a graça.

É um erro querer vencer o desejo (apego ou aversão por algo ou alguém). É preciso ignorá-lo. Só a vontade de querer vencê-lo já é um desejo, que induz ao sofrimento e à dualidade.

A busca da iluminação é um erro, é desejo. Ela não é um objetivo a ser perseguido. Ela é a culminação de um processo. Eu posso e devo buscar <u>eliminar</u> da minha vida tudo que me <u>impede</u> de alcançar a iluminação. Só isso. Quando eu trilhar este caminho a iluminação virá por si só, no momento mais propício. Quanto mais eu desejo me iluminar, mais eu me perco. Saber e ter certeza de que chegarei lá é o que me basta. A busca é um desejo e todo desejo resulta em sofrimento. Quem não busca

tem certeza de que já tem (é o caso dos conscientes). Quem não busca por preguiça não chega a lugar nenhum. Está parado no tempo e na vida.

Espiritualmente falando:

Quem procura não acha (, pois se encontra na dualidade). Está semiconsciente. Procurar algo fora de si é estar no caminho da separação e dualidade.

O ser consciente que não procura já sabe que tem, já está no Todo e nem precisa procurar. Ele entrou no estado de Unidade.

Quem não procura e está em conflito é o ser perdido, inconsciente por completo.

Jesus disse: "Busca e acharás". Mas lembre-se: quem busca ainda está na dualidade, quem se achou está na Unidade. Para isso basta criar consciência plena. Melhor que buscar fora de si (o que é desgastante) e dentro de si (silenciando) é permitir-se ser conscientizado (deixar ABBA falar com você). O que foi que Jesus disse para buscar? O Pai dentro de você.

No princípio, quando Deus nos criou, Ele era todo "vontade de dar" e nós só "vontade de receber." À medida que nós nos tornamos conscientes e espiritualizados, diminui a "vontade de receber" (o egoísmo) e aumenta a "vontade de dar prazer a Deus" e de "se doar ao próximo", como o Pai fez e faz conosco. Em vez de ser um vaso que quer ser preenchido nós transbordamos e atingimos o estágio de transmitir nosso amor e conhecimento para aqueles que ainda não chegaram ao nosso nível de evolução. Há mais felicidade em dar do que em receber. Deus dá tudo e não recebe nada – e todo homem é tanto mais divino quanto mais ele dá e quanto menos quer receber.

Sendo nós individualidades ou extensões do Pai agindo separadamente, o egoísta se isola e o universalista se integra. O egoísta restringe a sua visão de mundo e só tem "vontade de receber", enquanto o universalista amplia sua visão, se sente parte do Todo e só tem "vontade de dar".

Para acessar o Eu Superior eu preciso ficar em silêncio, alcançar a paz interior e o equilíbrio com disciplina, persistência e seriedade, vendo isso como meu objetivo inicial. Os outros objetivos eu alcançarei quando cumprir corretamente este primeiro. Todas as respostas estão dentro de mim.

Se eu tenho ou sou todo o conhecimento e toda a sabedoria Eu Sou o Eu Sou e tudo flui através de mim. O Amor flui através de mim, de mim e para mim. Aí o corpo físico se adapta à nova realidade vibracional, os chakras se abrem, a Kundalini sobe e me transforma em outro ser, pronto para se desligar da 3ª dimensão e partir para a próxima ou a multidimensionalidade.

Não devo esquecer que para viver assim eu devo sempre praticar esses dois mandamentos: "Ama a teu próximo como a ti mesmo" e "Perdoa para ser perdoado"

A Lei do Amor e a Lei do Eterno Movimento são a mesma coisa. O amor, por natureza, não é passivo e nem parado. É ele que move o Universo e portanto é o amor que faz o Universo nunca parar num equilíbrio perfeito de duas metades iguais. O amor

é como o pêndulo que ora oscila para um lado até ser repelido. Aí ele entra no outro lado até ser repelido de volta pro primeiro lado e assim eternamente. Deus não gosta de monotonia. Ao alcançar o equilíbrio perfeito Deus não se tornou imóvel. Ele se tornou Uno e continuou a agir, a criar de graça. Deus é Amor, Amor é Luz. Deus é luz em movimento. Você já viu luz parada?

A Lei da Ação e Reação (ou Lei da Atração e Rejeição ou Lei da Causa e Efeito) só existe para o mundo material, a vida terrena, o Universo onde existe espaço e tempo, dualidade, bipolaridade (positivo/negativo), masculino e feminino, karma e dharma. Ela só tem validade nesse nosso mundo para impulsionar a gente pra frente e buscar a evolução. Portanto ela é uma ilusão, que só vale enquanto eu esperar alguma recompensa ou temer uma reação pelo meu sentimento de culpa. Ela não funciona para o mundo verdadeiro, o mundo espiritual verdadeiro, o Uno. Se eu faço um mal a alguém eu não vou ter que sofrer um mal futuramente por causa dessa lei e sim pela Lei das Compensações, Lei dos Opostos ou Justiça Divina. Essa lei diz que eu preciso experimentar todos os aspectos da vida em todas as situações, os dois lados da moeda, até equilibrar a dualidade que ainda existe em mim e me tornar Uno novamente. Muitas vezes a compensação ocorre logo depois de uma ação e portanto parece que é a reação ao meu ato anterior. Se Deus quiser me conceder uma graça (pela Lei do Amor) isso independe de um suposto mérito meu. Não existe mérito e demérito, que implica em ação e reação. Existe a programação que eu fiz para esta vida (destino), para este estágio terreno, etc. que eu posso cumprir antes do prazo previsto ou não. Ter mérito implica em uma forma de alimentar o ego. Alguém quer obter um mérito sendo bom, só que de forma planejada. Aí não é espontâneo. Se o ato caridoso for espontâneo você não vai acumular mérito perante Deus, mas aumentar sua experiência de vida.

Volto a afirmar que a Lei da Ação e Reação só funciona para o mundo material (no Verso ou Universo dual e não no Uno) e não para os sentimentos e provações. Na Física a lei diz que para cada ação você terá uma reação com a mesma força, mas em sentido contrário. Uma bolinha jogada contra a parede volta para você, isto é, na direção oposta e com a mesma força. Se nós prejudicamos o meio ambiente a natureza vai reagir uma hora e agredir a gente com catástrofes naturais, alterações climáticas, etc. Quando você passa isso para o campo sentimental a coisa muda de figura. Pode-se dizer que, se você faz um bem, volta o bem pra você e, fazendo um mal, o mal volta pra você, mas não imediatamente. Se eu mato alguém eu terei que ser morto por alguém em outra vida, se cortei um braço terei um braço cortado em outra vida ou nesta e assim por diante. Por outro lado, como posso interpretar esta lei quando eu faço um bem para alguém e em troca recebo injúrias, recusa ou até pedradas? Posso dizer que receberei um bem de outra pessoa, em outra ocasião, e não daquela que não soube entender o bem que quis fazer. Assim eu também posso prejudicar alguém que não reage, mas em outra ocasião eu serei prejudicado por

alguém. E quem garante que o mal que receberei mais tarde é por causa daquele ato? Os homens afirmam isso, baseado em suposições. Talvez eu já tenha sido assassinado em outra vida e agora chegou a vez de eu ser o assassino. Nem sempre é preciso ser o personagem mal primeiro e depois a vítima. A ordem pode ser inversa, pela Lei das Compensações, pois se todos os seres humanos só fossem maus no início da sua evolução para depois só ir melhorando todas as vítimas deles nunca chegariam a cometer uma maldade e nem teriam motivo de serem assassinadas (não haveria karma a pagar). Se existisse a Lei da Ação e Reação só aqueles que fizessem o mal receberiam a reação em forma de castigo, mas não é assim que funciona. Se alguém me faz mal e eu perdoá-lo, pode-se dizer que não houve reação ou que a reação foi com um poder equivalente e portanto as duas ações se anularam mutuamente. Portanto para cada ação é preciso uma reação contrária com o sentimento oposto. Certo ou errado? Errado, porque se eu recebo ódio eu o anulo com amor, mas se eu recebo amor eu NÃO devo anulá-lo com o ódio, mesmo podendo fazê-lo. O que é mais certo: receber amor e devolver amor para a pessoa receber o mesmo tipo de sentimento ou devo receber amor e devolver ódio ou raiva para anular o efeito? Devo receber agressão e devolver com outra agressão ou receber ódio com amor para anular o efeito? Percebem como esta lei é dúbia? Quando é para dar o troco de algo bom devemos devolver na mesma moeda e quando é ruim devemos reagir de forma contrária. Se alguém me ofende eu posso ter três reações: reagir de forma igual e ofendê-lo também, posso reagir de forma contrária para apaziguar a pessoa ou posso simplesmente não reagir, ignorando ou esperando a raiva da pessoa passar. É a não-ação. Se uma lei não vale por igual para todas as alternativas ela não é uma lei. Voltamos então à Lei das Compensações, regida pela Justiça Divina, em que eu recebo uma reação contrária quando Ele achar que eu devo passar por aquela experiência e recebo uma reação equivalente quando Ele assim quiser ou achar justo. Se eu sou um assassino cruel e me aproximo da próxima vítima posso receber dela amor, não para anular o meu mal, mas para eu perceber que estou agindo errado. É uma chance que Deus está me dando. É um anjo que Ele põe no meu caminho para me ajudar. Nós recebemos a graça divina quando Deus achar que chegou a hora e não de acordo com a nossa lógica. Deus criou o Universo por uma ação de graça, sem esperar nada em troca. Se eu faço o bem a alguém sem esperar uma compensação eu estou doando algo de mim, fazendo uma 'ação de graça' (dar sem ver a quem), imitando Deus e só receberei um bem em troca se Deus quiser. A minha 'vontade de doar' vai ser maior do que a 'vontade de receber' e quanto maior ela for mais eu me liberto das 'compensações' e culpas por algo que eu fiz. Se eu doar amor para muita gente Deus também vai me dar amor, mas não para compensar a falta de amor daqueles que eu ajudei e que não demonstraram gratidão. Ele faz isso porque Ele é Pai e sempre vai amar a todos os filhos incondicionalmente. Ele será sempre o refúgio nas nossas horas de angústia e solidão. É nessa hora que pedimos 'colo' pro nosso Pai.

Algumas pessoas nesta Terra podem afirmar que amam de verdade a humanidade, mas 'não' querem o amor da humanidade, porque ela é interesseira. As pessoas só 'amam' você enquanto você é útil a elas. Se você muda ou não faz mais o que elas querem o 'amor' delas se transforma em outra coisa, até ódio. Ame sem ter a necessidade de ser amado. Não viva em função da Lei da Ação e Reação, mas faça o que seu coração pedir. A consciência plena me faz romper o ciclo de reencarnações e os karmas. Eu não preciso sofrer ou me culpar por ações do passado e nem achar que terei que pagar karmas em vidas futuras. Acreditar nisso (por apego ou medo) é me manter indefinidamente no ciclo de Samsara (reencarnações).

Nós nos acostumamos desde a infância a acreditar em certas leis, que na verdade só são válidas neste mundo físico ilusório (mundo Maya), o mundo da dualidade, e às vezes nem neste. Acreditamos na validade destas 'leis', que nos convenceram a aceitar, mas que não resistem a uma análise mais profunda. Todas as leis criadas ou descobertas pelo ser humano na Terra são imperfeitas e tem sua validade limitada ao tempo em que se acreditar nelas ou até se descobrir que há uma lei mais abrangente. Um dia chegaremos à conclusão que a única Lei é a criada por Deus: "Ama a Deus sobre todas as coisas e a teu próximo como a ti mesmo". Em outra palavras é a Lei do Amor. As leis da Física e Química são uma ilusão, pois só são válidas dentro das condições de temperatura, pressão e vento constantes, o que só ocorrem em laboratório e não na vida real. Na verdade o enunciado dessas leis abrange uma média e não dados absolutos. Muitas coisas que a Física achava impossível há 100 ou 200 anos atrás hoje todo mundo aceita. Por que? Simplesmente esqueceram ou desconheciam algumas variáveis que influenciavam aqueles eventos. Assim sempre haverá um fator desconhecido que precisa ser descoberto. Qualquer pessoa pode levitar e vencer a lei da gravidade, assim como dar um salto de mais de 20m, quando o máximo hoje são 8m. O tempo também passa de forma diferente para várias pessoas no mesmo período. Para uns mais rápido e para outras devagar. Um cientista já provou cientificamente que é possível estar em dois lugares ao mesmo tempo. Nada é impossível. Basta saber que técnica usar. Da mesma forma a Lei da Ação e Reação é imperfeita e não funciona para todos os casos. A Lei da Oferta e da Procura é uma fraude absoluta, pois é uma lei que favorece os capitalistas em detrimento dos pobres. Ela diz que toda vez que a oferta de um produto diminui, mantida a mesma procura ou a procura aumenta e a oferta permanece igual o preço aumenta ou vice-versa. Pense bem: eu e um vizinho fazendeiro produzimos arroz e vendemos pelo mesmo preço, pois temos os mesmos custos de produção e vendemos tudo para a população da nossa cidade. Um dia ocorre uma chuva forte ou uma praga na fazenda vizinha e ele perde toda a produção. Agora eu sou o único fornecedor da cidade, mas tenho o dobro de pessoas querendo comprar de mim. Por esta lei eu deveria dobrar o preço do meu arroz ou pelo menos aumentá-lo. Para ser justo, entretanto, deveria manter o mesmo preço, pois minhas despesas não aumentaram em

nada. Por que deveria ficar rico com a desgraça do outro e ainda por cima prejudicar apenas aqueles consumidores mais pobres, que não podem pagar mais, mas são os que mais precisam de comida na mesa. O rico vai pagar o preço que eu pedir, seja ele qual for, mas o pobre não. Como não poderei fornecer a mesma quantidade de arroz para toda a população eu posso vender a metade da cota para cada pessoa, o que seria mais justo, ou vender para aqueles que chegarem primeiro, mas com o risco de chegar algum homem rico e comprar toda a produção e depois vender para os outros a preços exorbitantes. Quem vai me impedir de até ajudar o meu vizinho a recuperar sua plantação? Dá para concluir que esta é uma lei criada pelo homem (ganancioso) e não por Deus. Esta mesma lei determina que o preço dos hotéis e vôos de aviões comerciais sejam mais caros nos finais-de-semana, feriados e alta temporada e os pratos de comida nos restaurantes sejam mais caros nos finais-de-semana. Tudo isso só porque a procura é maior.

A Lei da Atração e Rejeição também tem suas falhas. Se eu emito um desejo o Universo responde me dando aquilo. Quanto mais eu acreditar neste mecanismo mais ele irá funcionar, é o que dizem. Se eu desejar saúde, um emprego ou felicidade eu posso obtê-los. Dizem que se eu fizer o pedido dizendo: "Eu não quero ficar doente" eu na verdade estarei atraindo a doença, pois o "não" é ignorado pela mente, pelo Universo e por Deus. Por que? Qual o preconceito contra essa palavra? Mas vamos admitir que isso funciona deste jeito. Aí eu deixo de ser humilde e peço uma mansão, um carro importado caríssimo, muito dinheiro para esbanjar com futilidades e muitas mulheres bonitas ou homens bonitos. Eu posso ser humilde e agradecer por tudo que receber (gratidão) ou até esquecer este detalhe, pois "Deus não existe mesmo, não é?" Independente da minha postura eu posso ou não receber o que eu pedir. Não vai depender de como eu pedi, da humildade ou falta dela, da gratidão ou não, da quantidade de vezes que eu pedi ou da minha fé. É claro que a fé ou crença em que vai dar certo faz uma diferença enorme, em tudo que fizermos na vida, (porque não estaremos colocando obstáculos no caminho) e portanto acreditar sem ter dúvida alguma faz muita coisa se realizar, mas não é uma lei absoluta. Se você não conseguir o que deseja não adianta pôr a culpa na falta de merecimento, no modo errado de pedir ou outras desculpas. Deus te dará o que você desejar se isto fizer parte do seu plano de vida, se o teste for válido para você aprender algo (pelo amor ou pela dor), se isso for ajudar na sua missão (de ajudar ou ser o bisturi dos outros) e muitos outros fatores. Portanto nem todos que pelo "nosso julgamento duvidoso" merecerem ou não merecerem ser atendidos obterão o que pediram. As variáveis são muitas. Então cadê a lei? Que lei é essa? A única lei verdadeira é a Lei do Amor. Dê amor e receberás amor. Tudo que se encaixar nela vai funcionar sem dúvida alguma. Se eu faço um pedido ao Universo ele me responderá ou me ajudará porque ele me ama e não porque está subjugado a mim e me deve obediência. Não esqueça nunca que a gratidão a Deus por tudo que você tem, já recebeu e recebe diariamente é muito mais importante

do que o que você pede a Ele. O ideal é não pedir nada e só agradecer por cada belo dia que Ele nos dá. É preciso dar graças a Deus por todo o bem que recebemos. A gratidão é a semente de uma vida feliz.

Ninguém, por melhor que seja, merece ser colocado no pedestal. Primeiro porque o mérito é algo terreno, inventado pelos seres humanos com critérios falhos (Quem quer mérito acredita no demérito. Então julga. Quem quer mérito finge ser bom para obter alguma vantagem. Isso é troca, é dualidade.), e segundo porque um dia o pedestal quebra e você, que colocou a outra pessoa lá, irá se decepcionar (porque quis, pois criou expectativas falsas). Por outro lado não deixe que te coloquem num pedestal, pois a cobrança por perfeição é muito grande e a possibilidade do seu ego inflar e iniciar a sua queda também é enorme.

O plano de Deus inclui os ignorantes e involuídos. Ele não os abandona para beneficiar somente os evoluídos. É por isso que não existe mérito e nem demérito para ninguém. Por isso aqueles que não têm condições de reconhecer a grandeza do Pai *merecem* a sua ajuda, isto é, obtêm Sua ajuda, como todos os outros.

O diabo (= opositor. *Esta é a tradução verdadeira desta palavra*) é o nosso ego. Nós precisamos de oposição ou resistência para vencer as dificuldades da vida e evoluir. Não existe diabo ou mal externo que nos ataca, atrapalha a vida, nos tenta e prejudica. O mal está em nós, é o ego que alimentamos, achando que o egoísmo trás a felicidade que tanto buscamos. O diabo (interno ou externo) só precisa e deseja aquilo que ninguém quer dar a ele: AMOR. Procure os defeitos em você (não fora de você) e nenhum fator externo irá prejudicá-lo. Nossa emanação de negatividade é que contamina as outras pessoas e almas sintonizadas na mesma energia e até o ambiente e por isso somos atacados por nossas formas-pensamento e até por fatores externos. Se um espírito muito mal nos ataca ou induz ao erro é porque nós permitimos. O ser (espírito) que faz o papel de diabo, o maior opositor da evolução espiritual da humanidade, é na verdade um anjo, tão radiante como qualquer outro, e que aceitou esta tarefa árdua e ingrata para nos ajudar a evoluir. Ele é nosso maior auxiliar (o professor rigoroso), pois só com a oposição, o rigor e a ausência de pena dele nós poderemos enxergar o caminho da luz e vencer nossos próprios defeitos. A dor (física e da alma) é necessária para buscarmos o caminho de regresso ao amor do Pai. Quando pararmos de reclamar dele (o diabo) e das dificuldades em geral, estaremos finalmente no caminho certo.

O diabo não é o oposto de Deus. O diabo é parte de Deus, pois foi criação Dele. Deus é o Todo, o ser perfeito, equilibrado pelas duas metades. O diabo é só um dos lados, a personificação do Mal. O Bem (ou anjo) é o outro lado. Deus é o Todo. O diabo é o opositor não de Deus, mas de você. É o opositor dentro de você, o seu ego, apegado à matéria. Dentro de você têm o Bem e o Mal, o anjo e o diabo, a inocência e a malícia, que precisam se compreender para, no equilíbrio, assumirem que são Deus.

O que chamamos de "mal" não existe para nos atrapalhar. Ele está ai para nos ensinar, para aprendermos a usar todo o nosso potencial, que só iremos descobrir e utilizar (só irá desabrochar) se houver oposição na nossa vida. Encare o mal como um auxiliar para desenvolver em você a sua capacidade ilimitada de ser, para que você passe a usar a herança espiritual que Deus lhe deu.

Diálogo:

- Deus quer salvar a humanidade, certo?

- Sim.

- E o diabo quer o que?

- Destruir a humanidade?

- Errado. Ele quer ensinar a humanidade a superar os obstáculos (necessários), que ele cria e nós acreditamos neles porque queremos ou por falta de evolução, para ela evoluir e chegar a (entender) Deus. Por isso ele é o professor mais rigoroso. Não há evolução sem desafios. E quem vai criar esses desafios? Deus, o próprio Deus, criador de tudo e de todos, mas com a sua face ruim, aquela que ninguém gosta de ver e por isso criamos um nome próprio (diabo) para ela, distinto de Deus. Todo pai que quer educar corretamente seu filho para os desafios da vida não tem o lado bom e amoroso, mas também tem o lado rigoroso, bravo e exigente? O Grande Pai faz o mesmo, com muito mais eficiência e sem errar. Sem sentir dor, conflitos e dificuldades nós não conseguimos compreender como funciona a evolução e nem o mundo criado pelo Pai. Só depois de cada obstáculo superado entendemos uma parcela a mais deste imenso universo. Não há outro caminho e o próprio Pai passou por ele. Nós só repetimos os seus passos. Na verdade Deus não quer nos salvar, mas ensinar.

Não foi Deus que nos expulsou do paraíso. Fomos nós que expulsamos Deus do paraíso (só na nossa consciência) e o transformamos neste mundo dividido, de dualidades, de pólos opostos. Enquanto não desvirarmos o símbolo do infinito (∞) para que ele volte a ser um círculo (O) perfeito novamente, nós não alcançaremos a Unidade de onde saímos. A palavra infinito se refere ao Verso e dá idéia de algo sem limite de tempo ou espaço, o que é uma ilusão. Acontece que no Universo não existe infinito, pois lá o que existe é o TODO, que é igual ao UNO. Não dá para falar que algo se prolonga ao infinito, pois o começo e o longínquo fim em expansão pertencem a uma malha interligada, que não é medida em extensão, pois pode ser percorrida na velocidade do pensamento, isto é, no mesmo instante e mesmo assim você não alcança o limite exterior. Tudo que existe É Deus, mas não existe nada que não seja Ele.

Olho para mim como sendo Deus e depois olho para meus amigos, os que se declaram inimigos e os desconhecidos também como Deus, afinal sendo filhos de Deus somos iguais a Ele em todas as capacidades por Ele adquiridas. Todo filho pode fazer o que o pai faz. Como posso então brigar, desconfiar, temer, ter preconceito e odiar a

Deus, que me testa e ensina no corpo de todos os irmãos que convivem comigo na Terra e no Universo e que no fundo é uma relação de Deus com Ele mesmo? Portanto somos um Todo, indivisível. Nós já somos o UNO olhando e brigando com as máscaras que Deus veste em vez de olhar para a essência por trás delas. Tirando o pó e o barro (corpo carnal) que embaça a nossa visão, nossas emoções e nossa consciência veremos o brilho incomparável do nosso "corpo de luz". Todos nós somos "corpos de luz" e unidos formamos uma única luz imensa (Deus e nós, os filhos). Por que não nos vemos assim e esquecemos as diferenças, que só aparecem no mundo de dualidade? Uma pessoa diferente de mim é apenas um outro aspecto de Deus se mostrando diante de mim. Por que estranhá-la ou rejeitá-la em vez de me unir a ela? Cada pessoa que me questiona, desafia, atrapalha, duvida de mim, testa os meus limites, mas também me ama, ri e se diverte comigo é Deus falando comigo, é Deus mostrando suas múltiplas faces, as múltiplas faces do Amor. Pensando dessa forma eu posso me harmonizar e sintonizar as luzes com todas as pessoas com quem me relaciono. O objetivo maior é o de elevar todos os habitantes deste planeta ao mesmo nível de evolução. Só assim entenderemos que cada um é responsável pela evolução de todos.

A idéia do erro está associada à dualidade, pois se existe erro também existe acerto. No mundo perfeito não há como errar e nós pertencemos a este mundo perfeito, fazemos parte dele, mas nos esquecemos dele. Pela visão de Deus não existe nada errado. Tudo é certo, tudo serve para nos ensinar algo, seja pelo amor ou pela dor. Nosso modo de vida e cultura só reforçam a idéia de dualidade, incentivam a dúvida, o medo, a culpa, o apego. Não devemos dar margem aos pensamentos que criam dúvidas, medos ou aos julgamentos e a vida fluirá naturalmente. Com certeza nós não faremos tudo 100% correto, pois este mundo de ilusão é imperfeito, mas isso não é errar. São obstáculos colocados no nosso caminho para ajudarem na nossa evolução. Não devemos nos condenar e nem condenar os outros pelas falhas cometidas.

Eu só posso evoluir quando eu admitir que já fui muito pior do que sou hoje, mais cruel e perverso e que também já fui melhor, mais equilibrado e bondoso. Todas as minhas vidas anteriores serviram para me ensinar e lapidar. Só posso agradecer a todas as experiências, boas e más, todos os aspectos da dualidade que vivi e todos os seres que eu fui, pois eu sou o acúmulo delas, a síntese. Não tenho nada do que reclamar, só a agradecer.

Não é o contrário do sim. O sim faz parte **das três qualidades ou ordens imutáveis que Deus deu a cada espírito: vida, liberdade e amor**. A liberdade implica em que nada é proibido. Quem ama não nega e nem proíbe nada e cada um assume a responsabilidade pelo que faz. No mundo de Deus só existe a certeza, a afirmação, o correto. Aceitar a possibilidade de algo não dar certo ou algo não poder ser feito implica em acreditar num Deus julgador, que impõe sua verdade aos filhos ao invés de ser um Deus amoroso e compreensivo, que sabe dar a liberdade e esperar que eles alcancem a consciência, passando pelos mesmos caminhos que o Pai já trilhou. Quem ama dá

liberdade, que é parte essencial da vida. Portanto o não pertence somente ao mundo da dualidade. Deus nos deu a **vida** eterna, a **liberdade** e, como sentimento que nos impulsionará eternamente através das infinitas experiências, o **amor**, a maior força do Universo, que ninguém jamais conseguirá controlar. Vamos seguir este exemplo com as pessoas com quem convivemos.

Nós entramos no mundo dual com dois objetivos: sermos felizes e evoluir. Só poderemos cumprir isso usando o que o Pai nos deu: ***vida, amor e liberdade****.*

Deus deu amor porque Ele é o Amor.
Deus deu a vida porque Ele é a vida.
Deus deu a liberdade porque Ele é livre.
Dando Amor Ele já dá Vida e Liberdade, porque assim é o Amor.

Encare todos os desafios, problemas, tragédias e conflitos com pessoas com bom ânimo, positivismo, alegria, fé, coragem e esperança. Diga para si mesmo: "Ah, isto eu consigo resolver ou superar!" Assim você afasta os medos, não deixa os fantasmas e as dúvidas crescerem dentro de você e não bloqueia sua criatividade e nem a inspiração que recebe do mundo espiritual. O primeiro pensamento sempre deve ser de que "é possível", pois Deus não te dá tarefa superior à sua capacidade e todo problema tem várias soluções, mesmo que de início você não veja nenhuma.

Se eu tenho medo do calor excessivo do Sol, do vírus e do assaltante eles podem me atingir. Se eu não os temer eles não me atingem. É simples assim. Eu crio minha proteção, meu escudo, não por pensar no medo, mas por "não pensar", isto é, não criar a dificuldade, pois ela não existe. O homem primeiro cria a dificuldade, o problema, a dúvida, o medo, a possibilidade de um obstáculo ocorrer no futuro (seja imediato ou bem distante) e depois perde tempo criando fórmulas, mecanismos, terapias e aparelhos para se proteger daquilo. Ele primeiro cria "o monstro" para depois ter que se desfazer dele. É melhor nem criar (pois todos nós somos criadores das nossas ilusões, boas ou ruins), não pensar para não sofrer. O medo mata você antes mesmo de morrer. De tanto temer a vida, os desafios e oportunidades você acaba sendo alguém que não vive plenamente a vida, mesmo ainda estando vivo. Todo medo é um sinal de falta de fé. Se você tiver 100% de fé (no Pai ou em você) não precisará mais temer nada. Amplie sua fé verdadeira e viverá melhor. Analise os seus medos. Pergunte a si porque tem medo de tal e tal coisa. Depois ache um motivo para deixar de senti-lo. Normalmente a fé, a coragem e a autoestima serão as respostas. Se a humanidade focasse no amor em vez de nos conflitos viveríamos em harmonia e não haveria mais motivo para ter medo.

Ao pensar nas dificuldades que você pode enfrentar você está na verdade criando-as e dando força a elas. Pense nos seus objetivos e metas e convença-se de que pode alcançá-los. Não pense nos problemas. Dedique seu tempo e seus pensamentos às suas metas e na solução dos problemas imediatos que surgem no dia-

a-dia e que exigem uma tomada de decisão, mas não crie dificuldades que ainda não existem. Tanto o homem de bem, que quer ajudar a humanidade, quanto o homem mau, que quer prejudicar, alcançam seus objetivos porque têm uma característica em comum: não vêem obstáculos à sua frente e têm certeza de que vão conseguir o que querem. Por isso são mais fortes do que a maioria das pessoas. Ter fé é acreditar firmemente em algo, sem margem para dúvidas.

Vamos analisar detalhadamente a palavra "livre-arbítrio". Usando o senso comum podemos dizer que ela significa a liberdade de usar o "arbítrio", isto é, tomar uma decisão ou dar uma opinião ou parecer só pela vontade. Seria também o ato de exercer a arbitragem, isto é, julgar, decidir ou dar o veredicto, como um árbitro ou juiz. No entanto procurando no dicionário a palavra "livre-arbítrio" o significado é: liberdade de indiferença; possibilidade de exercer um poder sem outro motivo que não a existência mesma desse poder. Em outras palavras seria fazer o papel do Pai, que se mantém indiferente ou neutro, por ter todo o poder. Ele é o Todo e por isso não precisa e não quer julgar. Ele tem a liberdade de ser indiferente e nós, como seus filhos, também. Ser livre é não ter que obedecer a nenhum senhor, isto é, não ser servo ou escravo de ninguém. **Exercer o nosso livre-arbítrio é, portanto, não-julgar, é estar livre de julgamento**. Em vez de dizer que você "tem" livre-arbítrio (a liberdade para julgar) o certo é dizer que você está livre de julgar, isto é, está dispensado de julgar. Não confunda com o conceito de estar livre para julgar, que é errado. Por isso é mais simples eliminar a palavra "arbítrio" de livre-arbítrio e ensinar às pessoas que elas simplesmente já têm a liberdade, uma das qualidades que o Pai deu a cada um de seus filhos no ato da criação. Você (corpo, alma e espírito) é livre e basta ter a consciência de saber disso para exercer plenamente esta liberdade. Estamos livres de (não precisamos mais) julgar e de sermos julgados. É perda de tempo ficar discutindo se temos realmente livre-arbítrio ou se o livre-arbítrio é maior para o espírito e menor para o corpo físico. Você não tem livre-arbítrio no sentido popular, que é liberdade de julgar, porque este depende do seu grau de consciência ou evolução espiritual. Quanto maior a consciência, maior a capacidade de opinar. O que você tem, em todos os corpos, é liberdade de agir, sofrendo as consequências de teus atos e assumindo a responsabilidade por eles à medida que vai evoluindo. Para encerrar esta discussão sobre livre-arbítrio e desconectando da palavra "arbítrio" ou julgamento, que é algo que só ocorre enquanto estamos usando a mente dual ou polarizada, passemos a dizer apenas que todas as pessoas tem liberdade ou são livres, sem exceção. Você não tem livre-arbítrio, **você é livre**. A dificuldade de compreensão deste aspecto é o apego às palavras criadas pelo homem para confundir, passando a ser um paradigma. Enquanto você não se desligar da palavra inteira como se não pudesse destrinchá-la, continuará se iludindo.

Perdoe para ser perdoado. Dê o perdão a quem não espera e ele ficará desarmado. O perdão é um caminho de duas vias. Você perdoa e é perdoado.

Entretanto perdoando de coração alguém que te fez mal você já fez a sua parte e aquele conflito não vai mais gerar frutos. Se a pessoa não aceitar seu perdão já é problema dela. Se a pessoa não for capaz de pedir perdão pelos atos que ela cometeu não tem problema nenhum pra você, pois você já perdoou por antecipação. Um dia ela vai se arrepender. Analise, entretanto, o outro lado. Você se arrepende sinceramente por algo que você fez a alguém e pede perdão a ela. Se ela te perdoar as energias de ambos se harmonizarão. Se ela não te perdoar o alívio na consciência será só seu. Não espere a iniciativa do outro. Faça a sua parte, peça perdão e perdoe. Mais importante ainda é você se perdoar primeiro para depois pedir perdão aos outros que você prejudicou. Compreenda as circunstâncias que levaram você a cometer um erro, perdoe-se em vez de se condenar eternamente, e depois vá e peça perdão a quem você ofendeu com atos ou palavras. Portanto perdoe-se para ser perdoado.

Um conhecido meu diz que não é preciso perdoar alguém que nos ofendeu, prejudicou, machucou, etc. porque na verdade basta agradecer por nos ensinar algo que não aprenderíamos se não fosse de forma dolorosa. Toda ação desagradável que nos atinge encerra no fundo um ensinamento valioso. Basta refletir sobre isso depois de algum tempo e você irá descobrir qual foi o ensinamento. Por outro lado isso não pode ser aplicado no caso inverso. Se eu prejudiquei alguém eu devo sim perdoar, primeiramente a mim e depois procurar a pessoa e pedir perdão, demonstrando assim que me arrependi de meu ato. Tendo eu me perdoado primeiro posso até encarar a pessoa que não quer me perdoar, mas aí eu já terei feito a minha parte e não carrego mais o peso da culpa comigo. Se por outro lado ele não só me perdoar, mas também agradecer pela lição que lhe apliquei, melhor ainda. Saber pedir perdão e desculpas liberta a alma, contanto que seja feito com sinceridade.

Não julgue para não ser julgado. Não julgue se algo está certo ou errado. Apenas registre o fato e o tempo dirá se aquilo foi bom ou ruim. Na maioria das vezes nós temos apenas uma visão parcial dos fatos e assim todo julgamento será falho. Da mesma maneira não dê sua opinião se ninguém pedir a você para dá-la. Quanto mais você ouvir e menos falar menores serão os problemas que você poderá criar com um comentário impensado. Isso vale para as duas situações. Se você julgar os outros estará dando o direito de outros julgarem você. Se não gostamos de ser julgados por que julgamos os outros? Como é que nós nos julgamos? Com rigor ou condescendência? Estamos aptos a nos julgar ou só Deus pode fazer isso? Não, nosso espírito também pode fazer isso, mas geralmente só o faz depois de desencarnarmos. Pior do que julgar é fazer um pré-julgamento sem dar o direito da outra parte se defender, de se explicar ou dar sua versão dos fatos. É o mesmo que ter preconceito. A palavra já diz: é um pré-conceito, um conceito estabelecido por antecipação na sua mente. A pessoa, que é igual a tantas outras, sofre uma carga negativa ou rejeição de sua parte só porque tem uma cor de pele, classe social, hábitos ou religião diferente da sua. Isto não é motivo para não poder conviver com ela. Nós não somos donos da

verdade e nem podemos impor nossa opinião aos outros, além de que ela também muda ao longo do tempo. Portanto podemos e devemos conviver diariamente com pessoas diferentes, pois é essa diferença que faz a gente evoluir e compreender que somos de origem universal. Não devemos esquecer que mesmo sendo arrogantes com os outros nós não gostamos que outros nos discriminem. Então vale aquele ditado: "Não faça aos outros o que não quer que façam a você."

Não julgue as pessoas que te aborrecem (o primeiro erro é deixar-se aborrecer). Encare-as como pessoas que cruzaram o teu caminho para ajudá-lo a evoluir e a te tornar uma pessoa melhor (pois estão sendo usadas para testar você), além de que são pessoas necessitadas de ajuda. Permita-se ser o instrumento de ajuda, direta ou indiretamente. Não existem pessoas más, só desequilibradas (por falta de amor, medo, traumas sofridos, etc.) e ignorantes (que ignoram a Verdade). Seja o instrumento de Deus para ajudá-las.

Julgar é atribuir valor, peso às coisas e pessoas. Isso é desejar, é ter apego e aversão. Não valorize o que é passageiro, é impermanente, o que você gosta ou desgosta. Seja neutro. Descubra-se e seja feliz. Equilibre-se!

Não julgue os outros. Faça a sua parte. Dê o exemplo.

Em vez de criticar ou apontar os defeitos dos outros procure elogiar, incentivar e apontar os pontos positivos do seu próximo para que possamos caminhar todos juntos construindo um mundo melhor. Só sendo solidários e unidos provocaremos mudanças significativas.

Quando eu digo "não se preocupe" eu estou querendo dizer "não se ***pré-ocupe***", isto é, não fique sofrendo antecipadamente por algo que pode não ser um problema ou não é difícil de resolver ou já está resolvido. É gastar energia desnecessariamente por algo que talvez não exista ou não seja grave. Toda a angústia sentida por algo que às vezes somente a sua mente criou, se volta principalmente para uma pessoa: *você*, e muitas vezes também para seus parentes, amigos e colegas. Confie no Pai, acredite na sua capacidade e enfrente o dia-a-dia como um leão e não como um rato acuado.

Quando eu parar de me preocupar em me proteger da morte é porque já estarei protegido, até que ela tenha que acontecer naturalmente. A preocupação (pré-ocupação) com a preservação da vida é que é a maior ameaça a ela. A vida material tem prazo para acabar, mas a visão material de perigo gera medo e neuroses criadas apenas nas nossas mentes. Quem entende a vida eterna não se preocupa com a vida passageira em corpo físico, e se eu não dou importância excessiva a ela eu vivo esta encarnação em paz, sem insegurança e sobressaltos. A ausência do medo da morte às vezes até faz com que eu viva mais tempo, porém com qualidade de vida, pois é o medo que atrai as ameaças ao corpo físico.

Para me libertar de verdade toda vez que eu tiver uma reação negativa preciso perguntar: "Quem está se incomodando com tal coisa?" ou "Quem está

criticando aquela pessoa?" Resposta: "O ego". Não vou dizer "meu ego", pois ele não é meu. É um ser que insiste em querer mandar no meu corpo físico ou cérebro, mas ele não me pertence. Ele deve ser eliminado por falta de atenção. Portanto quem critica e se incomoda com as supostas falhas alheias é o ego, e não a alma ou o espírito, que são nossas inteligências superiores. Toda vez que esta tendência crítica ou magoada aflorar na sua mente faça esta pergunta e separe o ego de você. Você não é este ser mesquinho. Isto ajudará você a evoluir e se libertar da prisão da matéria. Quem se magoa, julga, rejeita, deseja e tem medo? Quem sofre e é infeliz? O ego! Se uma formiga me morde, quem se incomoda? Meu ego, guardião do meu corpo. Deixe-se guiar pela alma e pelo espírito.

Não há separação entre você e as outras pessoas. Você está sempre encontrando a si mesmo. Por que então ter conflitos e destacar as diferenças entre vocês? Quem separa e julga é o ego. Deus não vê separação entre Ele e seus filhos. Lembre-se que você é Deus, pois nós somos Ele multiplicado em inúmeras faces ou corpos.

Julgar os outros é se condenar à prisão do ego. Se você deixar o ego dominar as suas ações o seu Eu Divino estará limitado a um mínimo de atividade. É como colocar sua consciência numa prisão.

Se você julga as pessoas, não tem tempo de amá-las.

(Madre Teresa de Calcutá)

O ser humano costuma ter medo de mudanças e novidades. Prefere atacar o novo em vez de tentar compreendê-lo. Quando é jovem luta pelas mudanças e quer introduzir idéias novas. Quando envelhece apega-se àquilo que se acostumou e torna-se inflexível e luta contra os jovens que querem mudanças. Esquece que, ao ser velho, recrimina aquilo que ele mesmo fez quando era jovem. Nunca despreze uma pessoa com uma idéia aparentemente maluca só porque você não a compreende. Isso é julgar sem entender e nem dar ao outro a chance de se fazer entender. Isso é prepotência, preconceito e, às vezes, orgulho ferido. Dê chance ao novo, ao progresso, tanto material como espiritual.

Não enfrente as pessoas e situações com a reação comum que todos esperam de você. Reaja de forma diferente ou faço o contrário do esperado. Surpreenda a todos e quebre os paradigmas. Só assim se chega a novas soluções e se quebra conflitos. Quando alguém te agride fisicamente ou com palavras ele já espera uma reação igual ou que você fique acuado, assustado ou fuja. Se você mantiver a calma e ainda falar em amor e conciliação o agressor não terá forças para enfrentá-lo. Ou pergunte se a pessoa está feliz depois de despejar toda a raiva, todos os palavrões e ofensas sobre você. Se ela estiver feliz diga que você também está, pois você deseja que todo mundo seja feliz fazendo o que gosta. Agindo assim você demonstrará que continua indiferente à atitude dela e ela não terá conseguido atingir o objetivo dela, que era de te deixar humilhado ou arrasado. Seja como uma parede

emborrachada que absorve o choque de uma pedra sem devolvê-la à origem. Quando não há reação a briga não acontece. Saiba se defender, principalmente com palavras que não ponham lenha na fogueira. A paz interior tem uma força invisível que transcende as aparências. Quando um não quer dois não brigam. Não incentive os conflitos.

Mesmo que algo que o outro faça a você ou a outros não lhe agrade, como ofender você em público, procure aceitar as opiniões e defeitos temporários dos outros dizendo: "Se isto te faz feliz eu fico feliz por você" com a certeza de que nada permanece como está para sempre. Tudo nesse mundo é impermanente. Quem não precisa da infelicidade do outro é que é feliz de verdade.

Se alguém me xinga, ofende, humilha, machuca, engana ou trai eu não devo reagir com raiva e ignorância. É isso que ele espera. Devo parar para refletir sobre o fato e entender que aquela pessoa é um instrumento que Deus está usando para me testar e ensinar alguma coisa. É Deus vestindo uma máscara para me ajudar a evoluir. Como posso eu brigar com Deus? Se a agressão é muito grande e a pessoa não permite um diálogo, então devo ignorar sem ignorância. Isto quer dizer calar-me e deixar a pessoa falando sozinha, enquanto eu reflito sobre o tipo de ensinamento que está sendo dado a mim naquele momento. Pode ser que eu demore um pouco para entender a verdadeira razão ou objetivo, mas vou acabar entendendo. Nós estamos aqui na Terra para aprender através de todo tipo de experiência. Por isso não podemos querer apenas momentos e encontros agradáveis. São as dores e os incômodos que nos fazem agir, refletir e compreender a grandeza do Pai. Importante: esta pessoa também merece o meu amor, afinal é um irmão em Deus. Somente quando a agressão for física é preciso se defender, mas não partir pro ataque também.

Depois que uma pessoa te xingou, ofendeu e até agrediu e você tiver ficado quieto, sem reagir, diga pra ela: "Eu também te amo. Me dê um abraço."

Ao ouvir alguém criticar ou elogiar você torne-se um só com esta pessoa, tornando-se uma só consciência e aí não haverá mais conflitos, pois colocar-se na posição dela é entendê-la e algo mais. É ser ela por alguns instantes e ela ser você e os dois serem um só.

Quando você vive na Unidade não faz mais sentido falar em inimigos, opositores, pessoas más, perigosas ou que possam destruir a sua vida. Existem os seres conscientes do Uno, os semi-conscientes e os inconscientes, que fazem o trabalho do Pai quando nos incomodam, nos fazem oposição e tem o ego exaltado, justamente por serem inconscientes. Do contrário não conseguiriam cumprir esta tarefa tão bem. Mesmo nos querendo atrapalhar são uma parte necessária na nossa vida. O professor rigoroso e irredutível (o diabo), que nos ensina pela dor física e moral, é a parte da dualidade que precisa existir para nos levar à plena consciência e à Unidade. Todos nós já fizemos este papel, mas quando são os outros que nos perturbam, nós não gostamos. Está na hora de aceitar tudo que existe na dualidade para vivenciar a

Unidade por completo. A nossa postura perante a vida e o modo de ver esta realidade ilusória faz a grande diferença. O espírito permite que o corpo físico viva na ilusão de que ele ***existe*** e lute para se conscientizar de que ele ***é***. Mas só o corpo cósmico realmente ***é***, o resto é ilusão passageira, criada para o espírito aprender com a diversidade.

A mágoa que permanece por mais de uma hora na nossa mente desce para o coração e vai empedrando-o. Só Deus sabe quando sairá de lá. 60 minutos são suficientes para perguntar a nós mesmos porque nos magoamos e descobrir em nós mesmos os remédios para curar-nos. Só se magoa quem se permite ser magoado. Nada nem ninguém ofende a luz.

Eu determino que nenhum pensamento que possa me prejudicar ficará mais de 24 horas na minha mente. Se passar disso posso me declarar doente.

Eu decreto que ninguém me magoa, ofende e nem me humilha. Se eu me sentir ofendido por algo ou alguém posso ter a certeza de que a falha foi minha, pois eu permiti.

Só se deixa ofender e ferir quem quer. Só se permite ser ofendido quem deseja.

Se alguém me ofende e eu não aceitar a ofensa (não me deixar ofender) ela volta para quem a mandou. É o efeito-espelho. Toda energia volta para quem a mandou se você estiver na paz, na luz, no amor. Essa é a sua maior proteção.

Não deixe ninguém decidir como você deve agir. Não reaja do mesmo jeito que te tratam.

A sua paz interior só depende de você. As pessoas não podem tirá-la de você, a não ser que você aceite ou permita. A escolha é sua! Aceite somente os "presentes" que você quer receber. Você é que escolhe como viver a sua vida: de bom ou mau humor.

Eu não me ofendo por entender que não há nada nesse mundo que seja tão importante para que eu me sinta ofendido e que me ofender é uma atitude de ser inferior. Quem não se deixa mais ofender também não ofende mais os outros, a não ser involuntariamente.

Quando alguém te ofender, xingar ou humilhar simplesmente vire pedra. A pedra não se ofende e não reage por mais que alguém a xingue. Se você se tornar pedra nada que venha de fora de você vai te atingir.

O presente que você não aceita pertence a quem o trouxe. Se o presente que querem te dar é humilhação, ofensa ou agressão você não precisa aceitá-lo e nem reagir. Aí a ação negativa volta para quem a trouxe. É o uso adequado do efeito do espelho.

A quem pertence o presente que você não quer aceitar? À pessoa que está dando o presente. Então deixe que ela fique com ele.

Isso significa que você não deve aceitar tudo que as pessoas querem te dar, inclusive ofensas, provocações pra brigar ou humilhações. São presentes indesejáveis. Ao não aceitá-los, isto é, não se deixar provocar, o presente fica com quem o trouxe: o provocador, o mal-intencionado. Não aceitar pode muitas vezes significar não responder ou não se defender de uma acusação.

Vire pedra. Pedra não reage e nem se ofende. Outra técnica para não cair na tentação de brigar porque alguém te ofendeu ou humilhou em público é fazer de conta que você é pedra. Quando um não quer dois não brigam. O provocador acaba desistindo quando nota que não há a reação que ele espera.

Boca cheia de água. Para não reagir a nenhuma provocação imagine que você encheu a boca com água e que não pode engoli-la de jeito nenhum. Mantenha-se assim até a pessoa ir embora.

Não basta compreender e aceitar que muitas coisas que aprendemos e em que acreditamos durante a vida inteira estava errado e que é preciso jogar tudo isso por terra. O desafio maior depois disso é eliminar da mente os velhos conceitos e hábitos e enfrentar a vida com os novos, sem medo e nem apego ao velho. É preciso se reciclar constantemente sem receio das conseqüências e essa é a etapa mais difícil. Quem não está disposto a fazer isso, e nem tenta, é porque não chegou a sua hora ainda. Aí é preciso enfrentar os seus medos primeiro.

A humanidade quer desafios leves e se sente protegida pela tecnologia em vez de usar o potencial que está dentro de cada um e não se perde ao morrer. E os desafios grandes e os espirituais? Não exigem grande dedicação de nossa parte e persistência? Por que não pedimos para tê-los? Feliz é aquele que pede a Deus provas cada vez maiores. Deus nunca te dará uma cruz maior do que você possa carregar. Tenha autoconfiança. Confie em você e em Deus. Se você passa a acreditar e encarar que você e Deus são um só você já começa a fazer o caminho de volta ao Uno, onde tudo é um só, sem dualidade.

Quem decreta que você tem deficiências (medos, dúvidas, incapacidades) é você. Quem derruba essas tuas deficiências também é você. Então não deixe que ninguém te imponha medos, dúvidas, te declare incapaz, etc. e nem te obrigue a fazer o que não quer. Você é dono de si mesmo e só você pode dizer o que quer ou não fazer. Todos nós temos o mesmo potencial dentro de nós. Basta determinar o que vai sair pra fora.

Não são os ambientes que nos transformam. Nós é que transformamos os ambientes.

Você tem fé? Muita fé? E em que ou em quem você tem fé? Em Deus? Tem certeza? Você acredita ou confia em Deus? Você confia no seu médico, nos seus pais, na sua esposa ou no seu marido, nos seus amigos, nos políticos e líderes religiosos? Então por que você tem medos? Então você não confia e nem tem fé verdadeira em

Deus. Você elegeu outros deuses para acreditar. São eles os médicos, cientistas, professores, psicólogos, amigos, etc. Estes são seus deuses. Você acredita neles, dá crédito a eles, mas eles são falhos. Agora, confiar plenamente em Deus, nosso Pai (Pai-Mãe) você não confia. Confiar é ter convicção absoluta de que Ele está certo e protege e orienta você o tempo todo, 24 horas por dia. Você não tem fé no Pai onipresente e onisciente. Se você tivesse 100% de fé em Deus não teria mais medos, teria 0% de medo, teria certezas. A dúvida é terrena, a fé é espiritual. Você valoriza o plano terreno, os 5 sentidos da matéria e pouco ou nada do plano espiritual, da verdadeira origem da Vida, que é o mundo do Pai. Você pode até acreditar na existência de Deus, mas não tem fé suficiente de que Ele zela por você sempre. Se tivesse fé não andaria apavorado com assaltos e seqüestros e não pensaria em ter uma arma para se defender e um sistema de segurança completo. Ter fé é acreditar firmemente, é confiar plenamente em alguém ou que algo é como você pensa ser. E só existe um ser em quem podemos confiar plenamente, sem medo de sermos enganados ou dele ter falhas: o Pai Maior. Deuses existem muitos e eles são passageiros, inconstantes, temporários, mas o nosso Pai-Mãe é eterno, é o Todo, é o princípio e o fim, é o UM, Ele É o que É, é o AMOR.

Agradeça a Deus, ao Pai, por tudo que te acontecer todo dia, mesmo aquilo que te deixa triste, seja com você (doenças, acidentes, invalidez, desemprego, decepções, destruição da sua casa, guerra, etc.) como com as pessoas que você ama ou gosta (morte ou as outras coisas citadas acima). Entenda que se alguém morre a decisão do Pai de levá-lo deste mundo sempre está correta, não importando quando e como Ele o leva. Só o Pai sabe a hora certa, nós não. Portanto não reclame, agradeça. Agradeça todo dia pelo belo dia que Deus te deu, não importando o que você passou neste dia. Se você ou alguém próximo morreu ou sofreu o que nós chamamos de desgraça, a decisão do Pai com toda certeza foi acertada e no fundo o seu espírito ou o da outra pessoa participou dessa decisão, porque nós somos todos unidos a Deus e o que Ele decide nós decidimos juntos.

Toda manhã eu agradeço pela bela noite que eu tive e decreto que o dia será igualmente belo e toda noite agradeço pelo belo dia que eu tive e decreto que a noite será igualmente bela*. Faço isso independente de como foi o dia ou a noite. Todo dia, mesmo aquele em que no conceito geral “deu tudo errado”, você perdeu bens, emprego, parentes, sua reputação ou sua saúde, ainda assim terá sido um belo dia na visão do Pai. Pelo menos você experimentou e aprendeu algo, mesmo que demore para compreender isso. Agradeça o máximo que puder e peça o mínimo possível, porque o Pai já conhece as suas necessidades. Não precisa ser lembrado delas. Agradecer é aceitar a vontade dEle. *Observação: a forma de rezar é “Agradeço, Pai, por esta bela noite e façamos com que este dia seja igualmente belo” e “Agradeço, Pai, por este belo dia e façamos com que esta noite seja igualmente bela.” Quando eu peço que algo se realize eu tenho que me incluir nesta tarefa. Se eu faço parte de Deus eu

não posso querer que Ele faça tudo sozinho, pois aí estou me excluindo da Unidade. De tudo que eu desejo que se realize eu preciso participar ativamente. Tudo que acontece eu e meu Pai fazemos juntos. Isso é criar consciência de como as coisas realmente acontecem ou são. Decretar que o dia será bom é afirmar que nós o faremos ser bom e não alguma força externa. Se eu quero que alguém se cure ou resolva seus problemas eu digo que eu e o Pai faremos com que isso aconteça.

Se acordássemos todo dia pensando que tudo que "achamos" ter (pensamos possuir) não passa de um empréstimo, seria mais fácil sorrir e compartilhar. Temos grandes dádivas para compartilhar, dadas pelo Criador, e só somos infelizes por não compreender o potencial dessa dádiva. Para aumentar esse potencial e trazê-lo à tona basta nossa parcela divina compreender que a luz está sempre acesa. Basta encontrar o interruptor. Acesse a energia divina sempre presente em nós penetrando em si mesmo, colocando-a para fora, deixando-a aparecer e usando-a diariamente.

Ninguém cura ninguém. Toda cura é uma autocura. Você cura a si mesmo limpando a sua mente, encontrando o equilíbrio e a paz interior e doando amor. Desse modo as influências externas não te atingem e você deixa de gerar doenças dentro de você. Toda doença começa na mente por causa do desequilíbrio. Quando um médico te trata ou você toma um remédio, você está apenas permitindo que algo externo equilibre o seu interior, mas a razão da cura é a sua crença de que aquilo vai te ajudar, isto é, a tua permissão para que aquilo funcione.

O diálogo com o Pai Maior (Deus) inspira e nos faz beber da eterna Fonte da Vida. O diálogo com o Pai Menor (meu espírito, meu Eu Superior) nos faz crescer, compreender quem somos e é necessário para evoluirmos (os diversos corpos) de forma harmoniosa, ajudando-nos mutuamente.

Nós não pertencemos a este mundo, a este planeta. Ele não é o local de nossa origem e nem é o último e definitivo. Nós estamos aqui de passagem. Aqui é apenas uma etapa muito pequena da nossa longa jornada de evolução espiritual. Vamos acabar com esta visão restrita de formiguinha. Nós somos seres cósmicos e pertencemos não ao Universo, mas ao Uno. Nossa origem, o ponto de partida e para onde vamos retornar, é o Uno. O Universo é apenas um mundo de experimentação, imperfeito, feito de bipolaridade ou dualidade, mas tudo nele está interconectado por uma malha gigante. Por isso o macrocosmo equivale ao microcosmo, o que está em cima equivale ao que está embaixo. Mude sua perspectiva e viva! Se eu me coloco no mundo dual o Universo conspira contra mim. Eu mesmo o permito. Se eu me considero no UNO o Universo conspira a meu favor. Para isso é preciso harmonizar os opostos. Não basta equilibrar as duas metades em tamanho ou força equivalente. É preciso integrar as duas metades para formar uma coisa só novamente.

Se nós somos capazes de entender o microcosmo abaixo de nós e entender que os seres minúsculos não conseguem nos compreender e nem notar então como podemos ter a audácia e a pretensão de achar e declarar que no macrocosmo não

existe força maior que nos observa e nos manipula. Se entendemos que as coisas são proporcionais e semelhantes no microcosmo e no macrocosmo, como podemos achar que podemos opinar sobre algo que está acima de nós? É como uma ameba ou célula do nosso corpo querer saber mais do que nós humanos, sem nem ao menos nos notar. Isto é ignorância e prepotência sem limite.

As perguntas: "Quem somos? De onde viemos? e Para onde vamos?" só têm sentido para o mundo dual, bipolar, o Universo. Quando nós nos iluminamos e atingimos a sabedoria plena (voltamos ao Uno) estas perguntas deixam de ter sentido e não precisam mais ser respondidas. Ao compreendermos que somos seres cósmicos, sem limitação, vivendo em mundos multidimensionais (várias dimensões) ao mesmo tempo (pois não existe tempo e espaço, tudo é presente), integrados a uma malha e holograma gigantescos, fica fácil compreender que qualquer ser humano pode estar em dois ou mil lugares ao mesmo tempo e isso deixa de ser uma possibilidade fantástica ou milagre. Na verdade não só podemos como estamos efetivamente em vários lugares neste momento. Pergunte ao maestro superior, seu espírito, se isso não é fato.

Perguntar algo do tipo "Como Deus se criou?" não faz sentido, pois uma pergunta formulada dentro do mundo dual requer uma resposta que a mente dual entenda, mas nunca terá a capacidade de entender o que é a Criação. Na Unidade não há perguntas e respostas, pois não há dúvidas. Tudo se sabe e tudo É o Que É.

Dizem os preceitos da Yoga: a) Para a inteligência inferior a melhor coisa é ter fé na Lei de Causa e Efeito. b) Para a inteligência comum a melhor coisa é reconhecer nela, bem como fora dela, o jogo da Lei dos Opostos. c) Para uma inteligência superior a melhor coisa é ter plena compreensão da inseparatividade do conhecedor, do objeto do conhecimento e do ato de conhecer. Assim também o meditante, o objeto da meditação e o ato de meditar constituem uma unidade inseparável.

Deus criou tudo no Uno, como um mundo virtual, pois nada lá é físico. Lá Deus experimentou tudo. Para que seus filhos (a alma dEle) experimentassem tudo que Ele passou era preciso criar consciência daquilo que já sabiam teoricamente. Para isso Ele deixou que seu 1º Amorazim / Elohim (Jesus) criasse o Universo, o mundo material e bipolar, onde todos evoluiriam experimentando na carne as sensações que te levam a evoluir e se aproximar de Deus, voltar ao Uno. No Universo os espíritos têm a chance de ser criadores, de repetir os atos de Deus, de sermos criaturas criadoras. Tudo que nós fizermos Deus já fez antes. Tudo. Nós evoluímos mais rápido quando estamos num corpo limitado, pois precisamos lutar diariamente para vencer os obstáculos, a resistência, a limitação.

No Uno Deus está na eterna Luz [Ele é a Luz] e tudo é bom. Portanto não há mal. Bem e mal só existem no Universo, onde existe dualidade. Portanto também não há tempo (passado e futuro), espaço (distância), dimensões e massas diferentes, sofrimentos, dúvidas, medos, melhor e pior. Lá é a perfeição, o paraíso verdadeiro.

Quando nós, espíritos, entramos no Universo dual Deus passou a aprender junto conosco e todos os espíritos também aprendem com as ações de seus irmãos. Por isso o espírito que não entra na dualidade também experimenta junto, pois, como Deus, aprende e adquire experiência prática através dos atos dos outros, que estão coordenando as almas e os corpos físicos e todo mundo aprende porque todos os espíritos estão interligados entre si e com o Pai-Mãe ou ABBA.

Por que nós sempre nos vemos separados de Deus? Se fazemos parte da Unidade e Dele, por que nos ver como corpos separados? Aí está a causa dos nossos defeitos e falta de entendimento.

Você precisa assumir o seu Corpo de Consciência, que significa um corpo que não é separado em corpo físico, alma e espírito. Esqueça a divisão e separação, que só cria conflitos. Você é uma coisa só, uma luz infinita. Nós e Deus somos um só corpo, somos o UM.

Se Deus é Uno, por que Ele se dividiu? Qual foi a finalidade? Após chegar à perfeição Ele resolveu multiplicar-se em infinitas partículas que chamamos de "filhos" ou "espíritos". Apesar dos filhos poderem ter uma vida independente eles estão irremediavelmente ligados ao Pai-Mãe. Nada pode romper esta ligação. Por isso os "filhos" podem ser vistos também como outros corpos de Deus agindo em pontos diversos do Universo, todos ao mesmo tempo, e Deus acaba usufruindo de todas as incontáveis experiências no mesmo instante. Em outras palavras, não existe o Pai e os filhos separados, pois não existe espaço e distância no mundo de Deus. Todos somos apenas a extensão do corpo infinito do Pai, que é luz, e onde nós estamos o Pai está. Esta é a melhor forma de explicar que Deus é onipresente. Em vez de executar uma ação por vez, Deus pode executar milhões ou bilhões ao mesmo tempo e ainda fazer cada um dos corpos interagir o quanto Ele quiser. A vantagem é que toda nova idéia que um dos corpos tiver pode ser posta em prática e não só ficar na possibilidade. Deus quer experimentar tudo e não há limitação alguma. Nós agindo é Deus agindo. Respondendo à pergunta: Deus se dividiu para continuar a evolução da Criação em estado múltiplo. Ele não se dividiu, mas se multiplicou e continua uno. Se a luz única e absoluta se subdividir em inúmeras outras luzes menores você poderá distinguir qual é qual? Não. Isso só é possível no mundo dual, onde há a ilusão de separatividade. Aqui podemos ver uma luz se dividir em duas, uma à direita e outra à esquerda. No mundo do Pai, onde não há tempo nem espaço, isso não existe. A perfeição sempre continuará sendo perfeição.

Criamos o universo dual quando negamos Deus em nós. Aí surgiu a dualidade e a escuridão. A bolha da ilusão de tempo e espaço está dentro da Unidade. Na verdade este mundo aqui não existe. É como um jogo virtual. Não há dualidade. É uma criação mental coletiva, que pode ser desfeita na hora que decidirmos fazê-lo, mas depende de uma decisão da maioria. Como a maioria é inconsciente é preciso desencadear um processo de conscientização. Um começa e por efeito dominó

contamina os outros com a mudança de conceitos e vibrações. Como todos estamos interligados, o efeito se espalha. A glândula pineal é 1% do corpo, mas quando ela desperta pode fazer 100% de diferença. Ela pode desencadear o despertar espiritual do seu ser e de todos os outros. Nós fomos criados na Unidade e nunca vamos nos desligar dela. Não existe um "se afastar" de Deus, apenas uma perda temporária dessa consciência.

Nós não somos filhos desgarrados do Pai, perdidos no Universo. Todos nós estamos ligados ao Pai e a todos os nossos irmãos por fios invisíveis, não importa onde estejamos. Sabe qual é a força que cria estes fios e nos mantém unidos? O AMOR. É a única e eterna energia que se expande e também gera coesão. Não dá para explicar nem manipular. Esta energia é o Amor, e o Amor é DEUS. Não se pode ver, ouvir ou tocar Deus, só sentir.

O espírito, após ser criado pelo Pai, não perdeu a consciência para recuperá-la na prática do Universo dual. Cada espírito fez a opção de permanecer no Uno, onde já sabia tudo, através da prática do Pai; de experimentar por si mesmo no universo dual tudo que o Pai passou ou fazer só uma parte da prática. Ele tem plena liberdade para isso.

Uma explicação para acreditar que é possível concluir agora o processo evolutivo no Universo sem passar por todos os estágios é entendendo que tornando-me Deus, conectado com todos os nossos irmãos no Universo, eu (espírito) posso saber tudo na prática através dos corpos dos outros. Aquelas vivências que eu, como espírito, não experimentei eu adquiro através de outros espíritos que estão vivendo cada uma das experiências, das mais simples até as mais evoluídas, ao mesmo tempo. Se eu não quiser passar por todas as etapas eu as vivo através dos outros, como Deus o faz. Como todos nós somos parte Dele, basta se conectar nesta consciência e fazê-lo na hora que eu quiser. A liberdade que o Pai me deu me permite aprender tudo desta forma ou fazer isso por um tempo e depois voltar ao processo mais lento e gradual ou só aprender tudo individualmente. É preciso criar a consciência da Verdade. Nós e tudo à nossa volta faz parte da Unidade e nunca estivemos separados dela. Para ser Uno não é preciso voltar ao passado longínquo (o centro do universo ou o Mundo de Deus) e nem viajar para lugar algum. Lembre-se que tempo e espaço são uma ilusão da 3ª dimensão. É preciso apenas uma **mudança de atitude mental** e automaticamente voltamos a ser Unidade, pois o Universo está e sempre esteve inserido na Unidade. É um jogo virtual, uma ilusão temporária, um sonho, um microcosmo dentro do macrocosmo, que é a Unidade, e nunca deixou de ser. Eu sou a Unidade, você é a Unidade, meu corpo é Unidade, a cadeira, a casa, o carro, a pulga são Unidade. Tudo é Unidade. É como uma bolha de dualidade dentro de um mundo Uno. Se Deus se tornou Unidade nunca deixará de ser Unidade e ninguém que seja parte Dele sai da Unidade. Então nós somos Unidade. Como Deus, que é a perfeição, poderia criar algo imperfeito? Tudo que vem dele é perfeito e nunca deixará de ser

(incluindo nós). Isso não impede que o Pai queira experimentar algo que não seja unidade (na nossa visão, pois na verdade a dualidade faz parte da unidade). Dentro de um corpo maior podem haver desarmonias passageiras, que fatalmente voltam à Unidade em seguida. Se o meu corpo inteiro está em equilíbrio eu posso ter um pequeno desarranjo momentâneo, que me cause dor ou incômodo, mas em seguida os mecanismos do corpo vão trazer a harmonia de volta. Nosso corpo e a Unidade são autorreguláveis, isto é, voltam ao equilíbrio por si mesmos. Todos nós somos luz, inseridos na Luz Maior que é o Pai. Esta é a forma de libertação maior do bloqueio criado na nossa mente. Um bloqueio aceito voluntariamente por todos nós espíritos quando Deus decidiu experimentar como era o Universo dual. Agora a brincadeira de Deus, que serviu para ampliar a experiência dos espíritos e comprovar a teoria na prática, está acabando. Tudo que é ilusão é impermanente, vem e passa, com aquilo que nós chamamos de bom e de ruim. Viva a liberdade! Viva a Luz! Viva o Amor! Viva a Unidade e a plenitude!

Todo o bem que está sendo feito na Terra e no Universo eu pratico junto, mas de todo o mal eu também sou participante. Eu estou agindo junto do médico que cura e do assassino ou estuprador que choca o mundo. Eu estou em todos, eu estou e sou o Todo. Por isso sou co-responsável, co-criador. Eu ajudei a construir este mundo. Com essa consciência posso e devo ajudar o mundo a melhorar mudando os meus pensamentos e ações, deixando o amor fluir, ou melhor, sendo o Amor, como o Pai.

Dividir o nosso ser em três partes (corpo, alma e espírito) é criar conflito entre eles. Nós somos uma unidade, um corpo único, em evolução, cada parte com uma função, mas inseparáveis enquanto existirem. O ser humano é uma miniatura do universo. Se dividir o homem, dividirá o universo.

O espiritual é o centro de seu ser, enquanto o material é a circunferência (corpo) dele. A circunferência não pode existir sem o centro, assim como o centro não existe sem a circunferência. Nossa tarefa é ajudar o centro a tornar-se claridade e pureza. Então essa pureza será refletida na circunferência. Se o seu centro for belo, sua circunferência acabará se tornando bela e se sua circunferência for bela seu centro será afetado por essa beleza.

Estando na Unidade, se eu bato em alguém ao mesmo tempo eu sou o espancado. Eu sou o agente e a vítima. A Lei da Ação e Reação é imediata. A diferença de tempo é apenas uma ilusão terrena.

Você não existe separado da Natureza. Somos um só...uma única energia. Somos a Unidade no Todo. [Lembre-se que o homem, a cidade e outras obras criadas por ele e a paisagem intocada fazem todos parte da natureza]

Você tem uma religião? Se a sua resposta for “sim” eu direi: Que pena, pois eu não preciso de uma religião. Eu já estou ligado a Deus o tempo todo e não preciso me religar a Ele (religião vem da palavra latina *religare* = religar-se a Deus).

Você tem uma religião ou é ela que te tem? Na maioria dos casos as religiões é que comandam a vida do fiel dizendo o que ele deve e o que não pode fazer. Deus, que é todo amor, não manda, não exige, não condena nada e não castiga. Ele te deixa livre para se conscientizar da existência Dele em você. Por isso os fiéis ou crentes das religiões oficiais costumam não **ter** nada além de obrigações perante os dirigentes dos templos (seres humanos falhos legislando em causa própria), mas nenhuma com Deus. É preciso trocar a fé cega pela fé raciocinada, ou melhor ainda, não pensar e apenas sentir...o coração, a morada de Deus em nós.

Espiritualidade não é religião.
A religião divide os homens, a espiritualidade os une.
A religião é do homem, a fé é de Deus, o Criador Primordial.

Deus sempre está presente na sua vida, mas você pode se sentir afastado de Deus por falta de consciência. Não há desconexão verdadeira. Só você pode se sentir temporariamente afastado Dele, até que a consciência volte e a ligação eterna se faça sentir novamente.

O planeta Terra está na Unidade. Este sonho é parte do Todo. Apenas desfaça a ilusão, acorde do sonho, saia da dualidade, abandone o conceito ou paradigma errado! Viva a verdadeira vida...a espiritual.

Se nós somos a extensão de Deus Ele experimenta tudo que passa no corpo físico através de nós, mas é errado pensar que Ele está aprendendo conosco à medida que evoluímos, pelo menos não no ritmo do nosso tempo. Já que não existe passado, presente e futuro e ainda por cima vivemos em várias dimensões ao mesmo tempo, pode-se concluir que Deus já aprendeu tudo que tinha que aprender conosco em um só instante. Só nós não temos a percepção disso. Isso não quer dizer que Deus nada aprenda conosco, pois zelando por nossa evolução Ele sempre irá acrescentar mais uma experiência através daquilo que fizermos usando nosso livre-arbítrio, mas em linhas gerais isso tudo acontece em tempo real, através da multiplicidade de corpos.

Se temos consciência de que este mundo é pura ilusão, que só serve para buscarmos a Verdade, por que não conseguimos nos livrar dessa ilusão? Uma das respostas é que saber o que é certo é bem diferente de pôr este conhecimento em prática. Saber é uma coisa, fazer ou vivenciar esta realidade é outra bem diferente. Pode exigir tanto ou mais empenho e luta interior do que a etapa anterior, a de chegar a entender a Verdade. A outra resposta é: porque o seu corpo físico está inserido no mundo ilusório. Se o corpo depende dos 4 elementos, foi formado por eles e os vivencia através dos 5 sentidos físicos, não dá para se ausentar dele simplesmente. Por outro lado a alma comanda a mente, que dirige o corpo físico. Quando a alma quer e a mente resolve criar consciência, o corpo obedece. Assim o corpo pode extrapolar os cinco sentidos e superar as barreiras impostas pelas falsas Leis da Física. Pode-se assim anular a ação da gravidade, esquecer o peso e o cansaço, a dor, viajar no

passado e no futuro, voar, sobreaquecer o corpo, ver em todas as direções, pular distâncias incríveis, correr à velocidade incomum, viver de luz e muito mais. Só não dá para fazer isso o tempo todo, pois se o conseguisse já não faria parte deste mundo de ilusões.

É um erro achar que aqui na Terra, encarnados, nós aprendemos (adquirimos conhecimento). Aqui nós apenas "relembramos" o que já sabemos no mundo espiritual e recebemos inspirações deste mesmo plano espiritual. Então nada vem do plano material. Pensando assim nós só estamos mantendo conhecimento vivo no plano material para não sofrer mais. Pode-se concluir então que não faz muito sentido encarnar, estudar a vida inteira apenas para conservar e compreender o que a alma já sabe e voltar novamente para o plano espiritual. É perda de tempo e energia. Restringir este conhecimento é atrasar o progresso da humanidade e estar apegado aos falsos prazeres do plano material. Deixemos fluir as lembranças da Verdade e assim poderemos partir mais cedo desta prisão temporária e voltar a permanecer onde é o nosso lugar. A prática da sabedoria (adquirir experiência prática) precisa ocorrer no plano físico, mas quanto menos obstáculos colocarmos a estes testes, mais cedo terminará. A comunicação intensa e sem mistérios com nosso irmãos do plano espiritual facilitaria em muito o encurtamento desta experiência.

Para cada árvore que você cortar plante duas mudas. Assim, se uma não vingar, pelo menos você terá reposto aquilo que tirou da natureza. Isso deve ser uma regra para todo ecologista e não-ecologista, pois a preservação do planeta Terra depende de todos, seja os seres preocupados com o meio ambiente ou não. Siga essa mesma regra para todas as outras coisas na vida. Para tudo e todos que você destrói, afasta, prejudica, fere, humilha, etc. reponha em dobro através de boas ações, de ajuda ao próximo, do perdão, criando novos amigos, indicando o caminho certo, apoiando com idéias, dinheiro ou ações, doando amor sem esperar retribuição, etc. Se você não pode reparar seus erros com a própria pessoa que você prejudicou, peça perdão à pessoa direta ou indiretamente, arrependa-se e faça o bem a outras como forma de compensação. Deus fará o outro te perdoar, contanto que você peça perdão primeiro, a ele ou a Deus. Mas faça isso hoje, antes da outra pessoa morrer. Não crie assuntos pendentes para o futuro. O perdão só o Pai pode dar, mas isso não nos isenta de tentar imitá-lo.

A melhor forma de aprender é acessando Deus em você. Em seguida é ouvindo a intuição e os ensinamentos dos espíritos de luz. Depois através de diálogos com outras pessoas, depois através de livros e só depois ouvindo palestras, observando a vida, assistindo filmes e televisão e ouvindo música, não necessariamente nesta ordem.

Por que as coisas não dão certo na sua vida? Porque você decreta o mal antes mesmo dele acontecer. O medo de que algo possa não dar certo é o que atrai

ainda mais aquele mal. O que você pensa você realiza. O pensamento e a palavra têm poder. Que tal atrair só coisas positivas?

Se você fosse mudar de lugar e de estilo de vida, de que abriria mão? Por que? Faça uma lista. Pense bem. Que mais? Após mudar de assunto, passados 15 minutos, refaça a lista aumentando-a ou reduzindo-a. Mudou? A lista é falsa. Você realmente abriria mão de tudo que colocou no papel? Tem certeza? Então por que ela é falsa? Você precisaria de um dia inteiro ou uma semana inteira para pensar bem a esse respeito, conversando com várias pessoas de estilos, idades e pensamentos diferentes e para analisar a si mesmo, sem se iludir e ser fantasioso consigo mesmo. Não se iluda dizendo que é capaz de se livrar de algo quando você não ficaria dois dias sem aquilo. Não engane a si mesmo. Aí eu perguntaria: Você consultaria os seus guias espirituais? Você perguntaria ao Grande Pai o que deve mudar? Por que não? Não seja apressado, nem egoísta, nem orgulhoso e nem falso consigo mesmo. Aí você poderá chegar mais próximo da realidade, que só na prática se revelará por inteiro. De boas intenções o mundo está cheio.

Devo viver de modo a desencarnar sem medo de ter errado, deixado de cumprir algo ou prejudicado alguém, isto é, sem peso de consciência e sim com a sensação de dever cumprido e que fiz tudo que podia. O medo, os desejos e o apego a este mundo fazem com que você prolongue o seu ciclo de reencarnações. Sinta segurança, livre-se dos desejos que o fazem sofrer e pratique o desapego. Este é o caminho para a libertação. (Aylla)

Quando a Justiça e a Misericórdia andam juntas não importa a roupa que se veste. A elegância pode ser vista na luz que transborda. (Aylla)

Eu me purifiquei através do sangue daqueles que matei, isto é, que ficaram para trás. Eu me redimi. Isso quer dizer que eu me elevei através da morte de minhas gerações passadas, dos corpos que habitei no meu passado de milhares de anos até a vida anterior. O sangue a que me refiro é o dos corpos de minhas encarnações anteriores. Hoje sou todos eles, acumulando suas experiências, que elevaram minha luz, mas sem carregar culpas nem karmas. Não tem nada haver com o sangue de outras pessoas que matei. (Aylla)

Eu já me absolvi de meus pecados. Eu não tenho pecados, pois quem me condena por meus "supostos" pecados sou eu e não o Pai. Os homens criaram o conceito de pecado e sofrem a sua própria condenação. O Pai não me condena. Ele me ama seja eu como for. Eu não sou pecador e sim um espírito experimentando a dualidade num corpo físico limitado e sujeito a falhas.

Para ser feliz é preciso primeiramente saber o que é a felicidade e depois como obtê-la. As pessoas em geral são infelizes porque não aprenderam a aceitar o mundo como ele é, com todas as suas falhas e possibilidades de sofrimento e por isso não vivem em harmonia com o mundo e a natureza. Deixar de desejar ou temer as

coisas deste mundo é o primeiro passo para a felicidade. Não desejar nada desse mundo é se libertar dele e do ciclo de reencarnações. A felicidade não se obtém com bens materiais (pratique o desapego) e nem ficando com a pessoa desejada. Isto só serve para alimentar o ego. A verdadeira felicidade só pode ser descoberta dentro de si mesmo, pois ela é um estado de espírito decorrente da paz interior e do equilíbrio. Ela não depende do lugar onde você está (seja numa prisão ou num lugar paradisíaco) e nem do que possui e sim de como você se sente e encara a vida. Portanto a "chave da felicidade" pertence a cada pessoa, individualmente. A felicidade não é o prêmio que você conquista no final do caminho. A felicidade É o caminho. Para ser feliz aceite o mundo como ele é...e mude-o um pouquinho a cada dia, começando de preferência com você. Para manter-se feliz faça algo que traga alegria ao próximo. Faça aos outros o que desejaria que fizessem pra você. Deseje sinceramente a verdadeira felicidade para aqueles que se dizem seus inimigos. Se eles conseguirem ser felizes vão se ocupar em vivê-la e deixarão de pensar em lhe fazer mal. Emane luz e amor de forma incondicional, como fazem o Pai e o Sol. Eles alimentam de luz e amor todos os habitantes da Terra e do Universo sem discriminar e nem julgar méritos de ninguém. Faça o mesmo. A felicidade é o resultado de como você encara a vida. A felicidade às vezes depende apenas da decisão de querer ser feliz. Nós precisamos convidar a felicidade para que ela entre em nossas vidas. Nós estamos na Terra para procurar a felicidade e não para achá-la. Por isso dizem que a felicidade não é desse mundo. Felicidade é ter paz de espírito, é não pensar. Quem pensa se apega e sofre. Se o sorriso de uma criança inocente te alegra seja como a criança e espalhe felicidade ao seu redor sem dizer uma só palavra, mas emanando *amor*. Se você está feliz você está fazendo Deus feliz, pois Ele está dentro de você. Se você perguntar a Deus o que O faria feliz Ele com certeza dará a resposta fazendo a mesma pergunta pra você: "O que te faz feliz?" Feliz também é aquele que crê na espiritualidade sem precisar de provas concretas.

Felicidade é quando o que você pensa, o que diz e o que faz estão em harmonia. (Gandhi)

Se fatores externos tornam você infeliz você não deve apontar as pessoas, coisas ou situações como inimigos da sua paz. Mude o enfoque. Olhe para si e pergunte: Por que eu me incomodo com isso? Isso realmente tem importância ou posso conviver ou me adaptar às pessoas ou situações? Se eu não lhe dou importância aquilo deixa de me incomodar.

O que te impede de ser feliz? Somente você mesmo, a sua inconsciência. Mudar isso também depende essencialmente de você.

Liberte-se de tudo que possa te aborrecer e fazer sofrer nesta vida. Felicidade só se alcança com liberdade e viver a plena liberdade é ser feliz. Esta liberdade se alcança dentro de nós e não externamente.

Felicidade é sentir que você se basta plenamente. Quando você se basta age ou é como Deus, que é livre, se basta e não precisa de nada nem ninguém. Seja Deus, pois é isto que você é. Assuma essa realidade e seja feliz.

Qual é a condição para ser feliz? O amor causa felicidade. Portanto, ame ao Pai-Mãe acima de tudo e ao próximo como a si mesmo.

O bom humor está na freqüência do amor. O riso é uma das chaves para a liberdade.

Nesta jornada espiritual em busca da recuperação da consciência divina eu não devo ter metas. Para o Pai Maior não existe um objetivo final. O que interessa é a caminhada infinita para aumentar minha luz, assim como a nossa, de todos, pois somos todos UM. E esta caminhada é aqui e agora. É ela que eu devo vivenciar plenamente e me sentir feliz. A plena felicidade em realizar as coisas deve ser sempre AGORA. A felicidade **está** na eterna caminhada. Eu **sou feliz** porque **estou** a caminho. Metas só servem para objetivos terrenos, de curto prazo.

A chegada não importa. O caminho e a meta são a mesma coisa. Não precisamos correr para algum lugar, apenas dar cada passo com plena consciência. Portanto a felicidade não está no final, mas na própria jornada.

Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho (ou) ser feliz é o caminho.

Um homem perguntou pra mim: "Afinal, o que você está fazendo aqui na Terra?"
Eu respondi: "Me divertindo, é claro."
"Se divertindo??? Como assim? Esta vida aqui quase só tem desgraça, problemas, dor, injustiças e poucos momentos de alegria e prazer."
"Só porque você quer sofrer. Eu escolhi me divertir de verdade. Qual é a melhor maneira de uma criança aprender algo? Brincando e se divertindo. Se Deus é perfeito e feliz Ele vai querer que seus filhos também sejam felizes onde estiverem e para isso eles precisam se divertir. Seu espírito sabe disso. Falta o seu corpo físico entender que é assim que se vive. O amor só atrai felicidade e aí toda dificuldade, dor, tristeza e infelicidade vão embora num passe de mágica, como se nunca tivessem existido. Mesmo os problemas e conflitos humanos são diversão para o espírito, porque ele sabe que só assim o aprendizado se faz completo e ele não precisa ficar infeliz por isso. Ele está na plenitude, na paz, no amor, na unidade e nada o tirará desse estado de espírito. Deus é feliz e seus filhos também."
"Acontece que aquilo que você e a maioria da humanidade considera momentos de felicidade e prazer, na verdade não o são para Deus e os espíritos, ou seja, beber, fumar, dançar loucamente numa festa ou danceteria, comer demais, fazer sexo demais, farra, bagunça, ouvir músicas hipnotizantes, gastar dinheiro à toa, viver no luxo, viver à custa dos outros, não trabalhar, etc. são apenas ilusões de felicidade. Se divertir, no

sentido espiritual, está bem longe disso e, no entanto, é mais pleno e duradouro. Quem se diverte é o espírito e o corpo só sente o reflexo."

Ao morrer / desencarnar serão feitas apenas duas perguntas à sua alma: "Você foi feliz?" e "Você fez alguém feliz?" Se você puder responder "sim" a pelo menos uma delas terá cumprido bem a sua missão.

Eu vim aqui para ser feliz. Então devo ser feliz o tempo todo. Não devo lamentar o nascimento e nem a morte* e nem os obstáculos e testes difíceis da vida. Se eu reclamar de algo é o ego que está reclamando. O espírito está feliz com tudo que ele aprende na prática através do corpo físico. Então vou reclamar do que? A voz de Deus (do espírito) é a voz da razão e da Verdade.

* *Digo isso porque algumas culturas lamentam o nascimento dos bebês porque sabem que eles estão entrando num mundo de sofrimento. Os outros lamentam a partida da pessoa para o mundo espiritual, por apego e egoísmo. O certo é comemorar a vinda de alguém para este mundo, apesar da verdadeira vida ser na espiritualidade, porque uma criança sempre é uma bênção na vida de uma família e ficar igualmente feliz quando parte e volta para a sua origem, isto é, se liberta.*

Eu decreto se o meu dia será bom ou não, se serei feliz ou mal-humorado. Ao acordar eu afirmo que o meu dia será bom e que nada que aconteça irá tirar o meu bom humor. Mesmo que no momento ou nas horas seguintes eu me machuque, sofra um acidente, seja assaltado, o pneu fure, o chefe reclame de mim ou descubra que tenha uma doença ou que minha mulher me traiu eu vou continuar feliz, porque entendo que isso faz parte das experiências que eu preciso passar nesta vida e não para me incomodar com elas.

Me deixar levar pelas circunstâncias diárias é virar um joguete da vida. As experiências e notícias boas não me devem deixar eufórico e os fatos e notícias ruins arrasado, amedrontado, deprimido ou enraivecido. Tudo que acontece neste mundo passa, as coisas boas e ruins. Nada dura para sempre. Preciso cultivar uma neutralidade saudável para achar o meu ponto de equilíbrio e descobrir que não preciso de nada que a vida terrena me oferece.

Viva o tempo presente, pois é ele que importa. O tempo presente é o único verdadeiro, mas o passado e o futuro fazem parte do presente, pois tudo faz parte de um todo.

Viva o presente. Se algo te aborrecer, desligue, pense em outra coisa e não carregue com você aqueles pensamentos o dia todo. Também não traga para o momento atual mágoas ou lembranças ruins do passado. Isso é alimentar o sofrimento sem necessidade. Viva o agora independente do que você fez ou te aconteceu no passado.

A natureza e principalmente os animais nos ensinam como viver neste mundo e se desligar logo da matéria. Eles vivem somente o momento presente, o agora, não

reclamam do tempo (calor, chuva ou frio) e aceitam as mudanças que vierem. Não julgam, não ofendem, não exigem nada que ultrapasse o básico como comida e água e um abrigo do frio excessivo. Se nós agíssemos como os animais estaríamos aptos, em pouco tempo, a deixar este plano material e viveríamos numa dimensão mais espiritual. Eles são nossos guias para a espiritualidade. Imite-os.

Meu gato é muito mais consciente da Unidade do que nós. Ele não julga os cheiros que sente. Seja fedor ou perfume, ele apenas cheira e não reage. Ele apenas constata o cheiro. Ele vive no agora e não julga. Nós também deveríamos agir assim com a maioria das coisas.

Os animais são os modelos de perfeição que devemos seguir. Os exemplos estão na nossa cara o tempo todo. Eles não são irracionais, mas unificados com Deus. Não julgam, aceitam os seus semelhantes e convivem com as diferenças, as mudanças do ambiente e do tempo, mas quando é preciso agir eles vão lá e fazem sem questionar e sem se arrepender. Além disso vivem só no tempo presente. Cada um tem sua característica própria e limitação determinada para cada espécie, mas só para cumprir o seu papel específico na harmonia do conjunto. Nós devemos também cumprir o nosso papel com mais empenho e principalmente com amor.

A vida só nos trás ensinamentos úteis através das experiências que passamos. Tudo tem uma razão de ser. Nada é por acaso.

Se eu busco uma resposta hoje e ela não vem, eu tenho a certeza que ela virá na hora certa. Não tenha mais dúvidas e incertezas. Quando a dúvida desaparece a certeza entra e fica **ou**, invertendo a frase, "quando a certeza entra em sua vida a dúvida desaparece". Na plenitude da paz não se julga e não se é julgado. Basta permitir e o Todo se faz presente. Você se integra novamente ao Todo e a bipolaridade deixa de ter sentido. Não deixe a idéia da dúvida penetrar em sua mente. A impaciência e o imediatismo são alguns dos maiores obstáculos para você atingir o seu objetivo. A certeza de que você vai atingir sua finalidade faz com que ela se incorpore em você, em vez de você se aproximar ou chegar até ela.

Deus descobriu tudo sozinho, sem nenhuma ajuda. Portanto devo decretar para mim que também posso alcançar a sabedoria e consciência sozinho. Eu sou autosuficiente. Nesta caminhada evolutiva Deus vai encaminhar a mim as informações e conhecimentos necessários através de pessoas, livros, sinais da natureza, etc. É Ele e meu espírito que decidem de que forma isso vai acontecer. Não devo negar a ajuda de ninguém, mas não posso depender dos outros e nem exigir que um mestre me ensine tudo. Eu preciso descobrir por mim mesmo qual é o caminho e me sentir feliz de achá-lo. A satisfação da eterna busca é o meu incentivo. Cada conquista é um prêmio. Nunca ache que você é o primeiro a passar por certas situações. Tudo que vivermos e fizermos Deus já passou e fez antes, absolutamente tudo, bom ou ruim. Tudo que sentirmos e pensarmos Deus já experimentou antes, sem exceção. Deus não nasceu

sábio e perfeito. Ele adquiriu a sabedoria com consciência através da prática. Por isso se *tornou* perfeito. Nós só imitamos os seus passos.

Livre é o homem que nada possui e nada deseja. Ele tem tudo. Ele é o Todo. Todos nós, quando tiramos a roupa (pele ou corpo físico) somos ***luz***, a essência divina herdada do Pai. Afinal somos filhos e herdeiros de Deus, a pura Luz.

O corpo atual que temos não é definitivo e sim passageiro. Não importa se somos ladrões, homossexuais, estupradores, assassinos, prostitutas, santos ou escravos. Tudo isso são apenas as inúmeras faces que vestimos para alcançar a compreensão. Não podemos culpar este corpo e suas tendências erradas pelo resto da vida se fomos nós mesmos (alma e espírito) que escolhemos por quais provas passar. As vidas, boas ou ruins, têm sempre uma lição a nos ensinar. Destruir esse nosso corpo com hábitos inadequados (vícios, perversão, gula, autoflagelação, etc) é tão errado quanto assumirmos a culpa e nos punirmos por algo que escolhemos antes de encarnar para servir de prova a ser superada. Nós não somos o corpo atual, assim como Deus não é rei, mendigo, torturador ou prostituta. Ele é todos as tendências juntas. Ele é o Todo, como nós, filhos dEle, somos o Todo.

Ilumine e esclareça não aqueles que já são iluminados e que te entendem, mas aqueles que precisam e se opõe à luz. Dar amor a quem já tem não é vantagem nenhuma.

Abandone sua condição de vida artificialmente protegida. Ela é uma arma apontada pra você. Viva por um tempo em condições a que não está acostumado. Saia do casulo, mas não pense que não haverá surpresas desagradáveis e dificuldades. Entretanto as vantagens são enormes! Seja um ser humano sem fronteiras.

Pare por algum tempo e imagine o mundo virando um caos completo, sem eletricidade (sem luz, computador, Internet, celular, televisão, microondas, banho quente, etc.), sem gás, sem água encanada e nem garrafas de água mineral para vender, sem coleta de lixo, sem gasolina e transporte público, sem mecânico ou peças para consertar seu carro, sem bancos funcionando ou falidos, sem comida para comprar no supermercado, loja ou feira mais próxima, sem escova e pasta de dente e sem papel higiênico. Como você agiria? Responda com honestidade e depois de pensar algum tempo. Você sabe se virar ou se adaptar facilmente num caso desses? Você sabe viver sem depender dos outros e do governo? Sabe cozinhar qualquer coisa e acender fogo sem fósforos, isqueiro ou acendedor elétrico? Sabe viver uma semana sem tomar banho e nem pentear o cabelo? Sabe cortar seus próprios cabelos ou de outros...com uma faca? E se não tiver lojas para comprar roupas novas? E se tiver algumas coisas pra vender, mas você não tiver dinheiro e nem puder sacar nada dos bancos? Você sabe fazer alguma coisa relacionada às necessidades básicas do ser humano (alimentação, vestimenta, medicina ou construção)? Se você não souber é bom se informar e praticar, pois sua profissão atual pode não servir de nada no futuro. Agora piore um pouco o cenário. Imagine que você não tem mais emprego e nem

ninguém da sua família, ou da sua cidade, que pode ter sido arrasada por uma catástrofe natural ou uma guerra. Sua casa não existe mais e nem a de parentes ou amigos próximos e nem abrigos ou hotéis na cidade. E se você ainda tiver filhos pequenos? E se não tiver como saber onde e como estão seus parentes e amigos? E se você estiver machucado ou doente? E se tiver uma epidemia na região e não tiver médicos, postos de saúde, farmácias e hospitais funcionando ou superlotados e sem medicamentos? E se nessa situação não parar de chover e for inverno? E se o clima não permitir plantar nada? E se as pessoas, desesperadas e esfomeadas, começarem a roubar, atacar e destruir tudo sem piedade, valendo a lei do mais forte? Você está preparado para viver isso? Tem estrutura emocional e física para enfrentar essas situações? Nunca parou para pensar nisso? Então está na hora, caro amigo e cara amiga. Tudo pode acontecer no dia de amanhã e mesmo assim estará dentro da justiça de Deus. Foi você que escolheu passar por isso, assim como já passou em muitas outras vidas. Por que você acha que nada disso voltará a acontecer ou ser até pior? Só a sua falsa esperança. Seu espírito acha válido experimentar essas coisas através de seu corpo físico e não tem nada de errado nisso. Se você conseguir imaginar este cenário de forma realista, sem falsas soluções que não virão, piore um pouco mais (a realidade é pior do que a nossa imaginação) e comece a pensar e planejar como agir, mas não adianta querer mudar para um lugar menos perigoso e sujeito a catástrofes. Este lugar não existe. Nem adianta estocar comida, pois um dia ela acaba. Não quero assustar ninguém, só fazê-los acordar para a possibilidade real disso acontecer, hoje, amanhã, mês que vem ou daqui a alguns anos. Tudo isso já está acontecendo em algum lugar do planeta. Você não reparou? A próxima cidade pode ser a sua. Por que não se imaginar (efetivamente) passando pela situação daquelas pessoas em vez de apenas sentir dó, rezar por elas e mandar doações? Enquanto você não fizer esta análise e chegar à conclusão de que, bem ou mal, dá para enfrentar o caos inesperado, você já está na lista dos próximos desesperados e vítimas. Pense a respeito!

Está mais do que na hora de se desapegar de uma vez por todas da ilusão que é esta vida terrena. Por mais que a natureza onde você vive seja maravilhosa, que você adore seu trabalho, que as pessoas com quem você convive sejam amorosas, solidárias, pacíficas e espiritualizadas, que a alimentação seja saudável, o conforto no seu lar e fora dele sejam excelentes e todas as instituições públicas funcionem muito bem, mesmo assim você deveria ser capaz de chegar um dia e dizer: “Acabou, vou-me embora desta vida! Renuncio a qualquer vantagem que esta vida possa me dar.” Aí você estaria realmente decretando que nada, absolutamente nada, te manterá aqui neste planeta ilusório, que não passa de uma experiência para o espírito. Não podemos nos apegar a nada, nem bem nem mal, pois tudo isso pertence à dualidade. Nem que a Terra volte a ser um planeta equilibrado e saudável você deve permanecer nele. O motivo por estar aqui não é usufruir do paraíso, mas passar pelas experiências necessárias. Tendo passado por elas é hora de partir para o lugar de onde viemos: a

Luz da Unidade. Um bom exemplo dessa atitude é o que fazem os monges budistas. Eles ficam meses montando lindas mandalas com areia colorida e, assim que eles terminam, desfazem o trabalho. Com isso querem demonstrar que não desejam criar apego às suas obras de arte e que o que interessa é a jornada durante a qual ele montava a mandala e não o resultado final. O mesmo poderia ser feito por um pintor, que não vivesse da venda de quadros, e que queimasse seu quadro depois de trabalhar nele durante meses ou anos. Com certeza a maioria das pessoas ficaria chocada e sem entender o motivo. Usando esse exemplo para nossa jornada evolutiva na Terra, o que importa é o que você aprendeu nesses milhares de anos encarnando e vivendo todos os tipos de experiências possíveis neste plano tridimensional e ao final simplesmente partir para outra jornada, mesmo que o planeta, com a sua ajuda, tivesse se recuperado de todo o mal que a humanidade lhe fez no passado. Tudo que você aprendeu está gravado no espírito e jamais se perderá, que são as experiências vividas na prática. O resto é passageiro, impermanente, pois até o paraíso deixará de sê-lo um dia, pois neste mundo tudo passa.

Os olhos são o instrumento que nos mantém na ilusão.

O Homem (no conceito amplo, abrangendo espírito, alma e corpo físico) ainda não está completo. O 6º dia da Criação e a Santa Ceia ainda não aconteceram. Jesus criou a alma, mas só quando os cinco elementos se completarem o trabalho estará acabado e aí, em vez de ficar na Terra, vamos partir para nos integrar à Unidade, tornar-nos quintessência. Na verdade não partiremos, mas nos transformaremos em Luz, Amor e simplesmente seremos, assumiremos o Eu Sou. Em vez de estar na Unidade seremos a Unidade em plenitude, em consciência, pois já somos Unos. Jesus nos concedeu a alma e pode e vai reclamá-la de volta quando chegar a hora de completar a Grande Obra, a criação do Homem no 6º dia, que ainda não ocorreu. Portanto entregue-a completa, isto é, com os talentos que nos são pedidos (as experiências adquiridas). A alma nos foi dada para que criássemos consciência do nosso processo evolutivo, sem juizes (livre-arbítrio de alguém fora de nós) e com amor, pois antes não sabíamos o que era isso. Só assim nos foi dado o recurso para evoluir de verdade, assumindo a responsabilidade por nossos atos.

Você é Deus experimentando uma forma restrita de vida, em que está limitado por um corpo que não tem poderes ilimitados. Nós somos a extensão de Deus e fazemos o seu papel dentro destes corpos. Mas como Deus é livre, Ele decide até quando dura esta limitação, ilusão ou sonho. Essa transição se chama evolução até a iluminação, isto é, a tomada de consciência plena.

Criar consciência, isto é, se iluminar e ter plena ciência de que "você é" pode acontecer a qualquer momento. Basta ter a plena consciência no agora, livrando-se do apego a qualquer coisa relacionada ao tempo (passado, futuro e demora), espaço (distância), a pessoas, bens materiais, natureza, pátria, planeta, vida e neste momento

presente ser e estar no todo, sentindo-se pleno de luz e amor, sem nenhuma dualidade, por menor que seja. Aí você transcende a ilusão e volta a ser deus, sendo a Unidade.

Quando o amor preenche um ser, o interior do cérebro se esvazia. Com o vazio dominando, ou seja, quando todos os pensamentos desaparecerem, você encontrará Deus dentro de si. Então você precisa buscar esse tipo de amor incondicional em seu coração. A chave para a evolução da consciência humana está em você. Você é a chave! Lembre-se disso.

A tecnologia e o nosso modo de vida atual são as melhores maneiras de manter ou tornar você cada vez mais inconsciente. Tudo leva você a "perder a consciência", te afastar do silêncio e do autoconhecimento, da busca pela Verdade, que está em você. Te afasta também da busca por compreensão. O incentivo à constante atividade e superficialidade tornam o ser humano frágil, medroso, inseguro e incapaz, sem saber onde e como resolver seus problemas. A vida perdeu completamente o sentido. E você acha que isso é assim por acaso? Engano seu. Tudo isso foi planejado minuciosamente para levar a humanidade a esse estado de inconsciência, hipnotizada, agindo como robôs, fácil de manipular. É claro que algo sempre sai do controle dos poderosos porque a vontade do Pai está acima da vontade dos homens, mas poderia ser diferente se a gente parasse para analisar nossa vida e reagisse.

A meditação busca o contato íntimo com o seu Eu divino, seu guia maior, que é o seu espírito, que é o Pai em você. Peça o que você quiser (Unidade, consciência, paciência, compreensão para com os outros, etc.), contanto que sejam valores imateriais, que você levará daqui com o seu espírito. Busque as respostas dentro de você. Deus acordando em você é a Kundalini despertando. Deus e eu somos a mesma coisa. Deus fala comigo, pois eu faço parte de Deus. Não há separação. Devo então deixar Deus, minha parcela divina (esquecendo o corpo físico) agir plenamente. Eu agindo é o Pai agindo neste plano terreno para que a Terra se torne efetivamente o mundo de Deus, sem ilusão.

Para fazer a vontade do Pai diga a Deus: "Entre, sente-se e fique à vontade". Assim Ele agirá através de você, em você e deixando isso acontecer você É Deus. Permita que Deus, que já está em você, se manifeste.

Intensifique o diálogo com seu Eu divino, que está dentro de você.

O sábio tenta compreender o mundo sem se deixar prender por ele. O mundo não manda no sábio consciente, mas ele também não manda no mundo (porque não quer). Ele vive em harmonia, mesmo que o mundo esteja um caos. Ele vive em harmonia interna e com o Universo.

Lembre-se: A evolução é individual. Ninguém pode fazer isso por você. Todas as respostas estão dentro de você. A busca no silêncio é o melhor caminho.

Tudo que você precisa está sempre onde você se encontra.

A justiça e misericórdia de Deus é com a alma e não com o corpo físico. Mesmo assim Deus olha por seus filhos em todas as manifestações de vida.

Uma religião só é verdadeira se ela te liberta em vez de te oprimir.

Não existe religião mais elevada que a Verdade.

A Verdade é um Sol que te ofusca quando você não a entende e que te engloba quando você a entende e se torna parte dela.

Ao adquirir consciência eu passo a fazer parte do jogo sem ser um joguete na mão dos outros.

Quando Deus (ou Lúcifer) não pode mais te assustar e afetar, isso não impede que a humanidade continue te condenando e atacando.

Deus (através de disfarces) tem que lutar (enganar-me) para vender a humanidade (o valor da vida material) para mim, mas eu só preciso fazer uma ação de graça para tê-la (me integrar a ela e levá-la para a Unidade).
Isso quer dizer que o Pai vai tentar me convencer por todos os meios possíveis, enquanto eu estiver em corpo físico, que este mundo material é o melhor lugar do universo e o único onde devo ficar. Isso faz parte do teste pelo qual o espírito quer passar. Se eu conseguir superar esta ilusão bastará uma ação de graça (me doar, emanar amor sem condições) para desencadear uma reação que vai levar toda a humanidade cega à consciência. Por isso eu preciso começar a transformação a partir de mim e não dos outros.

Nesta vida não há dramas ou tragédias, só experiências a serem vividas, dolorosas ou não. Tudo faz parte do grande processo de evolução necessário. Se eu não quiser evoluir eu não vou querer passar por experiências que trazem dor física ou mental. Quem busca redescobrir a luz precisa passar por tudo para conhecer e depois sobrepujar a dualidade.

A Verdade não sai da minha boca, da sua boca ou de outros. Ela não pertence a ninguém individualmente. É Deus falando através de nós. Faz parte da sabedoria coletiva, da Verdade. Nós apenas acessamos essa Verdade, que está em todo lugar, inclusive em nós.

Não existe língua sagrada e língua profana ou sem poder. Não é porque o aramaico, hebraico, egípcio, copta, sânscrito, hindu, grego e latim são mais antigos que eles têm mais poder. Isso só acontece para quem acredita na dualidade (mais poder ou menos poder). As línguas antigas e modernas são igualmente símbolos que traduzem idéias no papel. Todas elas têm limitações e nunca vão exprimir com perfeição as idéias vindas do mundo espiritual, mas se eu traduzir uma letra ou palavra do aramaico

ou sânscrito corretamente para o português ou outra língua qualquer ela poderá fazer o mesmo efeito (exceto o som harmônico único de cada língua). Quem determina isso sou eu e Eu Sou o Eu Sou e tudo posso. Eu, nós todos somos deuses criadores. Não vou deixar que a língua que eu domino melhor atualmente me faça sentir inferior.

Todos os espíritos que estão na Terra estão no mesmo estágio evolutivo. Só os corpos e as almas terrenas estão em níveis de consciência diferentes. Quando um fator externo, como um ser muito evoluído ou a própria Presença, o Pai, **resolve**, Ele **pode** fazer com que todos os seres humanos alcancem a consciência de uma hora para outra, sem mexer na liberdade do espírito.

Culpa é uma forma de se penalizar por um erro do passado. O certo é admitir que errou e a partir de agora evitar repetir o mesmo erro. Aprenda com seus erros, pois terá sido mais uma experiência adquirida. Não adianta ficar sofrendo com o argumento de que "eu devia ter agido diferente". O passado não vai voltar para ser corrigido. Então o que importa é viver bem o presente. Se for possível corrigir o erro na atualidade, faça-o. Se não for possível, viva sua vida daqui pra frente sem carregar os fardos do passado com você, que atrapalham cada passo seu. Apenas seja uma pessoa melhor.

O homem liberto da própria culpa pode sofrer as penas dos outros, ainda não libertos das suas culpas. Há um débito coletivo e todo homem sem débito próprio participa do pagamento dos débitos alheios. Ele é responsável pela humanidade.

Qual é a maior alegria do mundo? Ajudar o próximo. É transmitir ao outro o que você já aprendeu, compreendeu, conquistou. É a conquista da capacidade e realização da "vontade de dar", de oferecer algo de útil a alguém. (Axel, 25.03.09)

O que você precisa pra viver? Dar e receber amor. Na verdade você só precisa dar amor, pois dando você sempre acaba recebendo. Você se basta e não depende de ninguém nem do amor de ninguém, mas convive com todos os seus irmão divinos. O amor que o Pai te dá vem através deles também. (Axel, 9.07.09)

Receber algo pode ser bom, mas hoje não é mais importante para mim. Se divertir com pessoas que acham que para isso é preciso beber, fumar, falar besteiras ou fazer sexo hoje é impensável. Descobrir uma verdade ou entender algo até pouco tempo incompreensível é muito bom, mas o melhor de tudo ainda é poder ajudar o meu irmão na jornada evolutiva. Esta alegria sempre poderá existir e toda vez que a gente ensina acaba aprendendo um pouco mais.

Nós estamos aqui para trazer um pouco de luz pra Terra. Se cada um acender sua luz nós iremos transformar este planeta num paraíso ou transformá-lo mais rápido em uma escola de evoluídos. Trazer um pouco de luz para quem já é feliz não é difícil. Bom mesmo é levar luz e amor às trevas e ver seu trabalho gerar frutos, ser recompensado.

Madre Teresa disse: **Nossa obrigação é dar esperança àqueles que a perderam e reconhecer a face do Senhor naqueles que sofrem. Sorrir é o nosso primeiro ato de amor.**

Ninguém vai te achar se você não se achar primeiro. Só você pode se achar dentro de si mesmo(a), no seu íntimo. Neste lugar ninguém de fora pode entrar, então a tarefa é só sua. Muitos podem fazer você se perder, mas achar...só você mesmo(a).

Como se vence o mal? Não acreditando nele. Se eu não acredito nele também não dou poder a ele e nem tenho medo. Sabendo quem sou realmente não tenho motivos para temer o poder, que são aspectos só existentes no mundo dual. Medo e poder maior ou menor só existem onde há desequilíbrio.

Não há problemas, dúvidas, medos, culpa, pecado, vergonha e nem motivos para se aborrecer, pois tudo isso só existe se você valoriza a dualidade. Como ela não existe você só a vive quando dá valor a ela e a seus cinco sentidos físicos e aos pensamentos negativos. Sócrates disse: Pecado é ignorância.

Santa Tereza D'Ávila disse **que a única coisa que o diabo precisa e ninguém lhe dá é Amor**.

Se uma palavra tem antônimo ela faz parte da dualidade. Não a aceite (ex.: amigo – inimigo; sociedade – individualidade; perfeição - imperfeição). Opte pelas palavras sem antônimos: irmão, pai, mãe, amor, Eu Sou. Não existe anti-irmão, ex-mãe, ex-pai. O amor não tem oposto. O ódio não é o oposto do amor, mas a falta dele ou o amor incompreendido.

Fórmula contra a ansiedade: descubra o que te faz feliz e se ocupe. A ociosidade (falta do que fazer, preguiça e desânimo) causam ansiedade por não mantermos a mente ocupada com algo útil. Seja útil para alguém, todo dia, direta ou indiretamente.

Use essas **palavras de ordem** se você achar que podem te ajudar:

- **Abra o ovo que te limita** (rompa a casca que representa o materialismo, o egoísmo, o mundo que ilude e que limita o seu crescimento espiritual, impedindo que a sabedoria entre)
- **Abra o livro que ensina** (busque conhecimento)
- **Trilhe o caminho que leva ao Pai** (pratique o que aprendeu)

QUERER - PODER - CONSEGUIR (QUERO – POSSO – CONSIGO)

Se eu quero algo eu sei que tenho poder para realizar aquilo e por isso com certeza consigo.

TER - USAR – REALIZAR (TENHO – USO – REALIZO)

Eu sei que tenho o conhecimento e a capacidade. Eu a uso e assim realizo o meu desejo.

ATITUDE – CORAGEM – PERSISTÊNCIA

Para realizar os meus sonhos eu preciso tomar uma atitude (primeiro impulso), reunir a coragem para fazê-lo e persistir para chegar lá.

DOE-SE ! Doe-se para causas humanitárias. Deixe a luz interior sair pra fora.

NÃO BUSQUE A PAZ. SEJA A PAZ!

NÃO PROCURE O AMOR. AME, SEJA O AMOR !!!

VOCÊ JÁ TEM O AMOR, VOCÊ JÁ É O AMOR. ENTÃO DEIXE ELE SAIR. SEMEIE O AMOR PELO MUNDO.

DEUS É AMOR, VOCÊ É AMOR. VOCÊ É FILHO DE DEUS, VOCÊ É DEUS.

Questione-se e faça autocrítica.

Não fique se desculpando. Vá e faça melhor!

Ajude-me a encontrar a minha paz, a ser a Paz. Assim eu darei paz aos outros.

Ser a Paz é viver ou ter a paz integralmente (24 horas por dia) e levar a paz aonde você for.

Nosso objetivo principal é o Ser e não o Ter.

O mais sábio cede (para não perseverar na ignorância). Quem sabe não discute. Quem sabe cala.

A sabedoria cala quando a ignorância reina.

Você só pode criar consciência quando parar de aceitar como verdade o que os sábios do passado e os livros, sagrados ou não, afirmam. Não aceite de pronto a verdade dos outros. Algumas dicas podem ajudar, mas pergunte para si mesmo se aquilo tem sentido. Vá fundo, conteste e analise. Só aí você irá descobrir que há muitas mentiras, conceitos errôneos e falsas interpretações que mantiveram você iludido esse tempo todo. O espírito investigativo e contestador, de buscador da Verdade, é que te leva pra frente, a evoluir. Descubra suas próprias verdades. Seja livre-pensador, autodidata. Use seu livre-arbítrio. Busque e acharás!

Torne-se ativo na malha e no oceano universal, emitindo e captando. Não dê desculpas para si mesmo(a). Seja rigoroso(a) consigo mesmo(a) ao extremo. Questione-se e faça autocrítica. Observe tudo e tente entender. Faça a diferença!

Não veja obstáculos onde eles não existem.

Veja facilidades onde os outros enxergam dificuldades.

Você é Deus em movimento! Você é Filho da Luz! A vida é ação contínua e não ação e reação, que é uma característica do mundo da dualidade, da 3ª dimensão.

Deus é Luz em movimento. Você é filho de Deus. Você é Deus em movimento. Você é Luz em movimento.

Se Deus criou as pessoas para amarmos e as coisas para usarmos, por que então amamos as coisas e usamos as pessoas?

Veja o mundo e a humanidade com os olhos com que Deus nos vê.

Deus te vê não com a sua imagem de corpo físico, mas como luz e a sua aura, que reflete o seu estado emocional. Assim Ele sabe o quanto você precisa de ajuda ou não.

Da luz viemos, para a luz retornaremos.

A Luz (do Pai) brilha para todos. Recebe quem quer.
Todos têm a sua própria luz. Brilha quem quer.

Caso retornemos hoje (ao Pai), por tudo que fizemos nos responsabilizaremos.

Quando você ora, fala com Deus.
Quando você medita, Deus fala com você.

Se Deus é perfeito como Ele poderia ter criado / gerado filhos imperfeitos?

Se Deus é perfeito, como você pode ser imperfeito? Só se Deus errar, pois você também é Deus.

Permita que o Deus que está no próximo dialogue com o Deus que está em você.

Para o Grande Pai não existe o conceito de universo infinito em expansão constante de seus limites. Esta é uma visão do mundo material, do mundo da forma. No mundo de Deus nada existe, tudo é, sem conceitos quantitativos e qualitativos. Ele abrange tudo, Ele é o Todo, o UM, o Indivisível. Ele abrange simplesmente TUDO, sem começo nem fim, sem alteração a cada instante, sem direção, sem tempo nem espaço.

Eu decreto que entendo todas as coisas (difíceis e fáceis) e aí tudo funciona.

Quem se ama se basta. Não necessita do amor dos outros. O seu próprio amor é o Amor do Pai dentro de você se expandindo. Depender do apoio e amor dos outros para ser feliz é ser dependente das ações dos outros, o que fatalmente levará a frustrações. Todos nós somos perfeitos e nos bastamos.

Quem ama procura se harmonizar com os outros. Quem não ama procura julgar e se impor.

Para a gente é muito fácil excluir, mas difícil de incluir. Nós expulsamos o que não nos agrada, mas não deixamos entrar o que nos serve e nem quem nos quer ajudar de verdade.

Por que as pessoas renegam tanto praticar uma coisa que é citada constantemente em qualquer uma das religiões: o amor ao próximo? Ama a teu próximo como a ti mesmo, mas lembre-se: é preciso se amar primeiro.

Dê amor a quem precisa e não a quem já tem demais.
Dê amor, mas não precisa mendigar amor dos outros.

A espada não corta a luz nem a água. Ela não consegue ferir quem já está na luz.

A luz é a única realidade que não pode ser contaminada; pode penetrar todas as impurezas sem se tornar impura.

Feche os olhos. Relaxe. Sinta seu coração. O que importa mais: o que você pensa ou o que sente? Sinta o que sua alma precisa. O que vale mais: a pessoa ou suas palavras? O seu deus interior. O resto é passageiro.

O que eu estou fazendo de errado? Nada.
O que eu posso fazer para melhorar e criar consciência mais ampla e rapidamente? Muita coisa.
Se condenar, jamais.
Se acomodar, nunca.
Se contentar com as coisas como estão é estagnar.
Buscar a luz, sempre!

Se nós somos a extensão de Deus Ele experimenta tudo que passa no corpo físico através de nós, mas é errado pensar que Ele está aprendendo conosco à medida que evoluímos, pelo menos não no ritmo do nosso tempo. Já que não existe passado, presente e futuro e ainda por cima vivemos em várias dimensões ao mesmo tempo, pode-se concluir que Deus já aprendeu tudo que tinha que aprender conosco em um só instante. Só nós não temos a percepção disso. Isso não quer dizer que Deus nada aprenda conosco, pois zelando por nossa evolução Ele sempre irá acrescentar mais uma experiência através daquilo que fizermos usando nosso livre-arbítrio, mas em linhas gerais isso tudo acontece em tempo real, através da multiplicidade de corpos e dimensões.

O que é um ser multidimensional? Todos nós somos multidimensionais. Essa palavra se refere a seres que atuam em várias dimensões ao mesmo tempo. Todos nós, seres integrais, agimos no mundo físico, da alma e do espírito. Então somos multidimensionais. Quando se fala que os seres humanos se tornarão

multidimensionais quer-se dizer que passaremos a agir em corpos diferentes (espírito, alma e corpo físico) com plena consciência do processo. Essa é uma forma de ser livre.

Todo mundo "pensa" em deixar um planeta melhor para nossos filhos. Quando 'pensarão' em deixar filhos melhores para nosso planeta? Está na hora de assumir a nossa responsabilidade em garantir um mundo melhor no futuro. As gerações futuras só terão um mundo melhor se **nós** os prepararmos para **tornar** este mundo melhor que o atual. Milagres de transformação não acontecem por acaso. Nós destruímos e somos coniventes com a degradação atual e pouco fazemos para mudar isso. Com o nosso péssimo exemplo como queremos que nossos filhos resolvam enfrentar os poderosos para mudar o que quer que seja? Como queremos que eles sintam a necessidade de mudar as condições atuais se não os ensinamos a refletir, analisar, trabalhar com afinco e a assumir responsabilidades? Nós queremos e esperamos (iludidos) que nossos filhos mudem pra melhor sem termos dado os passos iniciais para essa mudança. Queremos que eles mudem aquilo que nós não mudamos, quando podíamos ter mudado. Que péssimo exemplo nós demos a eles. Assim o planeta só poderá mudar para pior. Além de não conscientizar as novas gerações da Verdade ainda as deixamos se iludir com brinquedos tecnológicos, farra, bebidas, drogas, luxo, etc. Não há consciência que brote da ilusão.

Não se joga fora nem se expulsa uma energia negativa. A gente a transforma, sempre.

Não lute para vencer e nem para resistir às tentações e maldades do mundo. Engula-as e digira-as. Integre-se a elas, pois você é o mundo e o mundo faz parte do Todo. Este mundinho (microcosmo) faz parte do Universo (macrocosmo) e portanto os conflitos aqui existentes são irrelevantes.

Deus mostra um lado da face e o outro lado é oculto e ninguém consegue vê-lo. A face clara é o lado visível. O outro somos nós mesmos, ocultos na nossa ignorância. Quando nos lucificarmos, após a iluminação, vamos nos unir novamente a Deus e completar o rosto inteiro. Encontre sua metade divina e una as duas para que a Unidade se faça.

Quando você alcança um certo grau de evolução ou consciência espiritual aparece o Dr. Simples. Aí todos os problemas que surgem na sua vida parecem simples de resolver. Não há mais obstáculos intransponíveis e você nunca mais se desespera, pois tem uma visão diferente de como enfrentar as adversidades. Soluções que antes você não via e enfoques que antes nem passavam pela sua cabeça agora surgem espontaneamente. Entretanto não adianta pedir para o Dr. Simples incorporar ou influenciar você. O Dr. Simples é você mesmo e você só terá essa atitude quando tiver atingido o estágio que permite essa visão de mundo. Seja Unidade, Seja o Todo e tudo se torna simples.

Quando você se sente esgotado, sugado e sem forças não deve procurar sugar a energia dos outros e nem procurar acessar a fonte primordial, que é Deus, como um lugar distante de onde você saiu e se afastou. Essa fonte ou Unidade está à sua volta, nos objetos, na natureza, em todo lugar, mas não esqueça o primordial: você É a Unidade e portanto a Fonte está em você. Você é filho de Deus e portanto é representante de Deus na Terra. Para acessar a Fonte Divina basta procurar e acessar a luz dentro de você e não em algo em torno de você ou lá distante no espaço. Quando você cria essa consciência e deixa a sua luz fluir livremente de dentro para fora nunca mais será preciso repor sua energia e nem vai sentir desgaste nenhum. Você se basta.

Quando você mente para mim, para quem você está mentindo realmente? A quem você quer enganar? Se eu sou parte de Deus e você também, então você quer enganar a si mesmo. Acontece que só se engana o deus inconsciente, porque Deus consciente é a própria Verdade. Então pare de se enganar achando que é esperto e que engana os outros. O único trouxa e vítima neste caso é você mesmo.

Você pode modificar sua vida mudando suas atitudes mentais.

Não existe o "eu não consigo ou não posso". Só existe o "eu não quero". Querer é poder, é usar a força de vontade que Deus deu a todos nós.

Me ame quando eu menos merecer, porque é quando eu mais preciso.

Devemos ser a mudança que queremos ver no mundo. (Gandhi)

Seja espontâneo!!!
Não racionalize, não discuta e nem analise tudo demoradamente.
Não pense se está correto ou não. Confie no seu coração.
Não se iniba: vá, fale, toque, faça, realize, grite!
Chore, sorria, brinque, seja criança. Seja gente!
Não espere alguém ordenar, faça!
Não espere alguém reclamar de algo que você não fez por preguiça. Mude!
Tome a iniciativa!
Não espere a corda arrebentar. Tome uma atitude antes.
Aceite os argumentos dos outros, mesmo que não goste, e sorria pra vida.
Não fique pesando tudo na balança dos prós e contras.

Quando alguém te ameaça ou agride, ele pode ter dois motivos: ou ele vê que você é fraco e pode ser acuado, afugentado ou maltratado sem reagir ou ele faz isso para evitar que você seja uma ameaça pra ele, pois na verdade tem medo de você.

Os homens precisam acreditar mais na sua força interior e sua capacidade de romper barreiras "impostas" e previamente determinadas. Quando o homem acredita

que é Deus, todos o enxergam como um Deus. Assim simples. Somos o reflexo daquilo que pensamos, acreditamos e desejamos.

Quem você deve (não precisa) procurar agradar nesta vida? Não é o seu próximo e nem o seu ego, mas a você mesmo, que é Deus dentro de ti. E agradando o teu próximo como a ti mesmo você está se harmonizando com o Pai-Mãe.

Conscientize-se que você já é perfeito(a), é luz, está na Unidade e que esta vida nada mais tem para te oferecer e também nada pode tirar de você. Você nada levará desta vida terrena a não ser uma ampla experiência.

A grande maioria das pessoas, quando afirma que ama o trabalho de cura espiritual de algum médium famoso, não está sendo sincera, consciente ou inconscientemente. O que as faz dizer que amam aquele trabalho é conseqüência dos benefícios pessoais (ou seus parentes) que obtiveram ali. Elas podem até admirar quem faz aquilo, mas amar verdadeiramente é muito raro. Em geral, se deixam de conseguir outra cura ou lhes é negado algum privilégio, elas mudam imediatamente sua postura de elogio para ofensa ou raiva. Isso então era amor de verdade? Não, era apenas uma troca de cura por elogio.

Você quer salvar o mundo? Primeiramente saiba que o mundo não precisa ser salvo. Ele não está em perigo. Em segundo lugar se você quer salvar o mundo você só precisa salvar o homem, o ser humano, e não a natureza. Por que? Porque a natureza, o planeta Terra e o Universo são criação da nossa mente. Tudo isso só existe porque nós existimos. Os nossos pensamentos criaram este Universo dual. Nós somos criaturas criadoras. Se salvarmos as almas das pessoas automaticamente salvaremos o planeta. Mudando os pensamentos coletivos o mundo muda. Simples, não? Portanto trate de salvar a sua alma criando consciência e agindo com amor, por amor e depois ajude a esclarecer e salvar a alma dos seus irmãos.

Se alguém pede a mim para curá-lo eu emano luz para dentro dele por puro amor incondicional. Esse amor age conforme a necessidade daquela pessoa e pode curá-la. O livre-arbítrio dela autorizou a cura e se ela realmente permitir que a energia curadora penetre, ela se curará. Mesmo que o paciente não saiba ou seja descrente a cura pode ocorrer. O curador não determina o resultado e nem julga o mérito do paciente. Deixa na mão de Deus. Doar amor é algo que se pode fazer sempre. Obrigar alguém a recebê-lo é que é impossível.

O homem levou duas caixas até o alto da montanha para falar com Deus: uma com coisas boas (leve) e outra com coisas más (pesada). A caixa para as coisas más pesava cada vez mais durante o caminho. Quando chegou ao topo, já quase não agüentando mais, Deus pediu para jogar fora os pensamentos maus, porque não servem para nada. Só aí o homem percebeu que carregou um fardo desnecessário a vida toda.

Um homem subiu uma montanha para falar com Deus. Perguntou: "Como posso guardar o que tenho de mais preciosos e como saber o que tenho de mais

preciosos?" Surgiram duas caixas na sua frente, uma dourada e outra preta. Uma voz forte se fez ouvir: "Guarde na caixa dourada somente as boas recordações, tuas alegrias e tudo que de fato te fez e faz feliz. Na caixa preta guarde todas as tuas tristezas, mágoas e tudo que de fato te fez e faz infeliz." O homem pegou as duas caixas, as instruções e foi viver sua vida. Após um ano o homem voltou à montanha. Ele estava intrigado com um fato estranho e precisava que Deus o esclarecesse. Ele disse: "Senhor, após um ano que tu me deste essas caixas eu as tenho carregado com todo o carinho e respeito, mas há uma semana estou intrigado com o fato da caixa preta nunca ter ficado pesada. Resolvi examiná-la direito e vi que tem um pequeno buraco no fundo. A caixa dourada é perfeita e tudo que deposito nela me parece até um fardo, de tão pesada que ela é." Deus então respondeu: "Meu filho, as tristezas, dores e angústias costumam deixar cicatrizes. Por isso não precisam ser depositadas ou guardadas em caixa nenhuma. Aquilo que marca tua pele tua memória sempre recordará. As alegrias não costumam deixar marcas na tua pele. Por isso é preciso guardá-las, mas não como fardo. Deves aprender a compartilhá-las. Esqueça o mal, perdoe e compartilhe o bem. Tu tens o costume de te lembrar somente daquilo que te fere e te esqueces daquilo que te faz feliz. Por isso te dei a alegria como fardo e a dor como alento, para que tu aprendas que ambas têm asas e vivem apenas dentro da tua mente. Uma te ensina o caminho e a outra te alimenta no caminho. Tuas tristezas e sofrimentos te levam a construir um caminho e tuas alegrias são a esperança que te alimenta nesse caminho. Por isso liberte-as. Não as carregue como fardo, pois os bens preciosos não podem ser trancados, tampouco armazenados numa caixa. Podem ser apenas lembrados e sentidos em teu coração como caminho para a evolução da tua alma."

Deus quer lhe dar um presente, mas diz que ele não cabe na sua casa. Você o aceita ou recusa? Se você prefere não recebê-lo por preferir sua casa você está se limitando ao seu mundinho restrito, sua prisão na ilusão. Deus quer te dar o mundo, sem limites, e você tem medo do desconhecido.

Não pense que as grandes verdades e o conhecimento secreto só estão acessíveis a pequenos grupos de estudiosos e iniciados. É uma ilusão pensar assim. Esses conhecimentos estão e sempre estiveram acessíveis a todos. Enquanto alguns grupos acham que detém um conhecimento secreto e o guardam a sete chaves, essas mesmas coisas estão escritas em diversos livros que você pode comprar em qualquer livraria. A questão primordial é que as pessoas não buscam o conhecimento, por inúmeros motivos ou desculpas, e por isso não conseguem acessar o que está diante de seus narizes. A iniciativa para achá-lo deve ser individual. Depois de resolver buscá-lo, retirar o véu que nunca impediu o seu acesso, criar consciência e descobrir que as grandes verdades são simples e diretas, você vai descobrir um dia que tudo aquilo e o restante das respostas que você procurou por longo tempo estão todas em você.

Existem inúmeras teorias, trabalhos e pesquisas para explicar o mundo invisível, mas quantas existem para provar a existência da matéria? Nenhuma, **porque a matéria não existe** e por acharmos tão óbvio que ela exista nós não a contestamos. Está na hora dos materialistas serem forçados a provar a existência da matéria e não o contrário. A Física Quântica, aliás, já provou que a matéria não existe. Mas quantas pessoas sabem disso? Isso já é ensinado nos livros escolares? Não. Os interessados na mentira vão adiar o momento das revelações o máximo que puderem.

Eu não espero nada do ser humano, então eu não me decepciono. Tudo pode acontecer e se alguém me surpreender positivamente só tenho a agradecer ao Pai.

O Universo já é perfeito, pois é criação do Pai-Mãe ou ABBA, portanto nenhum de seus filhos precisa ser "salvo", protegido, corrigido ou resgatado de nada. O Universo se autoregulamenta. Isso quer dizer que qualquer distúrbio ou perturbação da ordem faz parte do plano e só ocorre dentro da margem de erro permitida pelo Criador. Como o Todo é perfeito, tudo sempre acaba voltando para a perfeição, mesmo que temporariamente reine o caos. Por conseqüência, se nós somos o microcosmo dentro do macrocosmo nosso corpo também é autorregulável. Mantendo o equilíbrio mental ele se harmoniza naturalmente com o Universo. Para ter consciência de quem somos e como funciona o Universo precisamos entrar em sintonia com a Fonte. Se nós e o Universo não fossem criação de um ser perfeito o Universo já teria virado um caos eterno e nós nem existiríamos hoje. Lembre-se que nós estamos aqui no Universo dual para nos divertir e não sofrer. O drama, o sofrimento, a dúvida, a mágoa e todos os sentimentos dúbios e de inferioridade são criação da mente limitada, que não tem consciência do seu verdadeiro potencial, isto é, de quem ainda não sabe quem é. Estude, ouça sua intuição, silencie, liberte-se da prisão criada por sua mente terrena e seu ego e deixe ABBA falar com você (sem a sua interferência).

Tente, todos os dias, ser um pouco melhor do que no dia anterior, em todos os aspectos da vida.

Todo grande homem tem uma grande mulher a seu lado e vice-versa.

Devemos tentar compreender mais do que dominar.

Quem sabe faz a hora, não espera acontecer.

A dúvida é terrena, a certeza é espiritual.

O amor não é a manifestação de Deus, mas sim a presença de Deus.
(Enrique Barrios)

É preciso valorizar o interior das pessoas e esquecer o exterior.

Dedique 75% da sua vida à espiritualidade. Em essência nós somos um ser espiritual vivendo uma experiência terrena.

Quem domina a arte de viver não faz diferença entre seu trabalho e o seu lazer, entre sua alma e o seu corpo, entre sua educação e sua religião. Dificilmente ele saberá distinguir qual é qual. Ele só segue sua busca pela realização e felicidade em tudo que faz e deixa para os outros decidirem se ele está trabalhando ou brincando. Ele tenta sempre fazer ambos ao mesmo tempo.

Milhares de velas podem ser acesas na chama de uma única vela sem que sua luz fique mais fraca. A alegria não diminui quando ela é repartida.

O sábio utiliza o seu coração como um espelho. Ele não procura as coisas e nem vai de encontro a elas. O que vem em sua direção ele capta no seu espelho, mas não faz nada para mantê-lo lá. Porém é exatamente isso que torna ele capaz de vencer a tudo e não ferir a si mesmo.

1) *O sábio não conhece a perturbação, o amigo do homem não conhece preocupação e o valente não conhece o medo.*
2) *Não se preocupe com o fato das pessoas não te conhecerem e sim com o fato de você não as conhecer.*
3) *O sábio almeja a harmonia, não a igualdade. A pessoa vulgar almeja a igualdade, não a harmonia.*

ABBA não exige perfeição de nós neste plano dual. Fora dele nós já somos perfeitos. Aliás, Ele não exige nada, apenas fica feliz quando nós nos empenhamos em melhorar o nosso mundo e a nós mesmos continuamente.

Existem realmente aquelas pessoas (familiares, colegas, chefes, empresários, presidentes, sacerdotes, assassinos, ladrões, políticos, etc.) que impedem você de fazer o que deseja OU você só precisa de uma desculpa para não agir, dirigir sua própria vida, viver e ser livre???

Nós reencarnamos para conseguir desapegar. Se fosse permitido viver indefinidamente, o apego à matéria faria a humanidade querer ser imortal. Para sair da ilusão de vez em quando, com chance de recomeçar do zero, esquecendo o apego da vida anterior, é que existe a reencarnação. Enquanto houver apego nós iremos reencarnar. O objetivo é desligar totalmente desta ilusão que tanto nos fascina para acabar com o ciclo de encarnações.

Mantenha o Sol sob seus pés. Pise na luz, crie luz onde caminhares, faça o seu caminho.

Permita que seu corpo seja canal de luz, sem entraves.

A luz não se suja. Por onde ela passa permanece pura e intocada.

Eu sou o Amor, a Luz me fez. A Luz penetra tudo e extingue a sombra.

É óbvio que nós humanos podemos viver de luz, isto é, do Prana captado da luz do Sol, do ar e da água. Basta observar de que vivem todas as plantas: do Sol, do ar e da água. Portanto os vegetais já vivem de Prana. Nós, seres inteligentes, filhos de Deus, tudo podemos e fazer nosso corpo físico obedecer ao comando do espírito e da alma e viver de luz é perfeitamente possível e já é feito por alguns seres na Terra e em muitos outros planetas.

Deus se autocriou e É a própria luz, que se expande continuamente. Ao criar o Universo Ele disse "Faça-se a luz" e a luz (o Uno) penetrou no Verso, para lhe dar vida. Criou assim o Universo dual.

Tanto no Uno como no Universo só existe luz. A luz penetra e atravessa todas as coisas. A luz é a força maior e é óbvio que ela atravessa tudo que é ilusão temporária sem se sujar. A luz tem uma fonte (Deus), mas a escuridão não tem fonte. Ninguém gera escuridão. Dizem que só se pode valorizar a luz depois de conhecer as trevas e a escuridão, mas isso se refere ao estado mental e não físico. Quem está muito ligado à matéria só vai dar valor à luz depois de viver muito tempo na escuridão, mas no fundo não existe sombra e escuridão em lugar algum. A própria ciência já provou que os fótons atravessam qualquer parede ou rocha, por mais sólida que seja, mas os olhos humanos não registram este fato. Isso faz muita gente acreditar que num lugar bem fechado não entra luz. Um experimento pode provar o contrário. Se eu tenho uma fonte de luz (uma lâmpada ou o Sol) e coloco um objeto (p. ex. um armário) em seu caminho eu vou ter uma sombra atrás dele. Entretanto se eu aumentar a força da luz a sombra ficará cada vez mais clara. Se eu passar de uma lâmpada de 60 Watts para 1.000 Watts a sombra irá reduzir-se bastante. Se a luz for infinitamente maior, a sombra desaparecerá completamente. Isso acontecerá até em ambientes fechados. A Luz do Pai penetra onde Ele quiser. Além disso quando desencarnamos não existe escuridão nem noite no mundo espiritual, e isso dentro do Universo. No Uno, então, jamais há trevas. A escuridão é um estado criado pelas nossas mentes iludidas e inconscientes. Não devemos confundir as palavras da Bíblia. Lá diz que no início havia o Nada, mas ninguém disse que o Nada era escuro.

A Física Quântica já provou que luz é ao mesmo tempo onda e partícula, o que lhe confere características especiais. A luz não se suja e não se contamina e nem leva contaminação a outros lugares. A luz penetra tudo e é pura, como Deus.

O aumento da vibração planetária se manifesta como um aumento da luz. Para entender mais facilmente esta questão, é preciso saber que a vibração planetária é afetada e intensificada pela consciência de todos os seres humanos. Cada

pensamento, cada emoção, cada ser que desperta para a consciência de Deus, eleva a vibração do planeta. Isto pode parecer um paradoxo, uma vez que vemos muito ódio e miséria ao nosso redor, mas é assim mesmo. Cada um escolhe onde colocar a sua atenção. Só vêem a escuridão aqueles que estão focados no drama, na dor e na injustiça. Aquele que não consegue ver o avanço espiritual da humanidade, não tem prestado atenção nesse aspecto. Porém, se você liberar sua mente do negativo, abrirá um espaço onde sua essência divina pode manifestar-se, e isto certamente trará o foco para o que ocorre de fato neste momento com o planeta e a humanidade. Estamos elevando a nossa consciência como jamais o fizemos. Tem gente que só percebe a escuridão. Eu também a vejo, mas não me identifico com ela, não a temo. Como posso temer a escuridão se vejo a luz tão claramente? Claro que entendo aqueles que a temem, porque também fiquei parado nesse posição onde apenas via o mal e por essa razão sinto amor por tudo isso. A escuridão não é uma força que nos obriga a viver com mais ruindade ou com mais ódio. Não é uma força que se opõe à luz. É ausência da luz. Não é possível invadir a luz com a escuridão, porque não é assim que o principio da luz funciona. O medo, o drama, a injustiça, o ódio, a infelicidade, só existem em estados de penumbra, porque não podemos ver o contexto total da nossa vida. A única forma de ver a partir da luz é por meio da fé. Assim que aumentamos a nossa freqüência vibracional (estado de consciência), podemos olhar para a escuridão e entender plenamente o que vivemos.

Muitas pessoas só enxergam que há cada vez mais maldade no mundo. Não há mais maldade, o que há é mais luz, e é sobre isso que falo agora. Imagine que você tem um quarto, ou uma despensa, onde guarda suas coisas, iluminado por uma lâmpada de 40W. Se trocar para uma lâmpada de 100W, verá muita desordem e um tipo de sujeira que você nem imaginava que tinha naquele local. A sociedade está mais iluminada. Isto é o que está acontecendo. E isto faz com que muitas pessoas que lêem estas afirmações as considerem loucura.

Percebeu que hoje em dia as mentiras e ilusões são percebidas cada vez mais rapidamente? Bom, também está mais rápido alcançar o entendimento de Deus e compreender a forma como a vida se organiza.

Esta nova vibração do planeta tem tornado as pessoas nervosas, depressivas e doentes. Isto porque, para poder receber mais luz, as pessoas precisam mudar física e mentalmente. Devem organizar seus quartos de despejo, porque sua consciência cada dia receberá mais luz. E por mais que desejem evitar, precisarão arregaçar as mangas e começar a limpeza, ou terão que viver no meio da sujeira. Esta mudança provoca dores físicas nos ossos e na mente, que os médicos não conseguem resolver, já que não provém de uma doença que possa ser diagnosticada. Dirão que é causado pelo stress, mas isto não é real. São apenas emoções negativas acumuladas, medos e angústias, todo o pó e a sujeira de anos que agora precisam ser limpas.

(Sai Baba)

O Campeonato Mundial de Futebol e a Olimpíada são testes ou experiências de hipnose coletiva, que estão funcionando cada vez melhor com os seres humanos passivos, resignados e incapazes de raciocinar por conta própria para desmascarar as armações, que estão evidentes.

É o júri popular que absolve ou condena o réu num julgamento e não o juiz, mas quem confere os cartões de votação no final? Alguém já pediu para vê-los ou as pessoas só comemoram ou lamentam a decisão tomada? Que tal averiguar de vez em quando?

A intuição e o amor diziam ao homem de antigamente que ele deveria respeitar e não agredir a natureza. Hoje não temos amor e nem usamos a intuição e destruímos aquilo que sustenta a nossa vida. De que adianta a ciência? A ciência separada da espiritualidade (não digo "religião" porque a maioria delas não incentiva o respeito à natureza) é uma fórmula destrutiva insaciável para quem quer apenas dinheiro e poder.

Se alguém luta para defender uma religião ou um deus, permita que ele lute a sua luta, sua batalha na ilusão. Só permita. Não existe deus algum a não ser aquele que está dentro de você / que te habita. O Deus / deus que te governa é aquele que você permite que o faça (o Verdadeiro ou o falso). Ou Ele domina o teu coração e age em você ou um falso deus te governa de fora.

Não existe um Plano Divino. Todo plano implica em regras a serem seguidas e é uma forma de se limitar alguém e impor algo de cima para baixo. Estes planos e metas são necessários em estágios evolutivos inferiores como o nosso e dentro do Universo, mas quando você se eleva, evolui e cria consciência eles são dispensáveis, pois você passa a exercer plenamente sua liberdade. Deus é sinônimo de liberdade. Se Ele é livre, os seus filhos também o são. Ele sabe, pois foi assim que Ele determinou, que seguindo um plano pré-determinado ou não, seus filhos chegarão onde devem chegar. Por isso não existe o chamado Plano Divino de evolução. O caminho da evolução já está impregnado em nós desde a criação, isto é, por todo o sempre desde o primeiro instante. O plano não é externo e sim interno. É uma programação interna irremovível. Basta obedecê-la e este é um fato que não se pode mudar. Por isso somos deuses, plenos, completos e perfeitos.

Um plano sempre tem uma meta que se quer alcançar. Deus é uma ação contínua, sem metas. Ele simplesmente É a cada momento presente e nós juntamente com Ele. Deus não planejou ser ou alcançar algo desde a Sua criação e o mesmo vale para nós, seus filhos. Não existe um Plano Divino para o espírito, mas existe um plano para a alma terrena e para a alma universal, pois a existência delas têm prazo para terminar. Mesmo assim esses planos podem ser alterados ou eliminados a qualquer hora por nossa vontade maior (do espírito), pois não são planos provenientes do Absoluto. Foram elaborados pelos co-criadores, que somos nós. Deus não precisa planejar, só existir, e a vida é infinita.

Não existe um plano divino para voltarmos à Unidade. É claro que você já sabe que nunca saiu da Unidade, mas eu quero dizer que a gente acredita que exista um plano divino, um caminho estabelecido por Deus a ser seguido para a consciência desta Unidade voltar. Acontece que isso não existe! Ele te fez livre e você volta livremente para Ele. Como no mundo de Deus existem várias moradas (dimensões, planos paralelos) também existem vários caminhos para criar a consciência plena. Eu não preciso me pré-ocupar em seguir o caminho que **um** sábio ou **uma** religião me indicar. Existem inúmeras formas de fazê-lo. Eu faço o meu próprio caminho. Eu não preciso seguir ninguém, pois o melhor e único guia é Deus falando dentro de mim. Ele vai me dar esta resposta e ela pode ser diferente para outra pessoa ou para muitos outros. Isso se chama "despertar interno". É Deus acordando em nós.

Eu não escrevo mais poesia, pois sou a própria poesia.

Seja como água fluindo, fazendo o seu próprio caminho. Porém não permita que o leito escravize o rio, senão, em vez de um caminho, terás um cárcere. Seja o rio e lembre-se que a cada dia o rio não é igual ao dia anterior. A água que passou por aqui hoje não volta mais. Portanto você também é uma nova pessoa a cada dia, hora, minuto. Ser rio significa fazer parte de algo maior, ilimitado e não uma quantidade pequena de água (individualidade finita), que pode ser encerrada num recipiente e parar de agir.

Seja como a água que, em vez de enfrentar o obstáculo, o contorna e segue em frente.

Peça ao Pai que te dê sabedoria, compreensão e consciência para não prejudicar nenhum ser vivo, nem na Terra e nem no Universo. Que o Pai guie os olhos, os passos e o coração da alma e não do corpo físico. É preciso ser sábio consciente e praticar o tempo todo. Só assim você e todos nós seremos parte consciente do Uno novamente, desconectado do mundo material e ilusório deste plano dual da existência (3ª dimensão).

Viva os "loucos"! São eles que fazem esse mundo evoluir. (Obs.: por "loucos" eu classifico as pessoas espiritualmente conscientes e que são consideradas "diferentes ou paranormais" pela população em geral)

Eu não sofro de loucura...eu a desfruto a cada minuto.

Sou eu que faço os milagres. Não é nenhum deus, nem Deus nem nenhum espírito iluminado ou avatar que faz os ditos milagres que acontecem aqui na Terra. Tudo que acontece tem uma explicação lógica e os agentes desses "milagres" somos nós mesmos. Nós todos temos poder para fazer coisas que para a maioria das pessoas é inexplicável. A vida já é um milagre e a força que os faz acontecer é uma só: o amor.

Mas lembre-se: se você faz um milagre ou vários, nunca se esqueça de assumir a total responsabilidade pelo que fez e faz. (Cassia S.R.)

Você pode até querer fazer tudo para que seu filho ou filha não passe pelas mesmas dificuldades que você passou, mas é errado querer que ele ou ela não passe por dificuldades e evitar todas que surgirem no caminho que ele ou ela trilhar. Ele ou ela precisa aprender com as dificuldades. Não existe escola melhor do que a Escola da Vida.

As coisas só servem pra nós nesta vida se pudermos abrir mão delas sem sofrer. Do contrário já é apego, que gera dependência e resulta em sofrimento e infelicidade.

Intervir quando tem algo errado é a forma como agem os homens. Deixar acontecer é a forma como Deus age, isto é, não agindo, deixando acontecer. Que se faça a vontade do Pai. O destino se cumpre de qualquer maneira.

Chegou a hora de se preparar para por em prática tudo que aprendemos ao longo de nossa (curta ou longa) vida. Não há mais tempo para cursos ou estudos demorados, que levem anos. Procure aprender o máximo possível em pouco tempo, mas nada de teoria inútil. Aprenda só aquilo que você poderá colocar em prática imediatamente. Todo o resto será perda de tempo. Seja objetivo(a) e mantenha o foco naquilo que realmente interessa. Seja crítico(a) sem ser fanático(a) e nem bitolado(a). Flexibilidade e tolerância diante daquilo que você ainda não entende e senso crítico para perceber quem não está querendo ensinar, mas ganhar tempo e dinheiro, são duas atitudes que te ajudarão sempre a aprender somente o útil e necessário. Quando a hora de agir chegar, não tenha medo. Deixe os conhecimentos acumulados por milênios e mais a inspiração do seu Eu Superior e de outros guias funcionar. Mantendo a sintonia com a Espiritualidade e o equilíbrio interno, você pode ter a certeza de que fará sempre o certo a cada momento e dará o melhor de si. Descarte as dúvidas e entre no fluxo do Amor.

Toda crítica, mesmo a mais perversa calúnia, deve ser encarada como uma crítica construtiva, pois com ela os “mestres da vida” estão te ensinando algo.

A melhor forma de evoluir neste plano terreno é convencer-se que você não precisa buscar nenhum mestre, nenhum instrutor mais capacitado que você para guiá-lo(a). Você é o mestre de si mesmo, pois Deus está em você e todas as respostas estão em você, pois você é perfeito, apenas não se lembra disso. Para acessar seu Eu Superior não é preciso seguir outros homens, igualmente falhos. Entrando em conexão e sintonia com o Pai Maior e o seu espírito o caminho estará aberto. O que pode te ajudar a despertar e a se conscientizar ao longo da sua caminhada é ver o seu próximo, qualquer pessoa, conhecida ou desconhecida, como seu mestre. Em outras palavras pode-se dizer que qualquer pessoa pode te ensinar alguma coisa, basta prestar atenção. Em vez de eleger uma única pessoa como dona da sabedoria é melhor

encarar todas as pessoas que cruzam o teu caminho como instrumentos de Deus para te instruir. É exatamente isso que Deus faz e nós, bitolados e distraídos, não reparamos que recebemos lições a cada instante. Nossa cegueira é tamanha, que podemos passar por inúmeras situações importantes na nossa vida e não aprender a lição. Prestando atenção e refletindo sobre os fatos que aconteceram com você durante o dia, você vai perceber "a mão de Deus" agindo a toda hora para te ajudar. Usando o linguajar de um amigo meu, adote a frase "Você é o meu mestre" para cada pessoa com a qual você interagir, não importando em que situação, ou melhor, principalmente aquelas situações que você pensa que não podem te ensinar nada.

Não perca seu tempo procurando mestres para te ensinar a caminhar por esta vida. O mestre é qualquer um que cruze o teu caminho, seja por alguns segundos ou que permaneça na tua vida por alguns anos. Você não precisa de um mestre único. A vida te oferece inúmeros mestres a cada dia, que te ensinam e te testam de diversas maneiras. Aceite todas elas e você estará sendo realmente sábio. Como um amigo meu diz: "O mestre é você" (aquele que está na tua frente neste momento).

O caminho do aprendizado é o de passar a ensinar a quem sabe menos que você. Passando a ser mestre, com humildade, você terá muito que aprender com os seus alunos. Este é o melhor caminho, é o ato de dar sem querer receber, como o Pai Maior.

O espírito não encarna, mas sim a alma. É ela que comanda esse corpo físico e sofre as dores emocionais. O espírito é apenas o coordenador dessa experiência e que decide como ela vai ser, fazendo os ajustes necessários quando é preciso.

Se você não tiver mais alma não haverá desejo, medo, resistência a nada, pois é a alma que te mantém preso às manifestações físicas, carnais. Sem a alma você deixa de ser interessante para os manipuladores das ilusões terrenas, tanto homens como almas inferiores. Você não existe mais para eles e por isso não é mais regido pelo tempo. Você deixa de ser criatura para ser criador. Você pode tudo e por isso pode ser visível e tocável ou não pelos outros. Tudo se torna possível quando você sai da prisão em que você mesmo(a) (sua mente) se colocou. Esta é a meta para quem quer se tornar um ser lucificado, que emana a própria luz.

Na hora em que vocês perderem o interesse pelo planeta em que se encontram a ilusão acabará.

Lembre-se que, por mais sério que seja o assunto, ele pode ser discutido com um pouco de humor e que as maiores polêmicas devem ser debatidas com boa vontade e principalmente amor.

Cristo veio para salvar as almas e não os corpos físicos. Por que vocês querem salvar os corpos? Salvar as almas é criar consciência, em corpo físico e/ou fora dele. É relembrar a nossa essência divina e deixá-la comandar a nossa vida.

Se alguém caluniar você e todo mundo acreditar no caluniador, a melhor atitude que você pode tomar é calar-se e esperar. Diga apenas: "Vocês é que estão

dizendo isso de mim. Acontece que a verdade fala por si mesma. Aguardem." Poderia-se mencionar a conhecida frase "Dar tempo ao tempo", mas como o tempo não existe, ele é uma ilusão, então a verdade já está aí presente, na cara de todos. Só não a enxerga quem não quer. Essas pessoas vão ter que esperar o "tempo" necessário até que a verdade apareça...para elas. Lembre-se: por pior que seja a calúnia e a modificação provocada em sua vida, "tudo passa". Não há mal que dure para sempre e se não houver retorno à situação anterior é porque era necessário que isso acontecesse.

Meu desejo maior é estar no *"olho do furacão".* Isto significa o mesmo que estar na Fonte, na Origem de Tudo, estar com ABBA. Lá onde tudo se originou existe a Paz de Deus, o silêncio absoluto, a calma, a não-ação, o equilíbrio perfeito. Figurativamente o olho do furacão também é um lugar de calmaria cercada de caos, agito, conflito e desequilíbrio. Estar ali é voltar à origem, após a longa jornada evolutiva no universo dual. Este é o simbolismo ou significado da mandala e do labirinto (veja última página do livro).

Eu não tenho problemas na minha vida, somente desafios, e eu adoro desafios. (Enrique Barrios)

Quem vê problema não vê solução. Isto quer dizer que quando alguém presta atenção demais no problema, se preocupa, estressa e apavora com ele, acaba não enxergando a solução, que pode estar diante do seu nariz ou ser tão óbvia que nem precisa pensar muito. Valorizar demais o problema é usar apenas a mente racional ou às vezes nem isso. Essa atitude reflete a idéia geral de que um problema é algo complicado, que vai te aborrecer, custar caro, tomar tempo e irritar. Isso nem sempre é verdade. Acalmar-se, esfriar a cabeça e tentar encarar o aparente problema como apenas mais um desafio na sua vida permite que o raciocínio ou a intuição possam agir e a atitude correta venha à mente. Não é preciso transformar o problema em um monstro ou bicho de sete cabeças. Ele é apenas um obstáculo a mais que surge na sua vida para você enfrentá-lo e aprender algo com ele. É apenas uma experiência a mais e, como todo mundo sabe, Deus não te dá uma cruz maior do que você possa carregar. Portanto você sabe de antemão que o seu problema tem solução, tem várias soluções. Basta se acalmar para acessar pelo menos uma delas.

Se eu decreto que tenho um problema e me aborreço com ele, eu na verdade estou "alimentando-o" e ele vai continuar a existir ou até aumentar. Eu (alma) preciso dizer para mim mesmo que ele não existe e ele desaparecerá sozinho. Isso se aplica não só a algum problema que exija solução (financeiro, tomada de decisão, doença, etc.), mas para algo que eu declaro que é um problema (raiva ou medo de alguém, preconceito, incômodo com algo que eu não posso mudar), pois fui eu que o criei na minha mente (ego). Ele não existe sozinho. Eu e talvez a outra pessoa consideramos algo como um problema. Só a mente humana cria isso (animais não vêem problemas

no mundo). Eu só me aborreço / incomodo com aquilo que eu decreto que vai contra a minha visão de mundo ideal, minha verdade. Como ela é imperfeita, eu não preciso enquadrar todo mundo nela. Esta visão distorcida da verdade vem do ego. É ele que põe "lenha na fogueira" dos conflitos. Toda vez que eu penso na pessoa ou problema crio uma conexão com ela, mantendo o conflito vivo. Se o Eu Superior comandar o meu corpo não haverá mais problemas.

Um homem acordou certa manhã, olhou no espelho e não viu o reflexo de seu rosto nele. Ele disse: "Oh, meu Deus, onde está o meu rosto?!" Então, de muito longe, Deus lhe respondeu: "Você tem que olhar dentro do seu coração muito cuidadosa e profundamente. Então verá que a minha face e a sua estão juntas."

Ninguém toma uma droga/alucinógeno/tóxico/entorpecente com a esperança de resolver um problema que esteja vivendo. Não existe ninguém no mundo que possa dizer que consumiu drogas e resolveu o seu problema com isso. Todo mundo sabe que a droga tira sua consciência, faz você delirar e depois que volta sente uma sensação horrível e os problemas continuam lá onde estavam e ainda se cria a possibilidade de se viciar e gastar dinheiro que não possui. Nos casos piores destrói a família, seu emprego e sua vida, quando não a vida de outros também. Portanto toda pessoa sabe que ao consumir uma droga, que não vai resolver sua vida, ela está buscando uma fuga temporária e com isso se declara covarde e incapaz de enfrentar os desafios da vida, incapaz de cumprir sua missão e superar os obstáculos necessários para o seu crescimento e que ela mesma escolheu antes de encarnar. Muitas vezes ela é derrotada, mas em outras acaba passando pelo teste e sai dele vencedor. É preciso acreditar que nas piores horas da nossa vida alguém, mandado por Deus, vai nos ajudar a descobrir a força que temos dentro de nós. Não devemos desistir nunca! Não se declare derrotado antes de lutar com todas as suas forças até o fim. O luz no fim do túnel nunca se apaga.

De onde menos se espera vem a solução. Onde você menos espera está a solução.

Eu não curo nem salvo ninguém. Apenas ajudo a despertar a luz que há em você.

Deus pode ser o que você quiser sem deixar de ser o que Ele é.

Nada é o que parece. Quem tem olhos que veja. Basta saber quais olhos usar.

Você pode não mudar o mundo todo, mas pode mudar o mundo de alguém.

Nada é absoluto. Tudo é relativo, menos o Amor.

O amor é como o Sol: ninguém pode impedi-lo de nascer.

O mal se ignora. O bem se pratica *ou*
O mal a gente ignora. O bem a gente pratica.

Eu não erro, eu me lapido.

Quem faz o mal tem medo do mal, mas quem faz o bem não tem medo do mal. Por que será?

Usar a lógica é usar o pensamento dual. O que nosso Deus interno decide não tem lógica, mas ***é*** o certo e não precisa de análise. Então seja o seu Eu Superior e dê o máximo de si, agora!

Quem não tem coragem de enfrentar os seus próprios demônios não está pronto para caminhar para a evolução maior. A vida vai ter que colocá-lo à prova contra a sua vontade. Quem não aprende pelo amor aprende pela dor.

O ilusionista só dá um show se tiver público. Com isso quero dizer que os donos do poder na Terra criam ilusões há milênios e a humanidade acredita neles e se deixa manipular e por isso continua sofrendo e reencarnando, acreditando nas mentiras ou morrendo de medo. Quando a população mundial despertar do sonho e criar consciência de que ela deve caminhar com as próprias pernas e cada um deve fazer o seu próprio caminho e ninguém tem o poder e nem o direito de impedi-lo, os criadores de ilusões não terão mais público e perderão o poder. Todo mundo verá que eles são uma fraude, ditadores sem exército e egoístas gananciosos. É preciso acordar, minha gente!

O ser humano está acostumado e gosta de seguir um líder, seja político, religioso ou no seu trabalho, mas se o líder falha ou seus defeitos são revelados o seguidor muda de lado e critica e odeia o líder. O erro maior é seguir alguém e querer que ele diga pra você o que fazer. As pessoas só fazem isso porque não querem ser os próprios líderes e nem dirigir a própria vida. Por que? Simples. Não querem assumir a responsabilidade por seus atos. É muito cômodo designar alguém como seu líder, guru ou ídolo e, se ele falhar, colocar a culpa nele. Só que enquanto você não tomar as rédeas de sua própria vida você nunca vai evoluir.

Não existirão líderes se não existirem seguidores. Pare de se deixar guiar! Tome as rédeas da sua própria vida!

Seja responsável pelos seus atos! Assuma a responsabilidade pelo que você faz. Sabe o que mais assusta você? A possibilidade de ter que assumir o comando da sua própria vida. É o medo de crescer caminhando com as próprias pernas, sem ajuda externa.

A humanidade ainda não aprendeu a lição que grandes homens do passado, como Gandhi, nos ensinaram. Quando uma nação não tolera mais as injustiças de um líder ditador eles apelam para as mesmas armas (a violência) que ele para derrubá-lo. Os homens ainda não aprenderam que a gente derruba um governo pela não-violência,

pela não-ação, pela não-reação, pela resistência passiva, pela desobediência civil e só às vezes pela greve geral. Violência só gera ódio e violência. Se cada um ficar quieto em sua casa, sem formar aglomerados humanos em praças públicas protestando e sendo alvos fáceis, os opositores do governante ficam bem mais difíceis de eliminar, mas a pressão sobre ele será enorme. Um alvo ou inimigo descentralizado é a única coisa que nenhum exército quer.

Criticar uma atividade ou pessoas que matam animais selvagens ou de laboratório, destroem a natureza ou poluem os rios e lutar para acabar com isso agredindo, bloqueando estradas, sabotando as atividades ou até matando não é resolver o problema, mas ser tão ignorante quanto os outros. Não se acaba com ignorância e desrespeito com ódio, mas com amor. O diálogo e atitudes que fazem o opositor repensar seus conceitos é o caminho para solucionar essas questões que chocam o mundo. Faça o agressor se colocar na posição da vítima em vez de querer eliminá-lo da face da Terra. Dê-lhe consciência, mas antes crie consciência você. Só emoções contrárias resultam em anulação de forças. Ódio só gera ódio. Egos exaltados de ambos os lados criam uma guerra e não soluções. Atitudes como não-colaboração, boicote consciente de produtos e fazer o que o empresário ou caçador não faz pelas matas e animais é mostrar que existem outros caminhos. Não adianta só criticar, sabotar ou acabar com o agente do mal. É preciso apresentar uma alternativa melhor e não só tirar o ganho do empresário e do empregado. Educação séria (teórica e prática) desde pequeno também ajuda.

Para mim a vontade, o desejo ou a preocupação de ficar rico não faz sentido. Por que perguntar: "Você quer ficar rico?" Para mim a riqueza não pode ser um objetivo por si só na vida, pois ela é uma distorção da justiça. Ser rico significa automaticamente ter mais do que eu gasto ou necessito para viver dignamente. Se eu sou rico estou tirando de alguém que já tem pouco para torná-lo mais pobre ainda. Trata-se de uma situação que não pode excluir o egoísmo mesmo querendo. Todos os habitantes da Terra não podem ser ricos ao mesmo tempo. Em uma sociedade justa ninguém seria rico, mas todos teriam o necessário. A única riqueza que devemos almejar é a riqueza do coração, de espiritualidade e alegria. Nada contra alguém querer ser próspero e feliz e ter sucesso, tendo uma vida confortável, mas rico não. Todos nós sabemos que riqueza não é sinônimo de felicidade. A felicidade não se obtém com bens externos e nem se compra.

Sempre que você for fazer alguma coisa ou sair de casa com um roteiro pré-estabelecido e alguma coisa não correr como planejado, não se revolte. Aceite as circunstâncias e chegando em casa analise com calma tudo que aconteceu. Quais fatos ocorreram depois que você foi forçado a sair do seu roteiro? Na maioria das vezes (às vezes só depois de alguns dias ou semanas) você vai ter uma explicação que justifique porque você foi tirado do caminho. Algum motivo Deus ou seus guias espirituais tiveram para fazê-lo. Você pode ter sido salvo de um acidente ou de um

assalto ou teve que desviar da sua rota normal para cruzar com alguém que precisava te encontrar ou não te via há muito tempo, ou descobriu uma loja naquela rua que tem algo que você precisa e você nem sabia da existência dela. Tudo tem explicação e nada acontece por acaso.

Quando você pede algo a Deus Ele costuma não te dar o que pediu, mas um problema para você desenvolver a habilidade que pediu ou a oportunidade de conseguir o bem que você quer. Exemplo: se você pede paciência a Deus Ele não vai te dar paciência, mas fará você passar por uma situação em que você precisará de muita paciência. Com isso Ele quer que você desenvolva essa habilidade em vez de dá-la a você sem que você faça esforço algum.

CONVERSANDO COM DEUS

Pedi força e vigor
e Deus me mandou dificuldades para me fazer forte
Pedi sabedoria
e Deus me mandou problemas para resolver
Pedi prosperidade
e Deus me mandou energia e inteligência para trabalhar
Pedi coragem
e Deus me mandou situações perigosas para superar
Pedi amor
e Deus me mandou pessoas com problemas para eu ajudar
Pedi favores
e Deus me mandou oportunidades

Não recebi nada do que pedi, mas recebi tudo de que precisava
Minhas preces foram atendidas !

Deus costuma usar a solidão para nos ensinar a convivência.
Às vezes usa a raiva para que possamos compreender o infinito valor da paz.
Outras vezes usa o tédio, quando quer nos mostrar a importância da aventura e do abandono.
Deus costuma usar o silêncio para nos ensinar algo sobre a responsabilidade do que dizemos.
Às vezes usa o cansaço para que possamos compreender o valor do despertar.
Outras vezes usa a doença, quando quer nos mostrar a importância da saúde.
Deus costuma usar o fogo para nos ensinar a andar sobre a água.

Às vezes usa a terra para que possamos compreender o valor do ar.
Outras vezes usa a morte, quando quer nos mostrar a importância da vida.

Para que Deus possa falar eu devo calar.
Quem fala esteriliza a mente.
Quem pensa esteriliza a alma.
Quem não fala nem pensa fertiliza a alma.
Para além das palavras e pensamentos começa a consciência espiritual.
O silêncio e a solitude (ficar só voluntariamente) produzem a consciência espiritual. *(Huberto Rohden)*

O homem sábio deve ser capaz de *usar* tudo, sem *recusar* nada e sem *abusar* de nada. Muitos abusam, alguns recusam e poucos usam.

O egoísta quer receber para ter.
O asceta não quer receber para não ter.
O sábio quer receber para dar.

O *homem profano* valoriza o ego físico-mental-emocional eclipsando a consciência espiritual do Eu. Vive para as coisas do corpo, do intelecto e do mundo material. O que importa para ele é o *ter* e ignora o *ser*.

O *homem místico* valoriza o Eu espiritual isolando-se das consciências do ego profano. Detesta o materialismo e adora a espiritualidade. Isola-se do mundo profano e se refugia no silêncio.

É necessariamente um asceta, austero e isolacionista, rejeitando o mundo normal.

O *homem cósmico* ou *integral* transformou a consciência mística em consciência cósmica. Encontrou um mundo glorioso muito além do isolamento solitário em Deus. Ele experimentou no íntimo do seu ser que o Deus do mundo está no mundo de Deus, que Deus é a íntima Essência Universal em todas as Existências Individuais, que Deus está em tudo e em todos e além do todo que somos capazes de entender. Como aprendeu a ver Deus em todas as coisas, pode viver no meio de todas as coisas sem perder de vista a Deus. O mundo profano não corrompe o homem cósmico assim como a luz não se torna impura quando posta em contato com coisas impuras.

O homem profano é um *diversitário*, porque só enxerga as periferias múltiplas e diversas.

O homem místico é um *unitário*, porque enxerga a unidade da Essência divina, depois de ter demolido as diversidades das existências mundanas.

O homem cósmico, porém, é um *universitário*, um homem que enxerga a unidade na diversidade (uni-verso = um em diversos); pode viver nos (di)versos sem renegar o uno e único; pode viver no mundo de Deus sem deixar de ser do Deus do

mundo. *Solitário* no Deus do mundo, é *solidário* com todos os mundos de Deus. O homem *integral* convive com o caos sem se contaminar com ele, mantendo o equilíbrio e ainda ajudando ativamente o homem *profano* e *místico* a evoluírem, dando-lhes consciência ou simplesmente dando uma mão no que estes precisarem.

O homem *profano* é como a *lama* no fundo do lago onde a flor de lótus tem suas raízes.

O homem *místico* é como a *água* do lago através da qual se lança a delgada haste da lótus.

O homem *cósmico* é como a *luz* acima do lago, onde a lótus floresce e se imortaliza pela semente.

A lama é contaminada por si mesma.

A água é contaminável.

A luz é incontaminável. A luz é imune em face de qualquer impureza. O homem cósmico, na plenitude da sua evolução, é incontaminável como a luz. "Vós sois a luz do mundo" (em grego: a luz do cosmos, a luz cósmica) disse Jesus.

Veja sempre o lado bom das coisas e das pessoas primeiro. Pense positivo, seja otimista. Assim você abre seus caminhos. Se algo de ruim acontece é para você aplicar seus conhecimentos para ajudar alguém, para descobrir como se faz, para aflorar suas capacidades escondidas, para testar sua paciência e amor incondicional, etc. Vendo as coisas por este lado você logo descobre porque está sendo testado e não se desespera à toa. Como nada acontece por acaso analise os fatos pelos quais passou e tente descobrir porque você passou por aquilo e qual foi o ensinamento pra você. Aí você descobrirá a utilidade de tudo ou a mão invisível do Pai atuando em nossa vida. Veja onde há facilidades e não dificuldades. Sinta-se capaz de enfrentar as dificuldades com a ajuda de Deus e você acabará não vendo mais dificuldades em coisa alguma. Enxergue o "mundo real", o mundo por trás da fachada da ilusão. Descubra o mundo como ele realmente é. O "mundo real" tem recursos infinitos e nele você não tem limitações.

Encare tudo de forma positiva. Quando surge um obstáculo na sua vida pergunte-se: "O que este problema tem a me ensinar?" E se você passou por um problema, não importando se você venceu ou foi vencido, pergunte o que ele te ensinou (ou o que aprendeu com ele) ou quis te ensinar. De tudo na vida é preciso tirar uma lição para nos ajudar a continuar evoluindo.

Qual é o bem que Hitler fez à humanidade? Muitos. Todo ditador e toda guerra tem o objetivo de reforçar o amor e o desejo de paz, além de incentivar belíssimas ações solidárias apesar do perigo. Só nessas ocasiões extremas é que os seres humanos mostram do que são capazes para ajudar seus semelhantes, superando seus próprios preconceitos. Se alguém nos fez um grande mal por que nunca perguntamos o que as suas ações nos ensinaram? Todo líder ruim tem a função de ensinar a uma

parcela da humanidade um bem usando as armas do mal. Não dizem que há males que vêm para o bem? Aí está a prova.

As dores que você sente são a prova da sua falta de evolução. Quanto maiores as dores, maior a falta de evolução. Isso não quer dizer que seres evoluídos não sintam dores. Quer dizer que não dão importância exagerada às dores físicas, emocionais e mentais e por isso elas não os incomodam tanto ou às vezes nem tomam mais conhecimento de sua existência. As pessoas pouco evoluídas, ao contrário, quando tem alguma dor, valorizam-na demais e aí ela só aumenta; isso quando não criam uma dor só para chamar a atenção.

Alimentar a dor é fazer perdurar o sofrimento. Quanto mais tempo você ficar relembrando e lamentando um fato que causou dor, mais tempo estará prolongando a angústia e a tristeza. Fazer isso é alimentar o ego, que gosta de se sentir a vítima. O que você ganha com isso? Dor, tristeza e decepção todo mundo tem o direito de sentir de vez em quando, mas é preciso erguer a cabeça e continuar caminhando, pois a vida continua. Os fatos que nos chocam são as provações que a vida põe no nosso caminho para testar nossa força e capacidade de reação. Em vez de lamentar, pergunte-se o que a vida quis te ensinar com isso... e não esqueça que foi você mesmo que escolheu este teste.

Tudo que acontece com você não é ruim, errado ou injusto. É sempre aquilo que você está precisando naquele momento. É uma ação que a vida te oferece esperando que haja uma reação sua, pois é um aprendizado de que você necessita. Lamentar-se ou sentir-se derrotado não é reagir. É não entender que a vida quis te ensinar a não ficar na inércia. Depois de um acontecimento desagradável ou após qualquer fato pergunte-se o que você devia aprender com isso ou qual é o ensinamento, em vez de sair reclamando. Quem se incomoda é o ego. Enquanto você não aprender a lição a vida vai te aplicar outro teste igual. Lembre-se que tudo que Deus faz é bom, é certo e feito por amor. Não existe nada de ruim, errado e nem mal. O mal não existe. O mal é o bem mal-interpretado. Se alguma coisa abalou você ou alguém te oprime, entenda que isso foi necessário, mas continuar vivendo esta situação sem fazer nada é errado. O teste é para você acordar pra vida ou descobrir sua força interior. Portanto reaja pra vida!

Enquanto você se incomodar com alguma coisa ou alguém a vida vai continuar pondo em seu caminho situações semelhantes até você se desapegar. Repare no que te incomoda, entenda o que Deus está querendo te ensinar e mude de atitude. A mulher só continua vivendo com o marido brutal, ignorante e ciumento de quem apanha enquanto ela precisar deste ensinamento. A família só continua morando à beira do rio que inunda todo ano e fazendo ela perder todos os seus bens enquanto achar que não tem alternativa de mudar para outro lugar. As pessoas vão continuar a sofrer enquanto não despertarem a consciência de que elas são capazes de mudar as suas vidas. As opiniões dos outros só vão te incomodar, machucar, magoar ou ofender

enquanto você não entender que isso não tem importância, enquanto valorizar o seu ego, a dor. Pare de se sentir vítima do mundo. Você deixa de ser vítima quando você deixar de se declarar vítima. As pessoas com quem você vive, trabalha ou os vizinhos são o instrumento usado para te ensinar a resistir, a reagir e superar os obstáculos. Eles não são maus. Eles são o professor rigoroso, que te ensina pela força e dor e não pelo amor. Agradeça a ele (o mal) em vez de reclamar. Ele faz muito bem o seu papel. Às vezes só assim você acorda para a vida, da qual você nunca é vítima. Para isso existe um método muito eficiente: quando você comete um erro por ignorância ou teimosia a outra pessoa (já esclarecida) faz o maior teatro, parece brava, ofendida, revoltada e depois que terminou pergunta pra você: "Você levou à sério? Eu nem me importo. Só fiz isso para testar você e te ensinar. Ensinar a reagir, a fazer a coisa certa, a assumir responsabilidades. Passou no teste ou não?"

O que você mudaria nos hábitos ou atitudes do seu pai / sua mãe ou do seu marido / sua esposa? *Pare, pense e anote. Só depois leia a resposta.*

Resposta: Nada. Eu o / a amo e aceito como ele / ela é.

Se pudesse, quais seriam as cinco pessoas que você levaria para o céu? Quais você salvaria? *Pense e anote num papel. Só depois leia a resposta.*

Resposta: As cinco pessoas mais carentes de amor do mundo, aquelas que não conhecem o amor de Meu Pai ou esqueceram totalmente a Fonte que os criou, por amor. Pessoas rejeitadas pelo mundo, que só vê os seus defeitos e não as suas carências. Inclui-se nisso os grandes criminosos, assassinos, ditadores e outras pessoas sem escrúpulos nem piedade, mas cheios de ódio e egoísmo. Não adianta levar pro céu quem já está salvo, que não precisa de ajuda ou simplesmente é um parente próximo. É preciso olhar em volta e ver quem são os reais necessitados.

Jesus disse: *"Se alguém quiser salvar a sua vida (ego) perdê-la-á, mas quem perder a sua vida (ego) por causa de mim (Eu), este se salvará".*

A Verdade, quando ampla e universal, sempre tem esse aspecto paradoxal. Somente das verdades pequenas e unilaterais pode-se dizer que não são paradoxais. De toda verdade unilateral pode-se também afirmar o contrário, porque as nossas verdades são sempre parciais.

É necessário morrer – para viver...
É necessário despossuir-se de tudo – para possuir tudo...
É necessário perder – para ganhar...
É necessário ser tolo – para ser sábio...
É necessário ser fraco – para ser forte...
É necessário esvaziar-se – para ter plenitude...
A visão parcial é ciência analítica – a visão total é sapiência intuitiva...

O penúltimo estágio da auto-realização é virtude – o último é sabedoria...
Quem é plenamente liberto de todas as servidões pode oferecer-se como servo de todos...Quem não é liberto fala muito em liberdade e detesta qualquer servidão como antítese da liberdade...
Somente o homem plenamente livre pode ser voluntariamente servo...
No auge da liberdade reduz-se o homem ao nada da servidão...
Tão gloriosamente livre é ele que pode ser voluntariamente escravo...
Tamanhos são os paradoxos da Verdade Libertadora...

Homem, trabalha intensamente, mas renuncie a cada momento aos frutos do teu trabalho. (Bhagavad Gita)

Dedique-se ao trabalho pelo trabalho, com empenho, e não por algo que você pode ganhar através dele. Aí você vira escravo.

Ninguém se converte por causa de belas palavras ou elevados pensamentos. Só se converte aquele que passou pelas duras provas da vida e conquistou pela consciência a Verdade libertadora.

O que você faria se ficasse de um momento pro outro sem esposa, filhos, casa, roupa, emprego e dinheiro? Em casos como terremotos devastadores isso costuma acontecer com muita gente. Imagine a seguinte situação: vou fazer uma longa viagem para reencontrar meu filho após anos sem vê-lo. Quando chego lá fico sabendo que ele acabou de falecer. Qual é a minha reação? Vou aceitar o desígnio divino sem me lamentar. Se o Pai achou que não devia mais encontrar meu filho vivo nesta vida é porque os anos que convivi com ele foram o suficiente. Além disso eu não perdi absolutamente nada, pois a morte não existe. É apenas uma mudança de dimensão. Vou continuar podendo ter contato com ele mentalmente, vê-lo e sentir sua presença ou vice-versa. Só não dá mais para abraçar com este corpo. Então vou lamentar o quê? Sentir tristeza seria lamentar a minha "aparente" perda, o que seria ter pena de mim e não de meu filho, que se foi deste mundo. Devo me alegrar pelo fato dele ter terminado sua missão nesta vida. Se ele a terminou antes de mim é porque tinha menos provas para enfrentar e não importa se ele resolveu deixar esta vida de forma violenta, chocante ou aparentemente injusta. Sempre vou aceitar que o Pai o chamou de volta para a vida espiritual na hora certa em que isso devia acontecer. Não importam as minhas vontades ou preferências. A vontade do Pai Maior é soberana e eu a aceito. Não se trata de ser insensível, mas de entender o que significa que todos nós somos eternos e pertencemos à Unidade. É preciso por essa consciência em prática, mesmo nos piores momentos. Não é que não devemos lutar pela vida terrena e nem desistir facilmente, mas quando o fato está consumado não há lugar para lamentações e sim para agradecimentos ao Criador.

Qual é a sua reação quando falta energia elétrica na sua casa por mais de 5 minutos? E se demorar mais de meia hora até voltar a luz, o que você fica fazendo? Eu aproveito para por a conversa com a família em dia ou medito. Nada de reclamar, de me estressar por não ver a novela, o noticiário ou não poder acessar a Internet. Nestes momentos a gente percebe como está viciado na tecnologia e não dá um tempo para si mesmo e para as relações afetivas em família ou em qualquer lugar. Mesmo sem luz ainda tem os malditos aparelhos de som movidos a pilha para tocar música que não presta direto nos ouvidos e o celular continua funcionando, mas não devia. O melhor seria esquecê-los nesta hora. A vida está te dando uma pausa para acordar e você não quer perceber!

"Orai e vigiai" sempre. Isso serve para tudo. Orando você se liga ao Pai. Vigie não só os outros e os perigos visíveis e invisíveis que podem ameaçar a ti e aos teus, mas vigie principalmente os teus pensamentos (ego) e os teus atos, conscientes e inconscientes.

"Oh homem, conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo e os deuses" – atribuído a Sócrates, que estava escrito na entrada do Oráculo de Delfos na Grécia Antiga. Atualizando esta frase ela significa: Busque conhecer-te realmente, como ser integral, e conhecerás os segredos do universo e a maneira de agir de Deus.

A verdade está em você.

É verdadeiro, completo, claro e certo. O que está embaixo é como o que está em cima e o que está em cima é igual ao que está embaixo, para realizar os milagres de uma única coisa. Ao mesmo tempo as coisas foram e vieram do Um. Desse modo as coisas nasceram dessa coisa única por adoção.

(Tábua de Esmeralda de Hermes Trismegistos)

1º mandamento:**"Ama a Deus com todo o coração, com toda a alma, com toda a mente, com todas as tuas forças."** 2º mandamento: **"Ama o teu próximo como a ti mesmo."** (Jesus Cristo)

"Conheça a Verdade e a Verdade vos libertará." (Jesus Cristo)

"Tudo é possível àquele que tem fé" (Jesus Cristo)

Tenha fides (= fidelidade) a seu Eu onipotente, ao seu Deus interno, ao seu Cristo vivente em você e você se torna efetivamente um homem integral, plenamente consciente.

Eu e o Pai somos um. Eu estou no Pai como o Pai está em mim, mas o Pai é maior do que eu. *Não sou eu que faço as obras, mas o Pai que está em mim. Eu*

estou no Pai e vós em mim e eu em vós. O Pai também está em vós e vós estais no Pai. (Jesus Cristo)

Vós sois deuses. Vós sois a luz do mundo. O Reino de Deus está dentro de vós. (Jesus Cristo)

O Cristo não pediu muita coisa, não exigiu que as pessoas escalassem o Everest ou fizessem grandes sacrifícios. Ele só pediu que nos amássemos uns aos outros. (Chico Xavier)

Sem a idéia de reencarnação eu não vejo uma explicação sensata, inclusive, para a existência de Deus. (Chico Xavier)

Se as críticas dirigidas a você são verdadeiras, não reclame; se não são, não ligue para elas. Quando você não tiver uma palavra que auxilie procure não abrir a boca. (Chico Xavier)

Sempre recebi os elogios como incentivos dos amigos para que eu venha a ser o que tenho consciência de que ainda não sou. (Chico Xavier)

As principais lições que Jesus nos ensinou nós não seguimos: amar a todos incondicionalmente e não julgar ninguém. E por último: amarmos a nós mesmos assim como o nosso próximo.

Meu Deus, dai-me serenidade para aceitar as coisas que eu não posso mudar, coragem para mudar as que posso e sabedoria para saber a diferença.

Não busque no exterior, mas volte-se para o interior, pois a verdade reside no homem interior.

A consciência é a única forma de impedir a maldade, pois nenhuma pessoa consciente mata ou prejudica o seu próximo intencionalmente.

O imprevisto não pode perturbar a ordem cósmica mais do que o cair da noite perturba a luz do dia. Por que? Porque a natureza desse Eu Supremo e o mar de acontecimentos da vida são uma só coisa.

Dependa só de você mesmo, pois você se basta. Homem, baste-se a si mesmo!

Seja dirigente da sua própria vida, sem depender de nada nem ninguém no plano terreno. (Deus sempre vai te apoiar, pois Ele **está** em você.) Se você não decidir o rumo da sua vida sozinho e nem quiser assumir a responsabilidade por seus atos

você vai demorar muito para evoluir. Só adquire consciência espiritual plena quem sabe dar seus próprios passos.

Não importa o que eu faça, ou seja, ajudando ou prejudicando o meu próximo, eu estarei sempre fazendo a vontade de meu Pai e servindo-O. Não há pecado contra o Pai e nem a negação do Pai. Eu estou Nele e Ele está em mim. Eu sou cumpridor da Sua vontade, querendo ou não, estando consciente disso ou não. Não há nada de errado para meu Pai. A única coisa que me faz ser cada vez melhor na convivência com meus irmãos de jornada é a expansão da minha consciência, o que faz aumentar também a minha responsabilidade e a vontade de ajudar meu Pai, de ser o seu auxiliar pleno, liberto das amarras da ilusão.

Todo ato é um ato de Amor, por mais insensato que nos pareça. Toda nossa vida, espiritual ou material, está impregnada da vontade de Deus, do Amor, pois Deus é Amor.

Amor Incondicional é amor sem condições. Você ama alguém independentemente de quem ele é, o que faz, onde mora e em que crê. Você ama porque quer que a pessoa seja feliz. Não imponha condições para ela ser feliz de acordo com o jeito que você pode achar que deve ser. Ela precisa ser feliz do jeito dela. Isso é dar a liberdade que Deus também nos deu.

Quando você se torna consciente do todo e de quem você é, não existem mais inimigos no mundo, apenas irmãos conscientes, semi-conscientes e inconscientes. Querer ajudá-los ou deixá-los aprender com a vida é uma escolha sua. Importante é saber conviver com esta diversidade. Esta é uma arte que devemos praticar todos os dias de nossa vida.

Forma (mundo material) significa limitação. Estamos aqui neste mundo não só para vivenciar as limitações (da forma: corpo, construções, distância, meio ambiente e da mente: o pensamento limitado torna você um escravo do trabalho, da sociedade, das religiões, etc), mas também para ampliar nossa consciência por meio do afastamento das coisas que nos restringem e da superação da resistência existente no plano físico, inclusive no âmbito mental. A prisão está na forma, mas quem nos prende é a mente, que classifica, analisa, julga, pensa e acredita na forma.

Seja a paz no meio da guerra. Deus planta um ninho no seu coração para que tu sejas a paz.

O melhor relacionamento é aquele em que o amor entre duas pessoas é maior do que a necessidade que elas têm uma da outra.

As verdadeiras palavras não são sempre bonitas e as palavras bonitas nem sempre são verdadeiras.

O livro é um mudo que fala, um surdo que responde, um cego que guia, um morto que vive.

O livro traz a vantagem de a gente poder estar só e ao mesmo tempo acompanhado.

A leitura é uma forma de felicidade.

Não se pode ensinar nada a ninguém. Só se pode ajudar as pessoas a descobrir que já possuem em si mesmas tudo o que têm para aprender.

Nesta plano material a verdade absoluta nunca poderá ser escrita, explicada nem sentida, pois ela só pode ser vivida, e não num corpo físico.

Eu tenho o direito de me indignar, de achar algo injusto ou cruel e resolver evitar que se repita. Eu posso entender porquê essas coisas acontecem, mas a indignação eu não preciso eliminar da minha vida. Não preciso deixar de ter emoções, só controle, para saber avaliar corretamente os fatos que acontecem à minha volta e agir quando for preciso, com sabedoria consciente.

Ao rezar no "Pai Nosso" a frase "Seja feita a Vossa vontade, Pai" eu tenho a certeza de que tudo vai dar certo e declaro que o que tiver que acontecer será bom e instrutivo para mim. Tudo que segue a vontade do Pai é correto. Se minha casa for destruída amanhã e, eventualmente com minha família dentro, será bom para eu aprender alguma coisa. Tenho certeza disso e, tendo discernimento, eu saberei aceitar.

Segundo "O Evangelho Essênio da Paz" Jesus ensinou que devemos orar para o Pai Celestial, a Mãe Terrena, o Anjo do Sol, o Anjo do Ar, o Anjo da Água, o Anjo da Terra, o Anjo da Alegria, o Anjo da Vida, o Anjo da Vida Eterna, o Anjo da Paz, o Anjo do Amor, o Anjo do Poder, o Anjo da Sabedoria e o Anjo do Trabalho. Reparei que não estava incluído o Anjo da Saúde. Por que não devemos rezar para o Anjo da Saúde? Porque ele não existe. Quando a gente reza para o Anjo da Saúde nós estamos, na verdade, rezando para o Anjo da Doença, que existe menos ainda. Ao apelar para o Anjo da Saúde estamos na verdade querendo que ele elimine uma doença que já temos. Raramente vamos pedir para ele apenas preservar nossa saúde, mesmo não tendo nenhuma enfermidade. O enfoque é na doença e não no restabelecimento da saúde. A conclusão é que a causa das nossas doenças somos nós, pois toda doença começa no cérebro. Para eliminar ou corrigir esta distorção basta apelar para o Anjo do Amor. Através do seu poder podemos aprender a nos amar e com isso eliminar e prevenir doenças e preservar a saúde. Os outros anjos (da Alegria, da Paz, da Vida, do Trabalho, da Sabedoria, etc.) vão então contribuir para nossa vida continuar em harmonia.

Nós vivemos atualmente a cultura da dúvida, do medo e da insegurança e da negatividade. Por que isso? Porque damos importância apenas à vida material, ao que os cinco sentidos materiais captam e o que o cérebro, que faz parte da matéria e funciona na base da dualidade, consegue captar e analisar. A descrença na alma, no

espírito e num Criador faz com que nossa vida seja incompleta e os resultados estão aí para todo mundo ver e sentir. Está na hora de mudar e ampliar os seus horizontes, mudar os paradigmas, crer no invisível sem precisar de provas materiais. É assim que se conquista a consciência e a liberdade.

A maior velocidade no Universo não é a luz, mas o pensamento. Por que? Simplesmente porque o pensamento é imediato. Não demora nenhum milisegundo. Todos os filhos de Deus estão interligados e a comunicação entre eles é imediata. A resposta mais correta para a pergunta é: porque o pensamento não está na dimensão do tempo. Fora do tempo e espaço não há o conceito de velocidade. O pensamento pertence ao mundo da dualidade, mas ele não se move nela. Como se explica isso? Interação entre corpo físico e corpo espiritual, isto é, a existência de várias dimensões e de corpos e mundos invisíveis para quem está na 3ª dimensão.

Se uma pessoa não é importante para você, por que ela deveria passar a ser só por cometer um ato ruim contra você? Mantenha-a na sua insignificância ou neutralidade e apenas resolva o que precisa ser resolvido.

Pergunte ao seu espírito se você está fazendo o que ele deseja. Harmonize-se (sintonize-se) com ele e siga a mesma diretriz. Sua vida será bem melhor fazendo isso. A interação consciente entre espírito, alma e corpo físico é a fórmula para alcançar o equilíbrio, a perfeição e terminar o ciclo de reencarnações.

O seu espírito está aqui agora. Então deixe-o agir, agora, neste corpo físico. Aí o pensamento cessa e o corpo cumpre o seu papel verdadeiro, a sua missão. Deixe-o entrar!

Como você quer ajudar o seu próximo se você não o aceita como ele é? Não é querendo que ele seja como você ou como acha que ele deve ser, que você conseguirá ajudá-lo. Aceitar as diferenças é um ato de amor.

Quando você ver pessoas em conflito não julgue e nem tome partido de um dos lados. Pergunte a si mesmo "Como posso ajudar?" e depois vá lá e faça.

Se eu não crer no que eu digo ou faço eu não crio. O poder de criar depende da minha crença naquilo ou fé. O pensamento ou o poder do espírito transforma o Prana em algo que eu possa ver ou sentir.

Não se pode dar o que não se sabe que se tem. Potencialmente nós temos tudo em nós, mas enquanto não tivermos a consciência de que temos o poder e a sabedoria eles não poderão ser ensinados a ninguém.

A palavra "sacrifício pessoal" não significa simplesmente "oferta pessoal ou coletiva a uma divindade, simbolizada na destruição de um bem ou na imolação de uma vítima, às vezes animal, uma pessoa ou a própria pessoa que faz a devoção". A palavra deriva do latim "sacro ofício", isto é, cumprir um dever sagrado, que já estava predeterminado a acontecer e que não é ruim e doloroso para quem o pratica. É cumprir o dever ou a missão para a qual veio a esta vida. O sacrifício de Jesus Cristo

não deve ser visto como uma tragédia, mas como o ápice da trajetória que Ele veio cumprir na Terra. Foi o ato final necessário e, portanto, sagrado.

A diferença entre uma pessoa consciente e uma inconsciente da Verdade é a seguinte. Alguém diz que vai fazer algo que é considerado pela maioria como inconcebível ou impossível. O inconsciente diz: "Me prova que é possível fazer isso." O consciente diz: "Vá e faça, mas não precisa explicar nada. Eu sei que você é capaz." e se ele quiser poderá até imitá-lo. Quem tem consciência não precisa de provas porque não tem dúvidas. Ele não está mais na dualidade e, como Deus, já sabe que tudo é possível, porque tudo aqui neste plano material é criação da nossa mente e pode ser alterado quando quisermos. Chegará o dia em que a nossa decisão será apenas a de acordar do sonho em que estamos vivendo. Aí toda ilusão acabará e voltaremos à Realidade, à Unidade.

O ignorante pergunta para saber. Seja boa ou má, ele quer obter a resposta. O sábio, porém, pensa para responder e olha dentro de si mesmo antes de perguntar. **O limite entre a sabedoria e a ignorância se resume a uma mão que se estende para dar e outra que se recolhe para não receber.**

É mais valioso saber do que possuir algo. O que está dentro de você e ninguém pode tirar (conhecimento, experiência de vida, valores morais) é o seu bem mais precioso.

Deus não resolve os seus problemas externamente, levando a solução até você. Ele age dentro de você, que é filho Dele e portanto tem ligação direta com Ele. Quando uma pessoa vem e te ajuda, quem a atraiu foi você. Você tem o potencial de Deus em você, mas não acredita nisso. Por isso dá os méritos a outros. Quando você acredita em algo, externo ou interno, Deus consegue agir em você. Isso é fé.

Não é Deus que te salva, é você, com Deus dentro de ti. É o teu deus interior. É Deus agindo em você e não fora de você.

Não tenho limites a não ser aqueles que estabeleço para mim mesmo. Cada um estabelece os seus próprios limites, quando quer.

Cada pessoa estabelece o seu limite.

Cada pessoa escolhe até onde quer chegar. Tem gente que se impõe um limite (não físico) muito próximo. Dali ela não passa porque decreta que não é capaz, que é difícil, que não tem estudo suficiente e mil outras desculpas. Tem outros que colocam o limite mais distante, mas um dia também decretam que chegaram ao máximo de sua capacidade, seja de estudo, de cargo na empresa, etc. Agora o verdadeiro vencedor não coloca limite algum ou um limite móvel e bem distante. Quando chega a alcançá-lo já joga este limite mais para frente. Este persegue metas, mas não decreta barreiras intransponíveis. Exemplo: duas pessoas entram numa empresa multinacional como office boys. Um deles diz que nunca vai conseguir ser alguém importante naquela

empresa. Acabou de se limitar. O outro, mesmo sem estudos e privilégios, declara que um dia vai ser presidente daquela empresa. Este não vê obstáculos na sua frente. Não importa o quanto ele vai ter que se esforçar para se sustentar, estudar à noite por muitos anos e superar as pessoas falsas e invejosas que vão tentar puxar-lhe o tapete. Ele só vê a cadeira de presidente ocupada por ele. É natural que existam obstáculos no caminho, mas só os enxerga e decreta onde está o seu limite máximo quem quer.

A caminhada para a luz é fácil quando a decisão é seguir em frente sem ver obstáculos e sim oportunidades para evoluir.

O Guerreiro de Luz empunha a sua Espada de Poder (espiritual) e emite luz sobre as pessoas, não para machucá-las, mas para despertá-las para o conhecimento, para a consciência, pois luz é conhecimento.

Não queira "se tornar" um ser melhor ou perfeito algum dia. Você já é perfeito(a). Aceite este fato, elimine da sua mente todos os conceitos arraigados de imperfeição e deixe aflorar os dons do criador que você é e só não sabia, mas com humildade. Quem é deus respeita e ama o próximo. Quando você parar de projetar o aprendizado para um futuro longínquo e aceitar a sua divindade agora, as transformações na sua mente e no seu corpo vão ocorrer naturalmente. Mas lembre-se: toda evolução passa necessariamente pela prática. Só teoria não basta.

Saber que temos liberdade e poder ilimitado abre um campo de atuação fantástico neste mundo físico, só limitado pelos nossos valores morais e fé em si mesmo. Saber que posso quebrar as leis da Física, da Química, alterar o clima e o meu corpo, ignorar o tempo e espaço, superar o ego, curar a mim e qualquer pessoa, animal ou planta, saber o que se passa na mente e no corpo de qualquer um e acessar qualquer conhecimento e cenas do passado e do futuro é transgredir todas as regras que regem este mundo. Não existem regras, pois são criação dos homens. Estas regras só não mudaram ainda por causa do consciente coletivo (melhor seria dizer inconsciente coletivo), manipulado por uma minoria, que não quer ou não acredita que pode mudar a qualquer momento. Os cientistas em geral não conseguem ter o controle sobre algum processo por não conhecerem e não poderem controlar os muitos fatores que o influenciam. Sempre lhes escapa algum fator que não imaginavam existir. Acontece que mesmo os fatores que eles conhecem e acreditam poder controlar podem ser alterados por forças que os cientistas desconhecem ou não acreditam existir. Alguém com poder sobre essas energias pode desligar, potencializar, renovar ou explodir certos aparelhos. Tudo em que você pensar se realizará. Se você conhece e sabe usar esses poderes pode também não conseguir fazer algo que deseja se desconhecer algum fator psicológico dentro de si que ainda está condicionado à matéria e pode ser que demore um bom tempo até descobrir o que está errado. Às vezes simplesmente ainda não está na hora da humanidade conhecer este poder. Nem por isso você deve achar que seja impossível, palavra que não existe no vocabulário de Deus. Aos poucos você percebe que pode mudar tudo, embelezar a natureza e assim

por diante. Com isso o portal de saída ou a transformação deste mundo está mais próximo. Usar seus poderes para realizar desejos egoístas ou para prejudicar alguém é contrário à Lei do Amor e, portanto, não é o caminho correto. Descubra a Verdade e te libertarás. O sonho em que vivemos é criação dos espíritos e a mente de cada um contribui para manter ou alterar os fatores que regem a vida na matéria. Além de descobrir que esta vida, que você tanto preza e à qual é tão apegado, não existe é preciso querer assumir a responsabilidade por cada um de seus atos. Só assim você acordará e ajudará outros a fazer o mesmo.

O cientista se restringe ao mundo palpável e visível, enquanto aquele que transcende está no mundo de Deus, ilimitado e perfeito.

O nosso pensamento cria nosso mundo. O inconsciente coletivo determina como é o mundo atual, mas este inconsciente coletivo é manipulado por uma minoria com intenções egoístas e o povo se deixa manipular. Por isso o mundo ainda não melhorou. O mundo caótico em que vivemos foi criado por nós, coletivamente. A mente cria (somos criaturas criadoras). Os Eloins criaram este planeta conforme a mente deles, tornando-a um paraíso. Como nós não tínhamos a evolução deles nós destruímos o paraíso para ele se adequar ao nosso nível de vibração e conhecimento.

Este mundo é criação da nossa mente. Se a maioria da humanidade tem pensamentos negativos o mundo se deteriora no caos, em guerras e degradação do meio ambiente. Se os pensamentos melhoram e há mais amor o mundo se recupera. Se a humanidade descobre que está criando, que é Criadora, cria consciência da Verdade e o mundo desaparece ou evolui para a luz.

Na verdade, tendo origem divina, nunca deixamos de ser criadores. Mesmo estando na completa inconsciência, apegados apenas ao plano material, continuamos criando. Este mundo imaginário, esta ilusão que achamos estar vivendo, é criação da nossa mente. Além disso, criamos várias coisas no mundo material (invenções tecnológicas), mas esta é só uma parcela muito pequena e limitada do tudo que podemos fazer. Recebemos este planeta pronto, mas nós o transformamos de acordo com o nosso modo de vida, nossos critérios, medos e desejos. Criamos formas-pensamento e se esses pensamentos são iguais para muita gente cria-se o inconsciente coletivo, que altera as condições à nossa volta: o clima, as vibrações no ambiente de trabalho, na cidade, no país e até no planeta inteiro. O problema dos criadores inconscientes é que eles se deixam manipular por aqueles que sabem como fazer isso, usando principalmente a mídia. Políticos, religiosos e indústrias usam a propaganda e outros meios para influenciar a humanidade e obter os resultados que desejam. É preciso estar ciente da sua capacidade e passar a ser um criador consciente.

Eu sou um agente transformador! Eu sou Deus agindo na Terra, no plano físico. Eu executo a vontade do Pai, pois Ele age através de mim. Como somos

criadores, se acreditarmos numa possibilidade, por mais absurda que ela possa parecer a princípio, nós permitimos que ela se torne real.

Se queremos que o mundo mude precisamos pensar diferente. Criticar as coisas ruins significa apenas que estamos pensando e valorizando as coisas ruins. Isso faz a gente atrair mais coisas ruins. Temos que mudar nossos pensamentos para mudar os resultados. Se a causa muda a conseqüência, obviamente, será diferente. Vamos começar a ver as coisas como gostaríamos que elas fossem. Como vamos ter paz se só pensamos na guerra? É incrível como as pessoas só vêem dificuldades na sua frente. Baseados na crença de que o mundo físico é cheio de obstáculos e dificuldades para resolver qualquer coisa as pessoas usam isso como desculpa para dizer que algo é difícil ou demorado e para não tentar fazer algo. Se a pessoa diz isso já está decretando que as portas estão fechadas para ela, seja para procurar um emprego, achar o tratamento médico adequado ou qualquer outra coisa. Ela não percebe que, agindo assim, ela está dificultando a própria vida. Se você pensar em termos globais dá para entender que milhões de pessoas têm o mesmo padrão vibratório de negatividade e aí é claro que o mundo fica travado e cheio de obstáculos, mas ninguém, muito menos Deus, decretou que você não pode furar esse bloqueio na hora que quiser. É só não acreditar e não se deixar contaminar por esses pensamentos e energias. Acreditar que algo pode acontecer é vê-lo no futuro já realizado. Aí basta agir para que ele se torne realidade. Acreditar de verdade ou ter fé é não ver os obstáculos que as mentes racionais e medrosas vêem pela frente. No caso da oração é a mesma coisa. Se eu orar simplesmente pedindo que o meu desejo se realize ou que Deus realize meu desejo, está implícito o meu medo de que ele possa não se realizar. A minha insegurança contribui para que nada aconteça. ***A postura correta ao orar*** *é sentir-se parte do Todo, o mundo de Deus, os elementos, a Terra e o Universo. Se eu desejo que algo se realize eu devo admitir que tenho o poder de comungar com as forças criativas deste e de outros mundos e isto tem que vir do coração e não da mente racional. Divido um momento sagrado com os poderes da criação e, por meio da prece, planto a semente de uma possibilidade e agradeço a oportunidade de criar um novo resultado. Ao pedir algo imagino, com toda a minha fé, o fato já realizado. Devo passar um tempo imaginando este fato com o máximo de detalhes possível. Essa prece não pode impor condições, nem de prazo e nem de obrigação de se realizar. Não determino um prazo fixo, apenas tenho a certeza de que vai se realizar em breve. A fé inabalável de que minha prece realizou algo é a essência da prece. Se ela não for atendida imediatamente, achamos que não funcionou. Acontece que Deus escolhe como atender a sua solicitação e na hora e local adequado para Ele. A minha prece era apenas uma das inúmeras possibilidades futuras que se apresentavam para mim, desde a pior até a melhor, mas eu escolhi aquela opção que era melhor para mim, aquela que eu queria viver. Eu posso nem perceber quando o pedido é atendido. A certeza absoluta de que eu fiz o que podia deve me levar a agradecer durante a própria*

oração por tudo que é e tudo que virá a ser. Após imaginar o pedido realizado é preciso agradecer. Agradecer pelo atendimento do meu pedido é declarar a certeza de que ele já foi atendido, mesmo que eu só veja o resultado instantes ou dias depois. A criação já está completa. A nossa prece transforma-se em agradecimento pela oportunidade de escolher, entre as inúmeras possibilidades existentes, aquela que desejamos viver. Por meio da nossa gratidão respeitamos todas as possibilidades e trazemos ao mundo real aquela que queremos. Como eu faço parte da Unidade preciso necessariamente participar da ação, pois eu sou co-criador, eu crio junto com Deus. Eu não devo esquecer que sempre participo do processo, pois Deus não faz nada sozinho. Eu e Deus agimos juntos, somos um só. Na verdade preciso acreditar, e isto é um fato, que eu usei a minha capacidade para determinar aquele fato futuro, mas como nunca fazemos nada sozinhos Deus participa do processo. Eu só não devo esquecer que eu crio, eu determino o que eu quero, eu faço acontecer. O outro detalhe essencial é que, enquanto aquele fato que eu escolhi não se realizar, eu não posso permitir nenhum pensamento negativo ou de insegurança. Eu escolhi a opção futura que vai acontecer e só esta ficará em minha mente. Qualquer idéia do tipo "e se algo der errado?", "e se ele não colaborar?", "é muito difícil, acho que não vai dar certo " ou "e se algo atrapalhar?" eu devo afastar imediatamente, voltando a lembrar da imagem que criei na mente ao fazer o pedido e reforço em mim a certeza que ele se cumprirá. Não permito que nenhum pensamento negativo e autodestrutivo surja e permaneça na minha mente. Se eu determinei e acredito que tudo vai dar certo, não posso admitir nenhuma possibilidade diferente nem por um segundo, senão os acontecimentos podem mudar parcial ou totalmente. Não existe uma segunda ou terceira opção. Agir assim seria duvidar de mim mesmo e de Deus. É a minha fé que determina o resultado. Essa forma de orar serve para qualquer situação: uma doença, minha ou de outros, conflitos, projetos, viagens, enfrentamento de perigos, deixar de ter medo e muito mais, mas também para fatos menores como uma dor de cabeça ou de dente, passar numa prova ou ter coragem de falar com alguém. Tudo que for desejado, desde que seja com humildade e respeito ao próximo, há de se realizar.

O mais incrível é que Jesus veio à Terra há mais de dois mil anos e fez tudo que é considerado impossível pelos homens comuns. Aí Ele disse: "Sigam o meu exemplo." Com isso Ele quis dizer: "Façam exatamente como eu faço." O que os homens fizeram? Até hoje continuam pedindo para Jesus resolver os seus problemas em vez de fazerem o que Ele fez. Até hoje não têm coragem de fazer e de assumir a responsabilidade pelos seus atos. Por isso Jesus disse: "Oh, homens de pouca fé." Como é difícil mudar este povo medroso e ignorante, escravo voluntário das religiões e da ciência. Eu disse escravos voluntários, pois ninguém os obriga a continuarem cegos. É uma escolha individual de cada um.

Em vez de pedir que o Pai ajude alguém necessitado, o que é um desejo e, portanto, uma ação dual que pode resultar em alegria ou frustração, decrete que você

vai ou já está ajudando aquela pessoa. Assim não há mais desejo nem dúvida. Você afirma que faz e algo acontece, pois você agindo é o mesmo que o Pai agindo. Você está no Pai e o Pai está em você. Isto é ser a Unidade. Dizer algo é agir e aí aquilo é e pronto. Jesus disse: "Vós sois deuses". Aja como se fosse e assumirá seu verdadeiro papel.

Nós somos criadores. Nós não somos vítimas, não somos defeituosos ou pecadores, não precisamos de autoridades e ninguém precisa nos salvar. Não precisamos de livros para decorar. Precisamos aprender a utilizar a nossa força de vontade e intenção para conceber o nascimento da vida em nós mesmos, no agora. É preciso acordar pra verdadeira vida. Já dormimos demais, há milênios.

O culto exterior (o teatro feito nos templos do mundo todo para os fiéis assistirem) impede ou atrasa a busca interior. Existindo ou não anjos e arcanjos, não devo apelar para que eles me dêem aquilo que eu já possuo. Todos os dons e poderes estão em mim, eu sou Deus e eu sou a Unidade. Não estou nela.

Pergunte ao Pai ou a seu Eu Superior: "O que você deseja que eu faça para cumprir minha missão aqui? O que é melhor para mim e para os outros?"

Torne-se ou faça aquilo que o Pai precisa (e não o que você acha que Ele quer). Torne-se instrumento de Deus. Isto não é submissão, mas uma forma de se tornar UM com Ele, agindo como Ele, Ele agindo em você, SENDO o UM, por amor.

Deus te dá o que você precisa e não o que você quer ou pede ou deseja.

Aceite o que Deus quer te dar e não o que você deseja. Ele sabe o que é melhor para você.

Pergunte a Deus o que falta você aprender. Deus precisa de você. Pergunte como você pode ser útil para Ele. Pergunte o que você pode fazer para deixar o Pai mais feliz. Se algo te deixa feliz então O deixará também. Para fazer qualquer coisa só precisa de Amor. Se você não quiser perguntar nada Ele estará dirigindo você de qualquer maneira, pois no fundo você é Ele. Ele precisa de você porque não vive sem você, você é parte dele. ***Faça primeiro o que é preciso para depois fazer o que deseja*** *e não o contrário.*

Faça primeiro o que é necessário, em seguida o que pode ser feito e depois o impossível.

Faça o que precisa ser feito e não o que você quer fazer. Cuidado para não confundir as coisas. Você pode achar que está fazendo o que precisa ser feito, mas na verdade ainda faz a sua vontade. Querer reencarnar inúmeras vezes e experimentar tudo que a vida material nos oferece de prazeres é nossa vontade e não a de Deus. Fica-se aqui neste mundo enquanto se quer.

Se você quer ajudar alguém basta olhar profundamente nos olhos dele e ele nos seus olhos (olhos nos olhos) e deixar os olhos (as almas) falarem, se expressarem,

deixar fluir a energia da alma, o amor e não julgar. Aí a coisa acontece. Deus fala através de você sem o uso de palavras e da lógica. Sinta apenas e deixe a alma comandar o seu corpo. Aí você estará deixando Deus agir em você e ajudar o próximo de forma correta. O que acontecer dali pra frente (palavras, gestos, etc.) é o que precisa ser feito. Deixe fluir sem analisar.

É preciso envolver e não ser envolvido.

A solução não é a oposição, mas a integração...com amor...na Luz.

Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora a fazer um novo final. (Chico Xavier)
Apesar de ser uma bela frase não concordo totalmente com ela. É possível, sim, voltar atrás e fazer um novo começo, pois o tempo não existe, mesmo que aquela primeira história não seja apagada dos registros.

Somente é verdade o que teu espírito vivencia.
Quando modelares a tua alma, quando te cientificares de que somente é verdade aquilo que vivifica teu espírito, então observa o curso geral do mundo e junta-te à minoria.

Não julgue o teu próximo até que estejas em seu lugar.
Sempre trate os outros como gostarias de ser tratado.
Não faça nada ao teu próximo que não gostarias que ele fizesse a ti.
Faz a todos os homens o que gostaria que fosse feito a ti, e rejeita para os outros o que rejeitarias para ti mesmo.

Não faça ao outro o que você não quer que ele faça a você. Sempre se ponha no lugar do outro quando for fazer algo contra alguém.

Tudo é amor. Com o amor vem a compreensão. Com a compreensão vem a paciência e então o tempo pára. E tudo é agora. O presente é a eternidade.

Querendo, mentalizamos;
Mentalizando, agimos;
Agindo, atraímos;
E atraindo, realizamos.

Diálogo:
*A: Quem é o (culpado *) / causador / responsável pelos males que acontecem na sua vida?*
B: Eu e um monte de gente.
A: Errado, o causador é só você.

B: Mas eu não sou aquele que causa todas as coisas que me perturbam ou atrapalham.
A: Eu concordo, mas se você estivesse equilibrado e plenamente consciente, o que os outros fazem não seria mais um problema para você. Os problemas simplesmente não existem se você não disser que são problemas.
[Não uso a palavra culpado porque culpa não existe. É criação humana.]*

Você é o responsável pelo seu sofrimento nesta vida. Você escolheu voluntariamente entrar neste mundo físico de dualidade, de provas e expiações. Antes de encarnar escolheu as provas que queria enfrentar ou experimentar. Agora está reclamando por quê? Você é como a pessoa que resolve voluntariamente, e até com entusiasmo, entrar numa academia militar e depois reclama que lá o regime é muito rigoroso. Está reclamando por quê, se ela mesmo escolheu e teve tempo suficiente para se informar como as coisas são lá dentro? Mas não se esqueça de que, **se você é o causador de seus males as soluções também estão em você**. Você é o começo e o fim de tudo. Você cria os problemas e você mesmo é capaz de resolvê-los. Assuma essa responsabilidade!

Questione o mundo e os seus conceitos em vez de aceitar tudo que te dizem e ensinam. Não existe fator externo que justifique os seus problemas. Deixe o seu potencial divino vir à tona. A causa de todos os seus problemas é você mesmo, mas a solução de todos eles também está em você. Eis o segredo. Descubra-se a si mesmo, aja e assuma a responsabilidade pelos seus atos e tudo se transformará.

No dia em que você sentir que não precisa mais de banhos de purificação e limpeza de chakras e nem de proteção espiritual é porque você já está limpo e protegido o tempo todo. O seu corpo de luz e sua consciência já entraram em sintonia com a Unidade. Mas cuidado! Não pense que já alcançou a perfeição. Cuidado com as recaídas! Orai e vigiai sempre! O ego nos engana. O próximo teste divino pode vir a qualquer momento. Você precisa saber que pode continuar vivendo no mundo material, mas sem se importar mais com a forma, os valores e a importância que o resto da humanidade dá a este mundo.

Sempre me perguntei porque as canções populares (samba, música caipira e sertaneja e outras) só falavam em suas letras em conflitos amorosos, saudades, paixões não realizadas e casais separados e desiludidos. Por que não fazer canções que falem de casais felizes, de pessoas que encontraram sua alma gêmea e vivem em harmonia com ela e assim por diante? Enfim obtive a resposta. As pessoas menos evoluídas espiritualmente, que vivem na dualidade e no conflito, só conseguem se relacionar com outras da mesma forma. Essa é a realidade delas e, mesmo encontrando uma pessoa que as ame, acabam destruindo a relação. Para essas pessoas amor ou paixão é sinônimo de dor e sofrimento. Se essa é a realidade delas, as suas canções só podem refletir esse estado de coisas. Sua evolução não permite que vejam ou vivam algo melhor e um amor mais duradouro e harmonioso. A maior

prova disso é que o povo fala e valoriza somente a paixão, que é passageira, e não o verdadeiro amor, que não se destrói nem com a distância, nem com intrigas e que sabe esperar sua vez de ser vivida. O cantor e compositor é uma pessoa sensível, que capta aquilo que o povo da sua comunidade ou país vive e a traduz em versos. Assim as suas canções agradam por estarem em sintonia com o estado de espírito da maioria.

Paixão é sofrimento, literalmente. O uso corriqueiro e inconsciente desta palavra pelo povo fez com que seu sentido verdadeiro fosse esquecido. Muita gente acha a palavra "paixão" bonita e está louca por se "apaixonar" por alguém. A raiz desta palavra se perdeu tanto no português como no inglês, mas no alemão a palavra "Leidenschaft" significa literalmente "sofrimento". A "paixão de Cristo" significa o "sofrimento do Cristo". Quem se apaixona está fadado a sofrer, pois paixão é fogo de palha, passageiro, seguido de decepção e tristeza. O amor, pelo contrário, é duradouro e resiste a diferenças de opinião e distanciamentos. Se considerarmos que a vida neste plano terreno é só de sofrimento podemos até concordar que o povo está certo. Aqui não se pode esperar nada melhor do que sofrimento e situações que tragam dor de toda ordem, mas para tudo isso há solução. Basta acordar do sonho.

O homem comum confunde paixão com amor. Quando ele diz "Eu te amo" na verdade deveria dizer "Estou apaixonado por você" ou "Gosto muito de você". Tanto isso é verdade que do mesmo jeito que ele diz que ama, no momento seguinte, por qualquer motivo, deixa de amar. Com o amor verdadeiro isto nunca acontece.

Dizem que o verão é a estação da paixão. Na verdade é a estação do sofrimento, dos conflitos maiores, mas que são disfarçados ou aceitos pela sociedade.

Aprenda o seguinte. O seu corpo é como um recipiente cheio de energia (Prana). Aí você abre uma torneira (suas mãos) para conduzir esta energia para dentro de alguém e o tanque vai esvaziando até você ficar sem energia e repô-la só mais tarde ou à noite. Não precisa ser assim. Ao abrir a torneira de saída lembre-se de abrir outra no extremo superior (alto da cabeça/ chakra coronário) onde a energia nova entra. Enquanto você doa energia ela é reposta no mesmo instante e você nunca ou raramente fica cansado. Quanto mais você doa amor, mais você recebe de Deus de volta. Isso deve acontecer simultaneamente. Basta dar este comando uma primeira vez e determinar que será sempre assim. Agindo desta forma você nunca mais vai ficar fraco e esgotado por doar energia = Prana = Amor para alguém. O mesmo acontece de noite, quando sua alma sai do corpo físico e vai trabalhar, doando energia para quem precisa e você acorda cansado. Decrete antes de dormir que isso não vai mais acontecer.

Diálogo do preso com seus interrogadores:

Um homem que trabalhava num órgão do governo de um país importante não se conformou com tanta manipulação de informações, da verdade e do povo idiotizado pela mídia e repassou alguns dados sigilosos para serem divulgados num site de denúncias. Foi descoberto, preso, condenado a muitos anos de prisão e estava sendo

interrogado. Aí ele disse pra eles: "Eu sei que vocês não se contentam em me prender, apesar de que nada mais pode ser feito por vocês. As informações já foram divulgadas e eu não sou mais ameaça pro governo e nem tenho utilidade. Apesar de ilegal e inútil eu sei que vocês vão me torturar. Não será surpresa nenhuma, mas acontece que vocês não vão conseguir nada com isso. Estarão torturando um corpo morto, que é o que ele será daqui a algum tempo. Vai doer, eu sei, mas estou preparado para isso. Quando não agüentar mais vou desmaiar. Sei também que vocês vão ameaçar torturar minha família, mas já vou avisando que isso não vai me afetar. Torturar meus familiares ou qualquer desconhecido, mesmo na minha frente, não vai fazer diferença alguma. Não tenho apego ao seres humanos e nem à vida. Meus parentes são iguais a qualquer habitante deste planeta. Todos são meus irmãos e amo ou sofro por eles de forma igual. Vocês são meus irmãos. Mesmo me torturando e odiando vocês são meus irmãos e não tenho raiva de vocês. Vocês estão fazendo o seu papel neste mundo e não querem fazer outro porque não conseguem enxergar as coisas de outro modo, mas um dia, fatalmente, isso vai acontecer com vocês. Não chamo vocês de irmãos de forma religiosa. Vocês são irmãos porque estão ligados a mim e a todos os outros habitantes deste mundo por laços invisíveis que vocês podem não entender, mas que não podem ser rompidos. Se vocês me fizerem sofrer, vocês também sofrerão, mais cedo ou mais tarde."

Ao escolher a morte terrena você pode dizer, de certo modo, que também está escolhendo a vida (eterna ou espiritual). Se você opta por se matar ou cometer eutanásia, você está voluntariamente saindo desta vida e desta dimensão (3ª) para renascer na outra dimensão (4ª). Para quem entende os dois lados da vida você morre em uma e nasce na outra, tanto quando encarna quanto quando desencarna. A morte não existe e, portanto, decidir se matar ou ser morto nesta vida é partir para outra vida, sem culpa. Tudo são escolhas da sua alma e experiências que ela quer viver.

É fácil se dizer esotérico e preparado para as mudanças radicais pelas quais nosso planeta deve passar enquanto fica só na teoria. Acontece que a vida vai testar o seu preparo real. Só na hora de ficar sem as suas mordomias usuais e o conforto de ter uma casa sólida, que te protege da chuva, do vento e do frio, ter luz, água, gás, coleta de lixo regularmente, telefone, computador e Internet, carro, comida variada a seu alcance, roupas novas e lavadas, emprego que lhe garanta dinheiro para comprar pelo menos o básico, além de férias anuais e serviço de saúde e advocacia à sua disposição. Tudo isso te dá uma sensação de segurança e gera apego, mesmo que você não se dê conta disso. Você só percebe o quanto é apegado e dependente quando tudo isso lhe falta. Para não se decepcionar consigo mesmo e se desesperar ou revoltar com o mundo, o governo, as outras pessoas e com Deus vá refletindo desde já se você consegue (hoje) viver sem tudo isso e como iria agir. Pense se você é capaz de viver longe da família, no calor sem água, no frio sem aquecimento e roupa adequada, com fome sem comida e bebida, com doença sem médico, com ferimentos

e sem medicamentos, com dor de dente sem dentista, passando por desastres naturais e outros causados pelos homens. Não se engane. Seja honesto consigo mesmo. Pinte o pior cenário na sua mente e analise a sua capacidade de reagir perante isso tudo. O melhor mesmo é testar na prática. Aproveite um fim-de-semana ou feriado e vá para um lugar sem estrutura nenhuma e tente se virar lá por alguns dias sem se estressar para descobrir que você é capaz de mais coisas do que imagina. Basta manter a calma e ser criativo. Lembre-se que você nunca está sozinho, espiritualmente falando. Peça ajuda e ela virá!

Eu quero ser útil neste mundo. Não sei do meu futuro e vindo o caos, a falta de emprego, luz, água, comida e proteção eu tenho duas opções: 1) morrer logo e continuar trabalhando incessantemente do lado espiritual, pois lá não se sente cansaço, fome, sede, frio, sono nem dor. Esta é a melhor opção; 2) continuar vivo e procurar ajudar o máximo possível aqueles que não estiverem preparados para estas conturbações. Por isso estou me preparando há muito tempo para viver com um mínimo, sem luz, água encanada, telefone, computador, combustível, gás, isqueiro, etc. e sabendo cozinhar, acender fogo, me orientar, dormir ao relento, preparar um abrigo, caçar, plantar, curar, etc. em qualquer situação. Em geral durante qualquer catástrofe ou situação anormal de cada 100 pessoas no máximo 5 conseguem manter a calma para ajudar os outros e controlar a situação. Eu quero fazer parte desses 5% conscientes e equilibrados em vez de dar trabalho ou até atrapalhar os outros. Nessas situações é preciso não reclamar e nem julgar nada nem ninguém.

Numa disputa qualquer com um adversário há uma postura mental que pode garantir mais tranquilidade a você. Primeiramente lembre-se que o juiz da disputa não é o homem que está sentado para assistir a disputa. O juiz é Deus, que é imparcial. Quem é o oponente? Ele não existe ou, melhor dizendo, você. O único ser que pode fazer você ser derrotado é você mesmo, com seus conflitos e inseguranças internas. Para superar estes obstáculos seja honesto consigo mesmo, diga a verdade, olhe-se bem no fundo e aprenda a se conhecer integralmente. O seu oponente físico está ali apenas para representa externamente o papel do seu opositor interno. Quem ganha ou perde a disputa? Você, que joga consigo mesmo o jogo da vida e Deus apenas assiste.

A expressão “Vá de retro, Satanás!” não é um xingamento ao diabo e nem é para mandar ele recuar. Ela significa “Vá atrás de mim, para proteger minha retaguarda, pois para me guiar só Deus”. Deus indo na minha frente Ele ilumina o meu caminho e me protege, pois Ele é o escudo que me defende. O diabo é a espada que me defende, mas de quem e como não me interessa. Não preciso olhar para trás. Deus e o diabo são dois aspectos da mesma coisa, são os dois papéis que o Pai assume para nos ensinar.

Seja observador, repare nos detalhes, mas não para ser um perfeccionista, meticuloso, detalhista chato e implicante com os outros. É para notar os sinais sutis com os quais a vida nos ensina. A pessoa pouco observadora anda pela vida e não

nota a beleza à sua volta, no chão, no céu e na minúscula flor que brota da grama ou do trevo e assim perde a ternura e a capacidade de ver a obra do Pai em qualquer coisa e acaba não aprendendo e nem reparando nos toques que o mundo quer lhe dar.

Sempre existe a possibilidade de tudo dar certo. Acredite nisso e aí acontecerá. Mas não se esqueça que você sempre participa do processo. Você é que faz as coisas acontecerem.

O "impossível" está na sua mente, que é limitada a possibilidades e impossibilidades. O "tudo é possível" está em todo lugar, pois isto é o normal, é o estado do ser integral, que está em Deus.

Eu e o Pai somos uma coisa só, inseparáveis. Se eu não penso eu já sei que sou perfeito, igual ao Pai. Só a mente dual analisa e julga se eu sou ou não perfeito.

Viva para a liberdade, pois a medida da liberdade de que você dispõe depende da sua responsabilidade.

Oração: "Pai, dai-me sabedoria, mas com consciência, para não prejudicar a minha evolução e nem a do meu próximo, esteja ele vivo ou desencarnado" ou "Pai, dai-me sabedoria, compreensão e consciência. Sabedoria para ter instrumentos para cumprir a minha missão, compreensão para ter a capacidade de entender a sabedoria e consciência para saber usá-la."

Pare aqui e agora! Acorde para a Realidade e quebre o ciclo de reencarnações agora. Decretar que você já aprendeu tudo que veio aprender neste planeta e dimensão e que não precisa de mais nada mesmo é abrir a porta para a libertação definitiva, para a Unidade, para a Luz. Eu posso fazer isso? Isso é possível? Claro que é. A dúvida é do seu ego e não do espírito. O apego, o medo, a sensação de incapacidade é terrena e não espiritual. Portanto pare agora de adiar o fim e decida aquilo que está dentro da sua capacidade. Eu posso ser o Amor pleno e que entende tudo e é Um com o Pai. **Pare aqui e agora!** (palavras de Buda)

Chegou a hora do Despertar da Consciência. A hora é agora!
A consciência espiritual é o caminho para a libertação plena.
A consciência só desperta pelo Amor.

Conhecimentos adquiridos e instruções dos espíritos para Axel

FRASES DE AXEL HERBSTHOFER

A vida é feita de curtos períodos de felicidade e longos períodos de tristezas. Feliz aquele que consegue inverter esta ordem e ainda descobrir o lado bom das tristezas.

Feliz aquele que souber sorrir quando o castelo de sua vida estiver desmoronando.

O 1% de felicidade a que temos direito em nossa vida poderia ser bem melhor aproveitado ou aumentado se as pessoas pusessem em prática a Lei do Amor e deixassem de lado o egoísmo, o orgulho, a inveja e o materialismo.

A vida é feita de inúmeros problemas, mas as poucas alegrias que se tem compensam tudo isso.

A vida é um constante jogo com dinheiro.

Liberdade para pensar e dependência quando se quer agir, eis a realidade da vida.

Amor é o sentimento mais profundo e sincero que se pode ter em relação a uma outra pessoa.

Plante amizade e colherás amor.
O amor é um sentimento inseparável da amizade.
O amor é um sentimento indispensável numa amizade sincera.
Lembre-se que existem vários tipos de amores: materno, entre amigos, amantes, etc.

O amor é a roda motriz de todas as coisas. Não procure definir o amor. Viva-o.

No amor os gestos valem mais do que mil palavras.

A música eleva o espírito, nos faz recordar momentos e épocas. O entusiasmo e o idealismo nos empurram para o futuro e a amizade e o afeto das pessoas que nos rodeiam sustentam-nos em todas as situações de nossa vida, sejam esta amizade e este afeto presentes e perceptíveis ou apenas vagas recordações.

A beleza não está nas perfeições e sim nas imperfeições do corpo humano, pois são elas que distinguem uma pessoa da outra. Além disso não há um padrão universal para a beleza.

A nossa felicidade é feita por nós.

Significa que a nossa felicidade é criada por nós mesmos através da nossa postura perante a vida, o modo de encará-la e de agir e se relacionar com os outros. Significa também que a nossa felicidade depende principalmente de nós e não dos outros, do ambiente e da influência dos outros sobre nós. Por fim, a felicidade dos outros pode ser influenciada ou obtida por nós, mas depende da postura do outro em relação a esta atitude, isto é, nós podemos contagiar os outros com a nossa felicidade, mas isso também depende da receptividade dos outros. A felicidade é um estado de espírito e nós é que determinamos quando queremos ser felizes. É uma decisão pessoal.

O importante não é lembrar de uma pessoa, mas ter ela presente em sua mente o tempo todo.

Uma bela flor sempre conservará a sua beleza se nós a regarmos frequentemente, em nossa mente.

Partindo do princípio de que ninguém olha para uma flor murcha, podre e morta, pode-se dizer o seguinte. Se você vê uma bela flor e depois nunca mais a vê, você pode ter duas atitudes. Se você pensar frequentemente nela você irá imaginá-la sempre bonita, assim como você a viu. Isto é o mesmo que regá-la diariamente para ela continuar bonita, não importando como ela esteja de verdade. Você a rega em sua mente. Se, por outro lado, você não pensa mais nela é como se você deixasse de regá-la e ela tivesse morrido. Então você também não se importa se ela continua bonita ou se mudou. No primeiro caso, no entanto, você sempre alimenta a esperança de vê-la bonita. Passando agora para o significado figurado, você pode fazer as mesmas considerações para uma bela garota ou belo rapaz que você conheceu. Se você não tem a chance de encontrá-la(o), mas sempre pensa nela(e), você conserva aquela bela imagem dela(e) e insiste em conservá-la, isto é, "regá-la". Mas se você não mais pensar nela(e) será como se ela(e) tivesse desaparecido deste mundo, não importando se ela(e) continua bonita(o), se mudou ou morreu. Para você ela(e) não existe mais. Uma flor que murchou também não existe mais. Ninguém repara nela.

É preciso regar o amor todos os dias.

Na vida conjugal é preciso "regar o amor" todos os dias, com pequenos, mas preciosos gestos de carinho, para não desgastar o amor com a

rotina do dia-a-dia. Se esses atos espontâneos não exigem um esforço extra de sua parte é porque o verdadeiro amor ainda está vivo em você.

A natureza fala por si mesma.

Pássaro que canta em gaiola é escravo subjugado, é prisioneiro conformado, é fera domada.

Um pássaro que é preso e volta a cantar já se conformou com a gaiola e já está feliz o suficiente para cantar. Ele é como o prisioneiro ou escravo que já não se revolta mais com o estado em que se encontra.

Cada um há de achar o *seu* caminho no *seu* deserto.

A vida pode ser representada por um deserto onde cada um deve enfrentar dificuldades diferentes. Seja o caso de suportar o calor escaldante, a areia nos pés, a fartura do oásis, os aclives e declives, os animais, a fome e a sede, os ladrões, etc. Cada um deve procurar o seu caminho e só ele pode decidir sobre como enfrentar as dificuldades e alcançar seu objetivo, como se estivesse só no deserto.

Nós afirmamos tantas coisas como se fossem verdades absolutas quando não passam de grãos da verdade universal, quando muito.

Ser poeta é saber traduzir os sentimentos em palavras, é saber criar imagens com palavras, é penetrar conscientemente no mundo dos sonhos.

Nunca acredite na opinião de uma mulher sobre outra, seja ela boa ou má.

Admito que existam exceções.

A liberdade está em cada um de nós, mas jamais num todo.

A liberdade não existe como um todo, mas somente em nós mesmos.

Cada um deve procurar a liberdade em si mesmo.

A liberdade tão pregada para uma nação inteira não existe. Cada um faz a sua liberdade ou a sua prisão e na hora que ele quiser. Liberdade é um estado de espírito que vem de dentro, do íntimo, apesar de parcialmente condicionado às influências do meio. Assim como uma pessoa pode se sentir livre num ambiente repressor, outra pode se sentir vigiada e controlada em um ambiente de total liberdade.

Todo bem que fazemos é pouco. Devemos fazer sempre mais, enquanto todo mal que fazemos é grande demais.

Só existe uma coisa pior do que trabalhar: é não trabalhar.

Na verdade eu quero dizer: Viva o trabalho! Viva a Lei do Trabalho, criada pelo Pai, que determina que todo homem deve trabalhar sempre, em troca de remuneração ou não, desde que não prejudique o seu próximo. Trabalhar, isto é, exercer uma atividade é fator de equilíbrio e o único caminho para a evolução consciente.

As maiores vitórias se obtém conquistando o inimigo com as suas idéias, isto é, convencendo-o de que seus objetivos são os mais certos.

Você não deve querer o que não cabe nos seus olhos, isto é, no seu campo de visão.

Significa que você não deve querer fortuna e poder que abranja um espaço maior do que aquele que vai até o horizonte ou onde a tua vista alcança, pois neste espaço já cabe muito dinheiro, terras (fazenda), minas ou indústrias que assegurem a sua sobrevivência. Tudo que passar disso é ganância. O poder (domínio) sobre pessoas além do que você vê também é ambição desmedida. Se todo mundo seguisse esta regra simples a paz e a harmonia entre os povos poderia ser alcançada.

Quem quer aprender não precisa de escola, mas de força de vontade.

Significa que mesmo que alguém não tenha chance de ir à escola ele, com força de vontade, pode estudar em casa ou em cursos ou com os mestres da vida, adquirindo os conhecimentos necessários e vencer na vida. Querer é poder.

Para ficar famoso não basta existir, é preciso agir.

Não pense apenas, aja.
Não basta pensar, é preciso agir.

Querendo esclarecer uma dúvida nunca faça uma pergunta só, nem duas, mas sempre três.

Se você faz somente uma pergunta, não pensou o bastante na dúvida. Se faz duas perguntas, está questionando apenas os extremos. Fazendo três perguntas você estará questionando os prováveis extremos e ainda o meio-termo. Além disso, conseguindo formular três questões, estará demonstrando que pensou bastante sobre o assunto.

Uma ponte pode ser transposta com poucos passos resolutos, mesmo que se tenha medo de altura ou de que a ponte caia. Mas pessoas realmente decididas a se encontrarem conseguem isto até mesmo sem pontes.

Existem barreiras que são feitas para serem transpostas e outras que devem permanecer onde estão para cumprir o papel a que se destinam.

Nas nossas vidas existem três tipos de muros:
Os que devem ser pulados ou derrubados.
Os que devem permanecer intransponíveis e
Os que nós mesmos erguemos.
Os dois últimos devem ser questionados, mas às vezes a voz da razão diz que eles devem permanecer onde estão.

O maior bem que uma pessoa pode fazer a outra é demonstrar que ela merece ser lembrada.

Um gesto de carinho, o amor aplicado na prática, é o melhor remédio para qualquer doença.

Para alegrar uma pessoa não é preciso recobri-la de presentes, agrados e elogios. Às vezes basta saber tocar no ponto certo fazendo um gesto, um carinho, dizendo as palavras adequadas. O segredo está em saber descobrir o que a pessoa quer naquele momento.

Lute pela vida, mas não se desespere com a morte.

Nunca diga nunca, mas reflita bem sobre o nunca que você ia falar.
Pense bem sobre aquilo que você ia dizer que "nunca mais ia fazer" ou "o que nunca ia acontecer com você".

As pegadas no chão a gente deixa não para achar o caminho de volta, mas para não pisar em falso novamente.
As pegadas ou rastros (= fatos ou lembranças do passado) a gente deixa, isto é, não apaga ou tenta apagar da memória, querendo dizer que não devemos tentar apagar ou esquecer nosso passado. Não para achar o caminho de volta, isto é, não para tentar viver de novo um passado que já não volta mais. Também não adianta viver com saudades deste passado esquecendo de viver o presente ou então ficar a vida inteira lamentando erros ou desgraças do passado. As marcas do passado, que estão gravadas em nossa memória, devem permanecer vivas para não voltarmos a errar ou nos iludir da mesma forma no futuro.

A ciência veio desfazer a ilusão criada por religiões, magos e crenças populares durante milênios. Os milagres e mistérios só existiam na mente do povo porque ninguém os estudava a fundo e assim se criavam as explicações

mais absurdas para os fatos. A ciência veio mostrar que tudo tem explicação. Uma miragem ou visão estranha é apenas uma ilusão de ótica ou refração da luz e assim por diante. A ciência só não avança mais porque não se uniu à espiritualidade e seus métodos são limitados. O espiritualismo é o passo seguinte para tirar os véus que ainda restam e assim estabelecer a Verdade.

O que eu preciso é alcançar o cume da montanha que parece ser impossível de escalar por causa das paredes escorregadias e escarpas sem local de apoio. Mas se eu procurar, acharei um caminho. Cada patamar que eu alcançar será uma etapa vencida. Entretanto, vencida uma etapa, não devo olhar para baixo e dizer "Puxa, como sou poderoso! Eu sou fantástico por ter chegado até aqui". Devo olhar para o alto e perguntar "O que eu preciso fazer para chegar até o pico?"

O cume da montanha é a meta de elevação espiritual que devo tentar alcançar por determinação de Deus. As paredes escorregadias e sem apoio são os obstáculos e também as dúvidas e medos, isto é, dificuldades que eu mesmo criei. Os patamares, ou plataformas da montanha, são as paradas ao fim de uma jornada (período de luta ou uma vida terrena). Após uma etapa não devo me encher de orgulho pelo que conquistei e me julgar superior aos outros seres que ainda não conseguiram chegar lá. Devo manter a humildade e admitir que acima de mim tem gente que sabe mais e que tenho muita luta pela frente. Mas também não devo me deixar intimidar com as dificuldades futuras ou me sentir cansado pelo que já enfrentei antes. Basta dizer que se fui capaz de chegar até aquele ponto também conseguirei continuar a escalada, mesmo que no momento não veja como. Lembre-se que você já teve o mesmo dilema no início da etapa anterior e achou uma solução.

Meu tempo é *muito precioso*, por isso ele não é pago.

Você paga pelo meu trabalho, não pelo meu tempo e minhas palavras. Eu uso o dom da palavra quanto tempo eu quiser, pois depende da minha vontade. Mas isso não tem como se transformar em valor monetário. O ditado popular "Tempo é dinheiro" é falso, pois é uma visão totalmente materialista. Quem pensa assim não se dá o tempo de desfrutar uma linda paisagem e o ar puro pelo simples prazer de apreciar a obra do Pai.

A vida está muito boa. Se piorar, melhora. (ou Quanto pior, melhor ou Quanto mais piora, melhor fica)

Com isso eu quero dizer que, se as condições de vida ao meu redor piorarem vai ser melhor para o meu aprendizado, para a minha evolução espiritual, pois eu já entendi que aprendo com os desafios que a vida me oferece. Se os testes da vida forem mais rigorosos eu aprenderei mais e vou

evoluir mais rápido. A vida me ensinou que aprendo mais com as dores e dificuldades maiores e não reclamo delas.

Vocês passam a vida inteira pedindo facilidades para Deus. Quando é que vocês vão passar a pedir dificuldades?

Nós só alcançamos realmente a consciência e evoluímos para a luz enfrentando os desafios e não evitando-os. Está mais do que na hora da humanidade compreender que viemos a este mundo para sofrer (foi escolha voluntária do espírito) e que somente sentindo dor é que somos levados a nos superar. Se toda a história humana tem nos mostrado isso por que é que ainda não aprendemos? Será que é porque não queremos refletir e deixamos uns poucos fazerem isso por nós e depois aceitamos as suas conclusões e manipulações? É por aí.

Quem só deseja conforto, sua proteção da natureza e dos homens insanos e não quer passar por nenhuma dor mais forte não quer evoluir e valoriza apenas o corpo físico como bem mais precioso nesta vida. Para quem já criou consciência e sabe que tem muito ainda a aprender e quer ser útil o fato de pedir experiências mais difíceis, desafios maiores e não se importar com opiniões contrárias e alguns ferimentos de vez em quando é ter a certeza de que tudo só serve para aprender mais em pouco tempo e ser útil à humanidade. Pela justiça divina você sempre enfrentará as provas que condizem com o seu nível de evolução.

Aumentar o sofrimento na minha vida é uma opção, mas o aprendizado só tende a aumentar. Eu sofro se eu quero, mas aprender eu sempre vou, querendo ou não.

A única grande barreira que temos que superar para vencer na vida é a que está na nossa própria cabeça, pois os obstáculos materiais se consegue eliminar sempre.

Passarão areias, redes, barcos. As palavras que pesquei nas luzes com que Deus me ilumina, essas nunca hão de passar.

Não mate a natureza hoje para não morrer amanhã.
Não mate a natureza. Você pode acabar antes dela.

Faça o que te apraz, mas não prejudique quem vem atrás.

Eu apóio os mais sábios, mas não os prepotentes.

O mestre ou dirigente sábio não manda, sugere.

As águas turvas voltam a se acalmar quando os bons ares e a clareza de intenções surgem no horizonte.

FRASES MARCANTES NA MINHA VÍDA

TODO MEDO É UM SINAL DE FALTA DE FÉ

Mahatma Gandhi

FELICIDADE É QUANDO
O QUE VOCÊ PENSA,
O QUE DIZ e O QUE FAZ
ESTÃO EM HARMONIA

Mahatma Gandhi

UBI DOLOR IBI DIGITUS
Onde há dor coloca-se o dedo

DEUS É LUZ EM MOVIMENTO
VOCÊ É FILHO DE DEUS
VOCÊ É DEUS EM MOVIMENTO
VOCÊ É LUZ EM MOVIMENTO

VEJA O MUNDO E A HUMANIDADE COM OS OLHOS COM QUE DEUS NOS VÊ

O SILÊNCIO É UMA PRECE

NÃO HÁ RELIGIÃO MAIS ELEVADA QUE A VERDADE

EU SOU SENHOR DE TUDO QUE SEI, MAS SOU ESCRAVO DE TUDO QUE IGNORO

Spinoza

SE VOCÊ JULGA AS PESSOAS, NÃO TEM TEMPO DE AMÁ-LAS

Madre Teresa de Calcutá

EU NÃO TENHO PROBLEMAS, SOMENTE DESAFIOS E EU ADORO DESAFIOS

Enrique Barrios

QUE DE MODO ALGUM UMA PESSOA, PELA SUA TRAIÇÃO, NOS DESENCORAJE DE VOLTAR A TER CONFIANÇA NAS OUTRAS. TERIA EXCESSIVO GANHO SE TIVESSE MATADO EM NÓS A CONFIANÇA DEPOSITADA NOS OUTROS.

Henri de Montherlant

NÃO EXISTEM NESTE MUNDO HOMENS PERFEITOS, SOMENTE INTENÇÕES PERFEITAS

TAL COMO A CHUVA E A NEVE CAEM DO CÉU E PARA LÁ NÃO VOLTAM SEM TER REGADO A TERRA, SEM TER FECUNDADO E FEITO GERMINAR AS PLANTAS, SEM DAR O GRÃO A SEMEAR E O PÃO A COMER, ASSIM ACONTECE À PALAVRA QUE MINHA BOCA PROFERE:
NÃO VOLTA SEM TER PRODUZIDO O SEU EFEITO, SEM TER EXECUTADO MINHA VONTADE
E CUMPRIDO A SUA MISSÃO **Isaías**

Ó HOMEM, CONHECE-TE A TI MESMO E CONHECERÁS O UNIVERSO E OS DEUSES

Sócrates

CONHEÇA A VERDADE E
A VERDADE VOS LIBERTARÁ

Jesus Cristo

A VERDADE ESTÁ EM VOCÊ

A DÚVIDA É TERRENA
A CERTEZA É ESPIRITUAL

É verdadeiro, completo, claro e certo. **O que está embaixo é como o que está em cima e o que está em cima é igual ao que está embaixo**, para realizar os milagres de uma única coisa. Ao mesmo tempo as coisas foram e vieram do Um. Desse modo as coisas nasceram dessa coisa única por adoção. **(Tábua de Esmeralda de Hermes Trismegistos)**

1º mandamento: ***AMA A DEUS COM TODO O CORAÇÃO, COM TODA A ALMA, COM TODA A MENTE, COM TODAS AS TUAS FORÇAS.***
2º mandamento: ***AMA O TEU PRÓXIMO COMO A TI MESMO.*** ***Jesus Cristo***

EU E O PAI SOMOS UM. EU ESTOU NO PAI COMO O PAI ESTÁ EM MIM, MAS O PAI É MAIOR DO QUE EU. **Jesus Cristo**

EU SOU O ILUSTRE DESCONHECIDO

Você me vê
Mas não me conhece

Você fala de mim
Mas nunca me ouviu falar

Você lê sobre a minha vida
Mas não pára pra pensar no que eu disse

Você escreve sobre mim
Mas não sabe interpretar minhas palavras

Você pára pra adorar a minha imagem
Mas é duro e frio igual a ela

Você sabe dos meus sentimentos
Mas nunca os sentiu em seu coração

Você diz que crê em mim
Mas não sabe o que é uma crença

Você prega com firmeza o meu exemplo
Mas deixa de fazer o que eu fiz

Você gostaria de colher os frutos dos meus ensinamentos
Mas destrói as sementes que eu plantei

Você lamenta a minha morte
Mas segue os passos dos meus executores

Você diz que acredita em mim
Mas não me segue

Você ouve meu nome correr de boca em boca
Mas eu não penetro no teu coração

Você vive errante pelas trevas
Mas o dia chegará em que minha luz incidirá sobre você

Meu nome é JESUS

O MEDO ...E COMO DEIXAR DE SENTI-LO

Você tem medo? Tem medo de que? Por que? Para a resposta que você der pergunte novamente: por que? O porquê do 'porque' é que é importante. A primeira resposta costuma ser padrão e só serve para justificar superficialmente o seu medo. É uma desculpa de fachada que é aceita pela sociedade. Exemplo: Por que você, Maria, tem medo de ir à noite na casa da sua prima que mora numa rua escura e abandonada? Resposta padrão: Porque é perigosa e eu sou mulher, não tenho força para me defender. Mas eu pergunto: Por que você tem medo de ir lá? Só porque é mulher e é frágil? Resposta: Sim. ***Resposta errada****. A resposta correta é: Porque você não tem fé!*

Outra pergunta: Você tem fé? Resposta padrão: Sim, tenho muita fé. Pergunta: Se você tem fé por que não vai a qualquer lugar sem medo? Resposta: Mesmo com fé eu posso ser assaltada, estuprada ou morta. Eu afirmo: Se você tivesse 100% de fé não teria medo de nada e nada lhe aconteceria. Portanto sua fé é de apenas 50% ou menos. Por que você não confia mais? Resposta: Não sei.

Então descubra. Faça a lista de seus medos. Tem gente que tem medo de tudo, até de ser feliz. Os medos mais comuns podem ser classificados em duas categorias: medo de sofrer alguma dor física, isto é, no corpo (morte, doenças, agressão, espancamento, estupro, fome, sede, insônia, envenenamento, macumba, ataques de animais, picadas, etc.) ou de algo que incomode a sua mente (culpa, vergonha, humilhação, pavor, rejeição, preconceito, abandono, perda de algo ou alguém, ficar perdido, ficar sem dinheiro ou emprego, escuridão, altura, mar, lugares fechados, silêncio, do desconhecido, da morte, de espíritos e fantasmas, etc.).

Só existe um medo saudável e aceitável: é o medo que serve como autopreservação (instinto de preservação), que todos nós temos, para não morrermos sem sentido. Precisamos proteger o corpo para cumprir nossa missão. Todos os outros medos devem ser mantidos sob controle para não saírem do que podemos chamar de razoável. Todos os outros medos, anormais e descontrolados, são insegurança reflexo de experiências negativas passadas, baixa autoestima, ignorância (falta de conhecimento), etc. Nossos preconceitos e nossa ignorância são os maiores causadores dos nossos medos e temores internos. Aquilo que chamamos de 'mal' nada mais é do que nossos medos, que são o reflexo daquilo que não entendemos, ignoramos e por isso tememos enfrentar. Temos medo de tudo que não conhecemos direito. Se entendermos a origem e o funcionamento do 'mal', entenderemos que ele é apenas nosso professor rigoroso. A solução é uma só: informe-se, busque o conhecimento para saber como as coisas acontecem, para espantar todos os seus medos de uma vez por todas.

Não há motivo para ter medo. Se você o criou, é você que tem que eliminá-lo. O medo só existe por causa de um falso modo de ver a vida. O medo mata tudo: a razão, o coração e até mesmo a fantasia.

O medo surge quando se usa a lógica, que cria dúvidas e enfatiza a dualidade e as diferenças. A insegurança em relação à opção correta só aumenta a incerteza e o medo toma conta. Medo de errar, medo das conseqüências e assim por diante. Só se tem medo de perder algo quando se acha que possui algo. A única coisa que se tem e se leva dessa vida é algo que não dá para perder nem morrendo: os conhecimentos adquiridos, pois eles estão na memória da alma.

A raiz de todos os medos está no fenômeno da separação ou dualidade. Quando valorizamos as diferenças entre as pessoas, motivados por sentimentos de superioridade ou inferioridade, que demonstram vaidade ou ignorância, em essência estamos nos separando dos outros e reforçando o ego. Os problemas ocorrem quando o indivíduo (egoísta) se separa psicologicamente dos demais, enxerga a si mesmo como diferente ou especial e os outros como comuns, quando não há nada que realmente os diferencie. Essa separação gera medo e desconfiança. Quando nos alienamos, não enxergamos a nós mesmos como unificados com o resto, separamo-nos da sociedade e desenvolvemos vibrações negativas como medo, suspeita, hostilidade, raiva, vingança, ganância, inveja e sede de poder. Essas modalidades de separação estão por trás dos crimes e doenças que assolam a humanidade. Pessoas com tais desequilíbrios psicológicos que chegam ao poder utilizam a força ou o poder para controlar o povo. Um ditador na verdade é o maior dos covardes e medrosos, que vive temendo que alguém consiga tirá-lo do poder e para impedir que isso aconteça ele usa todos os recursos de intimidação pela força. Em outras palavras ele causa medo dele nos outros para disfarçar o medo que ele tem dos outros. A maioria dos que controlam faz isso por autodefesa, por medo de ficar vulnerável e ser machucada pelos outros, caso se mostre frágil. O controlador impõe seu ponto de vista e teme a manifestação da oposição. O ego, por falta de amor, não pode compreender a essência da unidade, de que tudo está interligado. Por isso ele se separa de tudo e de todos.

Tem aqueles que, por medo, manipulam e ameaçam os outros, mas a maioria dos medrosos são aqueles que se sentem inferiorizados, incapazes de fazer e conquistar qualquer coisa por conta própria. Eles são manipulados pelos outros e o acúmulo de medos os deixa cada vez mais travados, acuados, doentes e fracos, sendo joguetes na mão dos outros. Eles não têm coragem de dizer "não". A falta de autoconfiança e de acreditar na própria capacidade de realizar as coisas, sem depender de ninguém, é que causa os medos e os impede de vencer os mais simples obstáculos na vida.

O pensamento dualista, que caracteriza as relações humanas, gera conflito de interesses e medo, que obstrui o fluxo da vida. O medo nos leva a perder o senso de equilíbrio, assim como nos rouba a capacidade de ver o bom e o mau com a relatividade que lhe é inerente. Não existe o bem e o mal, mas sim polaridades que

precisamos equilibrar através de nossas experiências para alcançarmos a compreensão.

O mundo ainda é dominado pelas polaridades de bem e mal, certo e errado, positivo e negativo. A mente dualista só consegue identificar um aspecto da consciência e se recusa a alternar e ver as vantagens do oposto e depois da totalidade. Ser somente positivo é tão fora de equilíbrio quanto ser só negativo. Para alcançar a perfeição precisamos ter experiências de ambos. Assim como na eletricidade, em que ao ligarmos o pólo positivo ao negativo obtemos a luz, precisamos fazer o mesmo na nossa vida. Unificar as polaridades é acender nossa consciência. Ver a Unidade significa ver o amor onde há medo.

O medo contamina. Como a humanidade ainda ignora sua verdadeira essência divina e a falta de amor domina, ela ainda é frágil, insegura e se deixa influenciar facilmente pelo medo de alguns ou se deixa impor medo por quem quer manipulá-la.

Ao sentir medo você abre uma brecha nas defesas naturais do seu corpo e permite que energia intrusas comecem a influenciar a sua mente e minar a sua saúde. Uma praga ou macumba só pode atingi-lo se você tiver medo daquilo. Não é a ameaça que vai prejudicá-lo, mas a sua fraqueza, demonstrada através do medo, é que permite que a energia negativa te afete. Do mesmo modo os espíritos desencarnados que ainda estão presos à Terra se alimentam da energia do nosso medo e com isso conseguem se manifestar no nosso mundo através de sons, aparições e movimentando objetos. Para vencer esses medos é preciso acreditar na sua força e estudar como funciona o mecanismo do medo e o plano espiritual. Entender como as coisas acontecem evita o pavor desnecessário. Saiba que os animais e algumas pessoas percebem quando você está com medo.

Medo de sofrer dor, agressão, etc. é algo para quem valoriza o sofrimento e não a proteção que todos nós temos, seja do anjo guardião, de Deus e também a própria, que geralmente ignoramos. Todos nós temos o poder e capacidade de nos defender física e mentalmente.

Como seres espirituais nós viemos da Unidade, onde "tudo pertence a tudo". Para evoluirmos tivemos que desenvolver nossa individualidade e descobrir quem de fato somos em nossa jornada no Universo dual, da 3ª dimensão. Todos tivemos que seguir o caminho da separação, da polaridade, com o intuito da autodescoberta.

Gosto muito de uma frase do querido Mahatma Gandhi: "Todo medo é um sinal de falta de fé." Se você examinar seus medos a fundo vai ver que é pura verdade. Se eu tiver 100% de fé em Deus sei que Ele está comigo 24 horas por dia. Confiando Nele e sentindo a presença Dele não há mais razão para medo, de nenhum tipo. Se eu tenho plena fé eu confio que não serei assaltado à noite numa rua escura porque estou protegido. Como? Não interessa saber. Deus vai dar um jeito, não sou eu que vou dar a fórmula pra Ele. Ele pode distrair o assaltante, me tornar invisível pra ele, fazer

aparecer um cachorro ou outra pessoa e mil outras maneiras. Eu tenho que pensar no meu objetivo (chegar em determinada casa) e nem pensar nos perigos. Basta ter rezado antes e acreditar de verdade. A mesma atitude vale para a perda do emprego ou na confiança de achar um novo. Vale para o medo de não conseguir pagar uma dívida, passar fome, perder a pessoa amada, etc. O medo pode existir em relação a nós mesmos ou a outra pessoa querida.

Analisemos então porque as pessoas têm medo. Tem medo de acreditar? Medo de enfrentar? Medo de sofrer? Medo de fracassar ou errar? Medo de serem julgados pela sociedade e pelos outros? Medo de ouvir a verdade? Medo de descobrir a verdade? Medo de assumir a responsabilidade? Tudo isso e muito mais, por covardia, preguiça e falta de fé. Dizer que tem fé da boca pra fora não é ter fé. É melhor não falar pros outros, mas agir dando o exemplo. Quanto mais você fala que tem medo, mais o reforça.

Viva o presente, não carregue o passado consigo o tempo todo. Um assalto, uma decepção amorosa, uma perda de emprego podem acontecer com qualquer um. São obstáculos naturais da vida a serem superados. Nada justifica que problemas ocorridos no passado gerem medo de que eles se repitam no futuro. O medo vem e vai embora como qualquer outra emoção. Criar fantasmas e motivos que justifiquem sua presença constante é eternizar o medo. Estar sempre em estado de alerta e fuga de um possível perigo acaba estressando o sistema corpo / mente e o aparecimento de sintomas (doenças mentais e físicas) passa a ser inevitável. Entenda que você aprendeu com erros ou tragédias passadas e por isso já está melhor preparado para enfrentar problemas iguais ou diferentes no futuro. Valeu a experiência e você só tem que agradecer por isso.

Todas as pessoas têm sua cota de dominação e controle e todos precisamos aprender que não é necessário controlar nenhuma área da vida. Soltar os controles passo a passo significa tornar-se livre, libertando-nos da pesada responsabilidade de controlar a vida dos outros e os seres controlados deixam de acreditar que precisam de alguém que comande suas vidas. Removendo o controle do relacionamento a harmonia se faz presente e a comunicação e o compartilhar mútuos tornam-se possíveis. Isso é a unificação. Ao sermos capazes de promover a unificação a necessidade de provar que somos melhores vai diminuindo. O ego utilizado para realizar um trabalho produtivo, direcionado, é positivo, mas quando ele se envolve em jogos psicológicos e passa a ser achar muito significativo e maravilhoso, ele fica fora do equilíbrio.

Não devemos esquecer que o medo atrai mais ainda aquilo que tememos. Por isso quando enfrentamos nossos medos e fazemos escolhas responsáveis, superamos as dificuldades e os fantasmas do medo, criados por nós mesmos, vão embora. Só aí percebemos a ilusão em que vivíamos. Quando decidimos viver em harmonia com a vida e com as pessoas à nossa volta, passamos a ser orientados pela Harmonia

Universal. É no coração que o medo é transmutado pela qualidade dinâmica do amor. O Amor nada teme e, quanto mais amamos, mais compreendemos as dificuldades e sombras que nós atraímos anteriormente. Quando aprendemos a lição vivenciamos a paz, que também é prosperidade. É nesse ponto que nos damos conta de que todo aquele caminho era exatamente do que precisávamos. Para alcançar esse nível de paz interior e vivenciar o amor incondicional, precisamos nos elevar acima do pensamento dualista. Os medos representam para a alma os entraves para a libertação final, a consciência, a felicidade. Só o amor pode transmutar esses obstáculos, que são reforçados pelos desejos (apegos e aversões; medo de perder o que gosta e de conviver com o que detesta) e crenças que não queremos largar. É preciso identificar a raiz do medo para depois retirá-la, transformando essa energia negativa com o fogo do amor dentro de nós. Existem muitos caminhos para nos curar e purificar, mas compartilhar informações uns com os outros é o processo mais rápido. Através dela os velhos apegos vão sendo substituídos e as mudanças na consciência ocorrem. Ninguém é realmente mau e errar faz parte do jogo de aprendizado. Por isso procure trilhar o dourado caminho do meio. Manter o equilíbrio é muito importante. A estabilidade real está na própria consciência.

O medo e o desejo estão em polaridades e são oposições básicas. A pessoa deseja estar unida a alguém, ou é apegada a alguém ou a algo, e a mente racional teme que isso possa não acontecer ou que possa perder aquilo que já tem. As coisas, entretanto, vêm e vão e você não pode possuir nada nem ninguém. Todos somos livres e pertencemos ao Todo. Tudo que você pode fazer é desfrutar o que está acontecendo, amar a sua vida como ela é, com as pessoas que você conhece, sem nenhum medo. Como a vida é eterna e tudo é UM, você nunca perde nada nem ninguém, pois não possui nada. Estamos destinados a estar uns com os outros para sempre. Portanto a melhor política é abraçar tudo e amar aquilo que nos é difícil amar, porque tudo irá mudar e se ajustar à consciência que você desenvolve, mantém e é capaz de sustentar. Para isso poderá ser necessário ter coragem, mas acredite: você a tem! Dentro de si você tem todas as qualidades. No momento da criação lhe foram dadas qualidades preciosas como amor, compaixão, sabedoria, coragem, espontaneidade e imaginação criadora. Você pode ter se esquecido temporariamente que as possuía, mas basta deixá-las aflorar novamente. Você nunca as perdeu. Pratique esse poder nas experiências que vêm ao nosso encontro na vivência diária. Somente o medo nos impede de conhecer nossos próprios poderes. Quando você se dá conta disso, você conscientemente assume o comando de sua própria vida, confia em si mesmo, acredita que possui tudo que é necessário para ir ao encontro dos desafios que chegam a cada momento, nesta vida que <u>você</u> escolheu viver. Sua consciência se eleva de acordo com a sua determinação de assumir o comando de sua própria vida. E cada medo superado é uma resposta de sua consciência, indicando que você está preparado para níveis ainda mais elevados de compreensão. Transmute seus medos através do amor

e desfrute das mudanças para caminhar firmemente em direção a uma consciência superior.

Primeiramente enfrente o pensamento de medo com uma atitude firme e corajosa. Diga: "Eu vou resolver essa questão, eu sou capaz!" ou "Tenho certeza que nada de mal vai acontecer!" Pare de buscar a força fora de si. Você tem a força, a coragem, a fé, a capacidade! Acredite em você! Creia na força do Amor!

Equilibre-se, torne-se UM com o mundo, veja-se como um ser cósmico, eterno, imortal, um deus filho de Deus, que é livre e perfeito e tudo pode fazer, criar, resolver. Assim todo medo irá embora porque deixará de ter sentido. No lugar do medo tenha coragem. Isso é poder! E você tem esse poder ilimitado, herdado do Pai.

Não ouça a sua mente (racional, o intelecto). Ouça ou sinta seu coração, sua alma falando com você. Ela não tem dúvidas, ela tem certezas. Aí você pode enfrentar qualquer situação e ainda arcar com as conseqüências (sem medo). Isso é assumir a responsabilidade pelo que faz, afinal errar é humano, fugir das responsabilidades é insano. Deus criou tudo no universo e nunca teve para quem passar a responsabilidade. Tinha que assumir. Façamos o mesmo. Viva a vida, sem medo de ser feliz!

Querer controlar o futuro é uma tentativa infrutífera e gera um desgaste enorme de energia. Pensar no que 'pode' acontecer é perda de tempo. Se acontecer alguma coisa você poderá resolvê-la no momento que ocorrer. Você é capaz, as provações nunca são maiores do que nossa capacidade de resolvê-las. Deus é justo. Concentre-se no aqui e agora e ouse ser feliz. Ser feliz é uma decisão sua, unicamente. Enfrente seus medos!!!

O medo é um instrumento de Deus para lhe ensinar algo e não para castigar você, fazer você fugir ou ficar encolhido, assustado ou escondido com a sensação de ser indefeso, incapaz de enfrentar os perigos e obstáculos da vida ou as críticas. Pelo contrário, o medo causado pelo perigo deve servir para causar uma reação em você, para criar coragem, enfrentar a situação e descobrir que em você já existe a capacidade de vencer todos os obstáculos e ameaças. Viver a vida inteira temendo os fortes e as ameaças invisíveis é o mesmo que não viver, é se anular por completo, é não usar o potencial divino que vive em você. A vida usa de vários métodos para te ensinar a viver e se tornar um ser completo. Uma delas é a ameaça, que causa o medo. Não fuja do perigo, enfrente-o, mas com consciência. O mundo não quer te engolir e dominar. Ele quer te ensinar.

Outra informação importante: o medo só te domina enquanto você deixar o ego comandar a tua vida. Aprenda como o ego age em você e não o alimente. Assim o medo desaparece. Não tenha medo do desconhecido. O desconhecido é apenas a verdade que você ainda não acessou ou compreendeu, mas isso não quer dizer que ele seja mau.

Confie! Conectar-se com Deus ou seu coração, o que dá no mesmo, é viver na simplicidade e na força. O amor transpõe muitos obstáculos e faz a vida fluir mais

levemente, pois o medo é um fardo muito pesado. Viver sem medo é VIVER! Valorize a vida, pois medo é atraso de vida. Valorize a vida espiritual, pois o que assusta é o mundo material e o desconhecido (a morte), mas somente para quem ainda não aprendeu ou aceitou que a vida é eterna, que não termina na morte física. Depois de vencer essa etapa vai ter medo do que?

O EGO

O ego ou personalidade, conceito que se relaciona com a forma / corpo físico nunca pode ser identificado com o Eu. Este Eu é também chamado de espírito, centelha divina, o Cristo interno, a Luz, o Pai em nós, essência divina, etc. Nunca podemos confundir o ego ilusório com o Eu verdadeiro e achar que os dois são a mesma coisa, mas é justamente este o maior engano que a humanidade comete há milênios. Você tem um ego, mas você não é o ego. Por isso não o chame de "seu". O ego é condicionado por tempo e espaço, quer ver resultados palpáveis, é impaciente, interesseiro, julga e condena a todo instante e só age em proveito próprio. É regido pela dualidade, pela comparação constante, sem nunca conseguir ser equilibrado e se sentir na unidade. O Eu, por ser eterno e infinito, não depende do tempo e do espaço e só se interessa pelo trabalho em si. O Eu trabalha intensamente e renuncia, a cada passo, aos frutos do seu trabalho, atribuindo tudo ao Pai Maior e agindo na corrente do Amor. Só nos esvaziando completamente do ego ao não falar, pensar, fazer e nem querer nada, zerando qualquer atividade do ego, colocamo-nos na posição de sermos invadidos pela consciência cósmica, de agir pelo puro amor desinteressado e desligado do mundo material, sua dualidade, seus falsos apelos. Este é um ser 100% consciente e um ser 0% pensante. O ego humano não é aniquilado pelo Eu cósmico, mas é integrado nele. A consciência maior resolve todos os dolorosos problemas da existência humana.

O ego tem uma função específica na nossa vida. Ele é a parte da mente que deve cuidar da preservação do corpo físico, é o instinto animal de autopreservação. O ego faz parte do corpo terreno e por isso só consegue entender o mundo através dos cinco sentidos físicos e através da mente racional e dual. O ego atua através do pensamento. Tudo isso pertence à grande ilusão que é a vida material, na 3ª dimensão. Ele é incapaz de entender a intuição e conceber a existência da alma e do espírito. Tudo que ele não puder comprovar pela visão, audição, tato, olfato ou paladar não existe para ele. Por sua função primordial ele tem medo de tudo que possa ameaçar a integridade do seu corpo. Ao mesmo tempo que cria técnicas e inventos para protegê-lo, vive temendo que eles não sejam suficientes. A dúvida e a tendência de dar mais valor ao perigo do que à segurança se deve ao fato dele não poder se apegar à fé e à proteção espiritual, que são coisas não palpáveis. Por isso no caso de doença ele

também só vai procurar se curar através de métodos que possam ser comprovados fisicamente, como faz a Medicina tradicional.

Pior é quando o ego extrapola sua função e começa a mandar na sua vida como se fosse o seu Eu. Aí ele passa não só a cuidar da proteção do corpo, mas a querer lhe dar prazer. A comida, o sexo, o luxo e o conforto passam a ser as coisas mais importantes na vida e justificam todos os meios, morais ou imorais. O egoísmo toma conta e a ganância pelo poder e controle dos ditos "inimigos" cria uma neurose que pode passar de todos os limites aceitáveis, além de gostar de ser o centro das atenções. Narcisismo é um tipo de egoísmo, assim como o orgulho. Matar, prejudicar, roubar e enganar a todos e destruir a natureza e os opositores são métodos válidos para alimentar o ego, que tem mania de grandeza, que quer se sentir um deus controlador de tudo, sem respeitar nada nem ninguém. Ele vira um monstro, que representa um perigo para a humanidade e nenhum conceito abstrato como castigo divino ou pagamento de karma são capazes de refreá-lo.

O ego, com sua visão e interpretação dual, foi o componente sujeito a falhas implantado no corpo físico para que permanecêssemos este tempo todo perdido em ilusões nesta jornada evolutiva aqui na Terra e em outros planetas deste universo dual. Todo lapso de consciência ia nos livrando da inconsciência até chegarmos ao estágio atual, prontos para dar o salto quântico para a nova dimensão.

O ego se alimenta de medos e desejos (de ter – os apegos – e de não ter – as aversões). O ego está sempre buscando sem cessar algo ou alguém para se sentir completo e quem busca vive na dualidade. Isso explica porque ele se preocupa excessivamente com o futuro, mas com eternas dúvidas sobre se ele será bom ou ruim. Aí sofre por antecipação. Por outro lado realça os fatos do passado que magoaram, traumatizaram ou geraram algum tipo de dor. O presente é apenas um meio para alcançar o futuro. Raramente o ego vive o presente.

Identificar-se com aquilo que possui é deixar o ego dominar. Nada lhe pertence e por isso não vale a pena sofrer por aquilo (pela perda ou pelo medo da perda). No dia que você desapegar de "seus" bens, quando deixar de temer que possa perder alguma coisa valiosa ou qualquer bem que você possua, provavelmente estará criando a maior proteção contra o roubo ou furto de seus bens. O apego e a idéia de posse é a maior característica do ego. Ele deseja mostrar tudo que tem e se identificar com isso, seja bens materiais, cargos e títulos ou poder político e econômico. Tudo isso não nos pertence, mas são concessões ou empréstimos de Deus para essa curta vida. Se apegar a algo ou alguém que vai embora, querendo ou não, é se iludir e perder o foco da verdadeira vida, da essência imortal que detém o único bem duradouro do universo: o Amor.

Para o ego o apelo de querer (desejo) é mais forte do que o de ter (posse), o que leva ao consumismo ou à ânsia de controle e poder. Acontece que a satisfação ao

obter o que deseja é temporária e nunca permanente. A razão disso é que não tem como controlar fatores externos.

Para sustentar a idéia de separação, de exclusividade e superioridade o ego precisa de algo como "o outro", o opositor, o inimigo. Lutar "contra" alguém (pessoa, entidade, país, conceito) é o alimento para se sentir superior.

A identificação com o corpo é uma das características mais comuns do ego. O apego à beleza e ao gênero (masculino ou feminino) estimula a vaidade e a idéia de pertencer a um grupo que lhe agrade. A identificação negativa, com um corpo deficiente e feio, também existe. Se o próprio corpo ou suas qualidades não são boas o suficiente para se destacar o egoísta procura se associar com pessoas (artistas, políticos, esportistas) ou grupos (times de futebol, clubes, partidos, seitas, religiões, instituições, empresas, países, etc.) de sucesso para se sentir identificado com a força, a fama e o poder.

Se o ego não pisa nos outros ou tira vantagem ele assume o lado contrário e se faz de vítima. São dois aspectos da dualidade que o ego conhece bem.

Um dos grandes enganos que cometemos ao confundir nosso Eu (que é divino e integrado ao Todo, ao corpo universal do ABBA = Pai-Mãe) com o ego (limitado ao corpo físico pensante) é quando queremos ser donos ou autores intelectuais de uma idéia. Quando alguém tem a mesma idéia que nós, disputamos quem teve a idéia primeiro ou quem copiou de quem. Isso é puro ego, pois nenhuma idéia vem de nós, indivíduos. Tudo que existe foi criado pelo Pai e nós, seres inconscientes aqui encarnados num corpo físico limitado, voltamos a acessar este conhecimento. Por outro lado a gente se frustra ao descobrir, através de um livro ou palestra de alguém, que outra pessoa teve uma idéia ou entendeu um conceito de forma genial e nós não fomos capazes de fazer o mesmo e achamos que dificilmente conseguiríamos fazê-lo no futuro. Aí está o grande erro. É o ego nos diminuindo, assumindo um complexo de inferioridade. A verdade é completamente diferente. Se eu só compreendi uma coisa muito importante para a vida através de outro alguém eu devo entender que fui <u>eu</u> que descobri aquele conceito. Como assim? É simples. Eu, Antonio, não existo como individualidade, com corpo e nome definido. Eu sou parte de um todo. Então se outra pessoa, Jorge, compreendeu algo genial e escreveu um livro sobe isso, posso dizer que fui eu que fiz isso ou uma parte de mim. O "eu" a que me refiro não sou eu, Antonio, mas "eu", que sou parte do grande corpo do Pai-Mãe e se um irmão terreno meu fez esta descoberta é porque esta era sua função nesta grande jornada que é a vida na dualidade. A minha parte, visível neste corpo aqui, não tinha tempo e disponibilidade para acessar este conhecimento, mas a outra parte tinha. Então, se ele entendeu e divulgou isso eu posso dizer que fui eu que fiz, em vez de disputar a autoria ou invejá-lo. Ele divulgou para que eu pudesse acessar aquilo que meu espírito e o corpo universal já sabem. Mas isso só terá validade se eu entender e praticar aquilo que o Jorge entendeu. Ele fez o papel dele e me ajudou dando um toque.

O resto é comigo. A compreensão só se torna consciência depois que eu praticar a teoria sem ter dúvidas. Por isso esta explicação não é desculpa para ficar parado e achar que o conhecimento vai vir até mim sem esforço. Se eu não tiver o impulso próprio de buscar a Verdade, de ter curiosidade e espírito investigativo eu também não vou acessar verdade nenhuma, nem através dos outros. Estarei cego para tudo que estiver a um palmo do meu nariz. Isto é comodismo e conformismo, que me faz parar minha evolução. O caminho da iluminação é individual, mas as outras pessoas, ou partes do Pai ou irmãos cósmicos são nossos auxiliares por serem nossas extensões e extensões do corpo do Pai. Todos estão interligados eternamente.

A mente tem a necessidade constante de pensar. Estamos viciados em pensar. Acreditamos que deixaríamos de existir se parássemos de pensar. Puro controle do ego. Cada pensamento tem a pretensão de ser extremamente importante, quando é justamente o contrário. Como a mente tem um imenso desejo de saber, de compreender e controlar, ela confunde opiniões e pontos de vista com a verdade. Eles não passam de um punhado de pensamentos, mas a realidade é outra coisa. Ela é um todo unificado em que todas as coisas se interligam e nada existe isolado. Pensar fragmenta a realidade em pequenos pedaços, em conceitos limitados. A mente pensante, que é uma ferramenta útil e poderosa, torna-se muito limitadora quando invade completamente a sua vida, impedindo você de perceber que a mente é apenas um pequeno aspecto da consciência que você é. Os únicos limites da vida são aqueles que a mente acredita ter. O ego se cria e recria continuamente. Dando vazão aos pensamentos você passa a confundir seu Eu com o "seu" ego. Esse é o erro que a maioria da humanidade comete. O ego é o "eu" autocentrado, focado somente em si mesmo. Viver focado no momento presente é a chave da libertação do ego, pois ele vive mais no passado e no futuro. Mas você não poderá percebê-lo enquanto você for a mente.

A típica atitude de dualidade da mente é o alimento do ego, e nada o fortalece mais do que se sentir superior aos outros, de estar certo e o resto do mundo errado, ou ter mais poder. Nesta posição ele se sente à vontade para criticar e diminuir os outros. Ver defeitos nos outros, até mesmo o ego deles, é deixar o nosso ego agir livremente para se sentir superior.

A força motivadora do ego é sempre a da necessidade constante de aparecer, ser especial, estar no controle, ter poder, ganhar atenção e de ter um ou mais opositores ou inimigos para destacar a sua posição. Ele sempre quer algo das pessoas ou situações e as usa para conseguir o que deseja, isto é, vai sempre querer tirar vantagem de algo ou alguém. Este é o típico egoísta. A emoção mais freqüente que surge desta atitude é o medo, porque nada é permanente e o egoísta sempre terá medo de perder o controle, de não ser reconhecido, de não ter sucesso, de morrer, etc. Depois que compreendemos e aceitamos que as estruturas (formas) são efêmeras,

ilusórias e passageiras e que nós não somos o que vemos e sentimos, a paz surge dentro de nós. Reconhecermos o que é falso faz surgir a verdade.

O silêncio é a agonia do ego. O ambiente vital do ego é ruído, seja material, mental ou emocional. O ego não vive sem ruídos e barulhos de toda espécie. Quando lhe falta o elemento vital o ego sente como se lhe faltasse o ar, o alimento e, não conseguindo se adaptar ao silêncio, acaba morrendo de asfixia ou inanição.

Todas as sociedades do passado e até de hoje são estruturadas de acordo com os desejos do ego, estabelecendo papéis e padrões de comportamento para as pessoas de acordo com os cargos, profissões, classes sociais e ambientes em que vivem. Quanto mais rígidas forem as regras, menos a pessoa tem margem para ser ela mesma, passando a vida inteira interpretando um papel (máscara) que os outros querem que ela assuma. Qualquer deslize é motivo para o julgamento e a condenação. O medo faz essa estrutura funcionar, mas ela nunca será permanente, pois é baseada em falsidade. Só a inconsciência permite este modelo de sociedade continuar funcionando. Estar identificado com o seu papel sem contestar (sem pensar) é permitir-se ser um robô, sem vontade própria.

O egoísta tem medo da morte porque teme o desconhecido, mas o pior é que, quando analisamos nossa atitude perante a morte de alguém querido por nós, nossa atitude costuma ser a de um egoísta também. Por que nós choramos a morte de alguém? Porque ele saiu da nossa vida. Nós valorizamos a <u>nossa</u> dor pela separação dos corpos. Choramos porque nosso ego reclama que não terá mais a companhia daquela pessoa. No fundo estamos com pena de nós (nós choramos a <u>nossa</u> perda) e por ter apego àquela pessoa e ela nos foi tirada. São duas atitudes egóicas. Em vez de pensar que o falecido se libertou e agora vai estar melhor, focamos na ausência dele em relação a nós e perguntamos "Por que ele me deixou?" Quem se foi não precisa sofrer onde estiver. Na verdade a separação não existe, só de corpos, mas as almas se encontram quando quiserem. Não adianta dar a desculpa de que só aqueles que acreditam na reencarnação poderiam ficar felizes. Até os católicos e crentes de outras religiões admitem que o espírito é eterno e que ele permanecerá consciente e feliz em algum lugar junto de Deus. Como costumamos chorar apenas a morte de pessoas boas, é totalmente egoísta querer que elas ficassem vivas, conosco, se elas com certeza vão estar melhores no além. Para quem acredita na reencarnação e na comunicação entre vivos e mortos o egoísmo é maior ainda, pois já tem a certeza da possibilidade de contato e de um reencontro algum dia.

O ego leva tudo para o lado pessoal, confundindo opiniões e pontos de vista com fatos e cria interpretações distorcidas.

Não reagir ao ego das outras pessoas, que fazem questão de te criticar e ofender, é a melhor maneira de dissolver o ego delas e ainda podemos fazer aflorar a sanidade, pelo choque que você causa ao quebrar as expectativas normais da sociedade inconsciente. Não reagir também podemos chamar de perdão. Quando

identificamos o ego agindo dentro de alguém, sem identificá-lo com a pessoa, temos a facilidade de adotar uma atitude de não-reação.

Achar que já sabemos tudo e vivemos todas as experiências necessárias é outra atitude egóica. A gente nunca para de aprender e quem se declarou mestre sem ser ao mesmo tempo aprendiz acabou de errar, isto é, deixou a mente analítica e limitada falar.

A dor física é uma forma de aprendizado bem dura. Ninguém gosta de sofrer, mas se você aceitar a dor talvez note uma sutil diferença entre você e a dor. Isso significa que você passa a sofrer conscientemente, aceitando. Desta forma você anula o ego, pois o ego é formado sobretudo por resistência e oposição. Quando seu Eu Superior aceita o incômodo físico a função do ego, de acusar a presença e combater a interferência que incomoda o corpo, deixa de ser necessária.

Se você viver como se aquilo que sente ou experimenta fosse uma escolha exclusivamente sua (100% de responsabilidade), conquista a liberdade e o fim do sofrimento. O sofrimento é necessário até um certo estágio de evolução. Sem ele o ser humano não teria humildade e compaixão. O sofrimento rompe a casca do ego e promove uma abertura até atingir a sua finalidade. O sofrimento só é necessário até que você se dê conta de que ele é desnecessário.

O ego infeliz precisa do passado e do futuro para se alimentar. Vivendo o momento presente a infelicidade acaba, pois ele é a chave para a libertação. A infelicidade e os problemas não conseguem sobreviver ao Agora. É impossível estar ao mesmo tempo consciente e criando sofrimento para si mesmo. O combustível da consciência é o amor.

O diabo (= opositor) é o nosso ego. Nós precisamos de oposição ou resistência para vencer as dificuldades da vida e evoluir. Não existe diabo ou mal externo que nos ataca, atrapalha a vida, nos tenta e prejudica. O mal está em nós, é o ego que alimentamos, achando que o egoísmo trás a felicidade que tanto buscamos. O diabo (interno ou externo) só precisa e deseja aquilo que ninguém quer dar a ele: AMOR. Procure os defeitos em você (não fora de você) e nenhum fator externo irá prejudicá-lo.

A alma também tem ego. Ela pode não ter o instinto de preservação, mas o ego exaltado do corpo físico, que busca ser o dono da verdade, que se ofende, tem ódio, sofre pelo passado, julga os outros, etc. pode contaminar a alma, que irá sofrer com os atos impensados durante muitas vidas.

Pode-se imaginar que bastaria restringir a atuação do ego à função de preservar o corpo físico, para que você não se jogue do precipício ou entre no fogo por não ter noção do perigo, mas isso também é um engano. O ego quer preservar o corpo físico, mas é desnecessário. Se a alma ou o espírito assume o comando o corpo físico nunca correrá perigo e eles podem fazer isso com muito mais eficiência do que o ego. Outro engano é achar que o ego é o combustível necessário para nosso progresso e

evolução. O combustível perfeito e insubstituível para todo o sempre é o Amor, afinal Deus utiliza o ego ou o amor para realizar suas intenções no universo? A conclusão é que o ego só tem utilidade enquanto o corpo físico não tiver consciência plena de seu lado espiritual e por isso continuar preso no ciclo de reencarnações. O ego é o causador dos conflitos internos que impedem a compreensão do Todo de se implantar definitivamente em nossa mente. A mente terrena funciona dentro da dualidade (sim ou não, é ou não é, certo ou errado) e por isso interpreta, julga e condena tudo à sua volta, reforçando a sensação de separatismo e divisão. Ao julgar surgem os conceitos de superioridade e inferioridade e os conflitos, que ainda regem a nossa vida em sociedade. A comparação e a necessidade de ser melhor do que os outros e ter sempre razão são atitudes comuns do ego, mas quando ele alcança o que deseja não se satisfaz por muito tempo e vai querer mais. A ganância e necessidade de ser ainda melhor não conhece limites. Por isso ter o melhor carro ou o posto mais alto não o satisfazem. Logo precisa mostrar que pode mais. A competitividade e a disputa o alimentam. A mente tem a vontade incessante de querer mais. Quando você se identifica com a mente, fica facilmente entediado e ansioso. O tédio demonstra que a mente deseja avidamente mais estímulo e que essa fome não está sendo saciada. Há milhares de atividades que a tecnologia põe à sua disposição, mas na verdade elas só distraem você temporariamente. O tédio, a ansiedade, a raiva, a tristeza e o medo são energias condicionadas dentro da mente e que você alimenta porque quer, mas eles não são seus, não fazem parte da sua pessoa. Eles são estados da mente humana. Você sofre porque se identifica com a mente pensante. Por isso o homem precisa aprender a transcender o pensamento. Isso não significa não pensar mais, mas que simplesmente não devemos mais nos identificar com o pensamento e ser dominados por ele. Quando os homens entenderem e aceitarem o conceito de Unidade o pensamento e o ego deixarão de ter utilidade. Julgar os outros é se condenar à prisão do ego.

Saiba quem é o ego e como ele atua para saber como anulá-lo. Ele se origina na infância e é incentivado pelos nossos atos, pela sociedade, pelos sete pecados capitais (que lhe agradam) e só vai crescendo. O ego quer o bem, a proteção e o prazer do corpo físico, mas ele considera você o ser mais importante do mundo, o centro do universo. Quando ele extrapola sua função qualquer outra pessoa que deseje o mesmo que ele passa a ser uma ameaça. O ego raciocina pela lógica, pela dualidade e para ele só existe o que os cinco sentidos físicos captam. Por isso ele é movido pela comparação e julgamento e vive se sentindo ameaçado. Para vencer o ego ou colocá-lo numa posição neutra é preciso entender quem você é (um ser perfeito, imortal, autosuficiente, que já possui todos os poderes que deseja alcançar) e praticar o Amor Incondicional, o maior poder do Universo. Amando a tudo e a todos não há ameaça ao seu corpo físico. Ele te dá plena segurança e você não precisa ficar eternamente na defensiva. Aí se alcança a harmonia.

A chave do segredo para controlar o ego é saber que ele existe e quando e como ele age, para poder monitorá-lo o tempo todo até que ele não se manifeste mais. No momento em que você se torna consciente da existência do ego (o que a maioria da humanidade nem imagina fazer, pois nega sua existência) e consegue identificá-lo ao agir, a rigor ele não será mais ego, e sim um velho padrão mental condicionado. A consciência mata o ego. Saber que o ego existe cria a consciência de que ele deve ser separado do Eu. Para tornar isso permanente é preciso ter consciência agora e manter-se no agora, isto é, com a atenção só no momento presente.

Eu não preciso vencer o ego e nem eliminá-lo. Devo entender que ele existe, mas não preciso de seus serviços. Deixando de "alimentá-lo" (= obedecer aos seus impulsos) passo a viver em plenitude. Ignorá-lo sem raiva ou preconceito é o caminho, desde que feito com critério, e essa é uma tarefa a ser executada agora, neste momento. Ignorar ou não dar importância ao ego não pode ser uma meta a ser alcançada no futuro. Precisa ser algo a ser feito a partir deste momento, a cada momento, pois o ego procura crescer e dominar as suas ações a cada instante, de forma nítida ou com bastante sutileza, quase imperceptivelmente. Querer vencer o ego seria uma atitude de disputa para ver quem é o melhor, o ego ou o seu Eu. Cuidado, pois aí você cai em outra armadilha! Não pode haver conflito e combate, pois é isso que o ego adora: disputas, dualidade. O ego disfarçado finge estar combatendo o ego. Não pode haver vencedor. A batalha entre o bem e o mal jamais será vencida. A atitude certa é a aceitação de que você está acima dos dois. É preciso perceber quando o ego está agindo e quando não. Aí está a chave da libertação. Quem está no comando? O comando real não usa o pensamento.

Se você considerar o ego um problema pessoal seu, isso é mais uma vez o ego agindo. Ego não é um problema. Saiba apenas identificar quando ele está agindo e você estará se afastando do seu controle. Haverá um distanciamento entre ele lá e o Eu aqui, tendo o controle sobre as suas ações.

Para me libertar de verdade eu preciso perguntar: "Quem está se incomodando com tal coisa?" ou "Quem está criticando aquela pessoa?" Resposta: "O ego". Não vou dizer "meu ego", pois ele não é meu. É um ser que insiste em querer mandar no meu corpo físico ou cérebro, mas ele não me pertence. Ele deve ser eliminado por falta de atenção. Portanto quem critica e se incomoda com as supostas falhas alheias é o ego, e não a alma ou o espírito, que são nossas inteligências superiores, são o nosso ***Eu****. Toda vez que esta tendência crítica ou magoada aflorar na sua mente faça esta pergunta e separe o ego de você. Você não é este ser mesquinho. Isto ajudará você a evoluir e se libertar da prisão da matéria. Quem se magoa, julga, rejeita, deseja e tem medo? Quem sofre e é infeliz? O ego! Se uma formiga me morde, quem se incomoda? Meu ego, guardião do meu corpo. Por outro lado quem é que ama? O Eu, porque amor não tem oposto. O ódio é a falta de amor, mas não o seu oposto. Tudo que vem do Pai não tem oposto.*

Viver o tempo presente em sua plenitude (com calma e plena atenção) é deixar a dúvida, o julgamento e o sofrimento de lado. A melhor forma de anular o ego é não pensar. Quando você não pensa, o seu Eu Superior assume o comando sem que as ações sejam determinadas pelos pensamentos e consequentemente pelo ego. Dito de outra forma: viver o momento presente e sem ego é a melhor forma de não pensar e desta forma deixar o Eu Superior dirigir sua vida.

O ser espiritual que eu sou pode-se chamar de Eu e ele inclui tudo, inclusive o ego e o corpo físico. Acontece que não devo me identificar com o ego porque ele é apenas um dos componentes do Eu, que atua de forma limitada dentro das possibilidades da mente, que pertence ao corpo físico. O ego é o pior inimigo do Eu, mas o Eu é o melhor amigo do ego. O ego é produtivo. O Eu é criativo. Tanto o corpo como a mente têm duração limitada, enquanto o Eu é eterno. Mas o corpo fisico pode continuar existindo sem o ego, que não é essencial. O passo seguinte na evolução é abrir mão do corpo físico, que se manteve durante inúmeras encarnações / vidas terrenas por causa do ego. Quando isso ocorrer o Eu continuará existindo, pois ele é um corpo espiritual. Por isso é errado falar em "meu ego", pois ele não é meu eternamente, e nem em "minha vida", pois não existe separação entre o Eu e a vida. Eu sou a vida. A vida e Eu somos um. Só o ego separa as coisas.

Jesus disse: "Se alguém quiser salvar a sua vida (ego) perdê-la-á, mas quem perder a sua vida (ego) por causa de mim (Eu), este se salvará."

O estado de não-ego deve ser alcançado agora. Conseguir isso não pode ser uma meta a ser alcançada no futuro, pois senão a mente começa a interferir no processo e criar expectativa (desejo) e eventual frustração, além de contar com o fator "tempo", que não existe. A iluminação (consciência plena, sem ego, sem dualidade, sem desejos) só pode ser alcançada no momento presente, com muito Amor. Então faça-o, já!

O PODER DO SILÊNCIO

O que nos incomoda no barulho? A altura ou tipo de som, música que não gostamos, latidos, barulho de máquinas, festas barulhentas, gritaria, choro, etc.

E por que hoje em dia o silêncio incomoda muito mais? Porque nos acostumamos ao barulho, mas não ao silêncio. O barulho dá a sensação de preenchimento. O silêncio dá a sensação de vazio e por isso dá medo, apavora. A ausência de barulhos é interpretado como algo que esteja faltando na nossa vida, mas não reclamamos quando falta silêncio. Na verdade deveríamos comemorar a falta de barulho.

"Há um estranho poder numa certa forma de silêncio" disse Ralph Waldo Emerson, reconhecendo que o silêncio é um fenômeno difícil de classificar. Na época atual a linguagem natural, modo de expressão e tipo de eloqüência (capacidade de se expressar bem) que é o silêncio – nem todo silêncio, evidentemente – goza de pouco

prestígio, e nada indica que venha a ser redescoberto nos próximos anos. Na cultura em que vivemos, espalhada pelos meios de comunicação nos cantos do mundo, a palavra é tudo, a quantidade é que importa e o barulho é uma forma de proteção. Toda abstenção atualmente é interpretada como sinal de fraqueza, dubiedade e insegurança. Este, no entanto, é um conceito que vale à pena reexaminar.

A "arte do silêncio" foi substituída pela comunicação quantitativa (não qualitativa). As virtudes de um governo, de uma pessoa, de um produto e de uma idéia são apregoadas em voz alta, de maneira clara e repetitiva. A clareza é exigida com moderação, mas é indispensável para fixar a mensagem que se deseja imprimir nas mentes e vontades. Uma mentira é repetida milhares de vezes, até que se torne verdade, como descobriram os gênios da propaganda. Somos robôs – ainda sofisticados, é verdade, mas esse inconveniente pode ser removido aos poucos -, robôs que não se dão conta de sua robotização porque perderam toda visão de si mesmos. Se um computador perfeitíssimo não é programado para ter consciência de que é um computador pode surgir nele a idéia de que é infinitamente criativo, talvez um deus em potencial. Os computadores não conhecem a "arte do silêncio", nem podem ser programados para isso. A mente ocidental, pragmática e voltada para a ação – no sentido de movimento, significativo ou não – é superficial como um computador, e superficial aqui quer dizer desprovido de compreensão profunda e criativa. Queremos sempre resultados, não sabemos viver sem eles. Precisamos das palavras em abundância e a elas acrescentamos gestos, imagens e expressões. Guiados pelos desejos e fugindo da dor, usamos sons, símbolos, sinais, ruídos e nos empenhamos na sua repetição para termos certeza de que conseguiremos o que desejamos e escaparemos do que tememos. Um poeta inglês, Martin Tupper, escreveu um dia que "o silêncio bem dosado é mil vezes mais eloqüente do que todas as palavras, e guarda em si uma riqueza que as palavras todas não saberiam descrever." Essa dificuldade em precisar é que nos torna inseguros a respeito do silêncio, que para a maioria dos contemporâneos é apenas a ausência de alguma coisa, e não uma presença viva.

O significado do silêncio é descoberto através da compreensão do ruído, da verbosidade e do barulho fútil e constante que se multiplica ao nosso lado. Essa compreensão não é verbal, como é bem fácil deduzir. A atração pelo ruído (música, conversas, discursos, festas, torcida, etc.) governa a vida humana em toda parte e rege o dia-a-dia dos homens. Fazemos do ruído um apetrecho, uma barreira protetora contra a solidão, o medo da morte, o sofrimento psicológico. Ligamos o rádio e a televisão em busca de companhia. Iniciamos uma conversa (apesar do nosso real desinteresse pelos outros) para não estarmos sozinhos. Falamos, cantamos, murmuramos e banimos para longe essa coisa estranha e desconhecida que é o silêncio, que às vezes nos leva a dar um testemunho de nós mesmos que nos desagrada muito, ou que pensamos que nos desagrada e que sem dúvida alguma nos assusta sempre.

De acordo com as regras de boa convivência humana permanecer em silêncio em determinadas circunstâncias é manifestação de pouco caso e hostilidade. As convenções recomendam um moderado zumbido verbal numa sala onde não devem faltar pequenos confortos e onde o nada não deve ser introduzido com a sua assustadora grandeza. Toda pressão que sofremos culturalmente é no sentido de ser evitado o pensamento autônomo, criativo e independente. O silêncio é um fator que leva à criatividade e por isso mesmo põe em perigo os nossos (falsos) valores: a certeza

das coisas, a ilusão da permanência, uma auto-imagem consoladora. É de mau gosto colocar em cheque esses dispositivos de segurança.

"Na quietude e na confiança estão a sua força" já ensinava Isaías, com o qual concordaram inúmeros filósofos, pensadores, monges e simples observadores da vida. É preciso descobrir o potencial que existe num momento ou numa hora de silêncio. Por isso a meditação é tão útil pra quem a pratica. Meditar é utilizar o silêncio para a sua busca interior. O silêncio nos leva a descobertas como a do nosso potencial interior. Isso é poder! Um poder que os detentores do poder (político, religioso, industrial, medicinal e científico) temem. Para esse poder latente não vir à tona é pregado o benefício do barulho. A massa popular, que tem preguiça de pensar, aceita tudo como se fosse bom e acaba perdendo totalmente o rumo que leva à evolução espiritual, que deveria ter sido alcançada há milênios atrás. Certo está o ditado popular que diz: "O silêncio é de ouro, a palavra é de prata." Um provérbio chinês diz: "Quando falares procure fazer com que tuas palavras sejam melhores que o silêncio."

Não é a fala alta ou o canto que vai exorcisar os demônios que só existem na nossa imaginação culpada e perturbada.

Por que temos medo de enfrentar a nós mesmos? É o medo de descobrirmos respostas que não gostamos ou não queremos ouvir? Medo de enfrentar a verdade, a nossa verdade, por não ter coragem ou vontade de mudar? Medo de fazer uma auto-análise e uma reforma íntima?

Eu pergunto: Por que fugir? Essa busca interior só vai nos ajudar a evoluir, e não é isso que todos nós queremos? A gente diz que sim, mas fica adiando o momento. Então está na hora de provar pra Deus e pra nós mesmos que esta afirmação é verdadeira. Vamos enfrentar o SILÊNCIO e descobrir a luz, o amor, a fé escondidos dentro de nós. O silêncio nos permite descobrir quem nós somos, o que queremos, quais são nossos defeitos e nossas qualidades e como melhorar tudo isso.

Devemos perder o medo de nos enfrentar, questionar e descobrir nossa essência, nosso Eu Superior, o nosso Espírito, para que Ele possa nos guiar melhor. Vamos parar de viver superficialmente e enganarmos a nós mesmos.

Aproveite o silêncio e se dê a oportunidade de conhecê-lo. Sempre que houver silêncio à sua volta, perceba-o. Preste atenção nele. Ouvir o silêncio desperta a dimensão da calma que já existe em você, porque só através da calma que você pode perceber o silêncio. Note que, quando percebe o silêncio à sua volta, você não está pensando. Olhe para uma árvore, uma flor ou uma planta. Deixe sua atenção repousar nelas, sem analisar o que está vendo e ouvindo, sem dar rótulos e nomes. Apenas olhe e capte a essência da Unidade. Sentir a Unidade com todas as coisas é amor. Deixe que a natureza lhe ensine o que é calma. Quando você olha para uma árvore, uma floresta ou um jardim e percebe a calma da árvore ou do lugar, você também se acalma. Você se conecta à natureza num nível muito profundo. Sempre que aceitar o momento como ele é você experimenta a calma e fica em paz.

Quando você presta atenção nos intervalos (entre dois pensamentos, entre as palavras, as notas musicais ou entre a inspiração e a expiração) a percepção de "alguma coisa" se torna apenas percepção, sem pensamento. Dentro de você surge a pura consciência desprovida de qualquer forma. Você deixa então de identificar-se com a forma. A verdadeira inteligência atua silenciosamente. A calma é o lugar onde a criatividade e a solução dos problemas são encontradas. A calma e o silêncio são a própria inteligência. Deixe que a calma interior oriente suas palavras e ações.

Prestando atenção (observando) alguma coisa natural, sem a intervenção humana, você sai da prisão do pensamento. Prestar atenção numa pedra, numa árvore, num animal não é pensar nele, mas simplesmente percebê-lo, tomar conhecimento dele. Então algo da essência desse elemento da natureza se transmite a você. Veja como cada planta e animal são completos em si mesmos, ao contrário dos seres humanos que, por pensarem, se dividem e geram conflitos. Contemplar a natureza pode libertar você desse "eu" autocentrado, o ego, que é o grande causador de problemas. Você precisa da natureza como mestre para ajudá-lo(a) a religar-se ao Pai. Quando os seres humanos conquistam a calma, eles vão além do pensamento. Na calma e no silêncio há uma dimensão adicional de conhecimento e de percepção que fica além do pensamento.

Nos primórdios da humanidade as pessoas se comunicavam pela mente e eram mais observadoras. Sabiam o que o outro sentia, pensava ou estava passando sem abrir a boca. A telepatia era de uso comum. Depois que inventaram a fala, a língua e a escrita criou-se mais dificuldades do que facilidades. As línguas eram diferentes, gerando dificuldades de interpretação e tradução, além de ter que aprender a gramática e as palavras de cada língua. Ao transferir as palavras para o papel o ser humano passou a responsabilidade de preservar o conhecimento para os livros. Ele deixou de ser o guardião da sabedoria como acontecia nos povos de tradição oral. O intelecto deixou de ser exigido e as pessoas se tornaram preguiçosas. Se a pessoa esquece e o livro é queimado ou destruído aquele conhecimento é perdido para sempre. No mundo espiritual não há livros e a língua é universal e única. Qualquer um se comunica telepaticamente e é entendido. Devemos imitar o exemplo que vem de cima.

Uma observação: nem todo silêncio é bom. O silêncio do medo, da vergonha e da culpa só nos prejudicam, mas o silêncio da busca da verdade, este sim, nos leva a algum lugar. Só no silêncio temos condições de analisar tudo que nos acontece diariamente e descobrir se tem algo errado ou não. É preciso silenciar para notar nossas falhas no início para que dê tempo de corrigi-las e não negá-las.

"Mais vale um silêncio certo do que uma palavra errada. Em muitos momentos da vida o silêncio é a resposta mais sábia que podemos dar a alguém. Hoje, neste tempo de palavras muitas, queiramos a beleza dos silêncios poucos." (Padre Fábio de Melo)

"Precisamos encontrar Deus e não podemos fazê-lo com barulho e desassossego. Deus é amigo do silêncio. Veja como a natureza – árvores, flores, grama – cresce no silêncio; veja as estrelas, a Lua e o Sol como se movem em silêncio...Precisamos de silêncio para sermos capazes de tocar almas." (Madre Teresa de Calcutá)

O que você descobre e nota quando está em silêncio?

Com o silêncio você aprende a ouvir os sons interiores da alma, a calar-se nas discussões e assim evitar tragédias e desafetos.

Aprende com o silêncio a paciência, a obediência raciocinada e a resignação.

Aprende a aceitar alguns fatos que você provocou, a ser humilde, deixando o orgulho gritar lá fora, a evitar reclamações vazias e sem sentido.

Aprende com o silêncio a reparar nas coisas mais simples, a valorizar o que é belo, ouvir o que faz algum sentido.

Aprende que a solidão não é o pior castigo, existem companhias bem piores...

Aprende com o silêncio que a vida é boa, que só precisamos olhar para o lado certo, ouvir a música certa, ler o livro certo.

Aprende que tudo tem um ciclo, como as marés que vão e voltam, os pássaros que migram e voltam ao mesmo lugar, a Terra que dá uma volta completa sobre o seu eixo e em torno do Sol. Complete a sua tarefa!

Aprende a respeitar a vida, valorizar o seu dia, enxergar em você as qualidades que possui, equilibrar os defeitos que você tem e sabe que precisa corrigir e enxergar aqueles que você ainda não descobriu.

Aprende a relaxar, mesmo no pior trânsito, na maior das cobranças, na briga mais acalorada, nas discussões entre familiares.

Aprende com o silêncio a respeitar o seu Eu, a valorizar o ser humano que você é, a respeitar o templo que é o seu corpo e o santuário que é a sua vida.

Aprende que gritar não trás respeito, que ouvir ainda é melhor do que falar demais...

Na natureza tudo acontece com poder e silêncio, com um silêncio poderoso.

Às vezes o silêncio é confundido com fraqueza, apatia, medo ou indiferença. Pensa-se que a pessoa portadora dessa virtude está impedida de reclamar seus direitos e deve tolerar com passividade todos os abusos. Acredita-se que o silêncio não combina com poder, pois este tem-se confundido com prepotência e violência. Só no silêncio podemos deixar a razão e, mais ainda, o coração falar, evitando a manifestação do orgulho, do egoísmo, da cólera e da ignorância.

O Sol nasce e se põe em profunda quietude, move gigantescos sistemas planetários, mas penetra suavemente pela vidraça de uma janela sem a quebrar, acaricia as pétalas de uma rosa sem feri-la e beija a face de uma criança adormecida sem acordá-la.

Na natureza encontramos lições preciosas a nos dizer que o verdadeiro poder anda de mãos dadas com o silêncio.

As estrelas e galáxias descrevem suas órbitas com estupenda velocidade pelas vias inexploradas do cosmo, mas nunca deram sinal de sua presença pelo mais leve ruído.

O oxigênio, poderoso mantenedor da vida, penetra em nossos pulmões, circula discreto pelo nosso corpo, e nem lhe notamos a presença.

A luz, a vida, o amor e o espírito, os maiores poderes do universo, atuam com a suavidade de uma aparente ausência.

Deus, que é o supremo poder, age com tamanha quietude, que a maioria dos homens nem percebe a Sua ação. É a força do amor.

Essa poderosa força, na qual todos estamos mergulhados, mantém o Universo em movimento, faz pulsar o coração dos pássaros, dos bandidos e dos homens de bem, na mais perfeita leveza e silêncio.

Até mesmo a morte chega de mansinho e, como hábil cirurgiã, rompe os laços que prendem a alma ao corpo, libertando-o do cativeiro físico.

O verdadeiro poder chega sem ruído, sem alarde e sem violência.

Agora, silencie você, para que possa ouvir a sua voz interior, que quer lhe falar para transformar a sua vida. Descubra sozinho(a) o Poder do Silêncio!

KARMA NÃO EXISTE

É preciso entender que existe uma diferença importante entre o significado da palavra **karma** e a interpretação popular da mesma.

Karma significa ação, ato, movimento contínuo. Dentro do conceito da Lei da Ação e Reação ou Causa e Efeito nossa vida atual é fruto dos atos passados e o futuro depende dos atos atuais.* (leia só ao terminar o parágrafo). Portanto os atos podem ser de três tipos: a) saudáveis, que nos levam à libertação da roda de encarnações, b) perniciosos, que tendem a perpetuar a confusão, a ilusão, a dor e as reencarnações e c) neutros (comer, beber, andar, dormir, olhar, cantar, trabalhar). A ação não é boa nem ruim, é apenas uma sequência de experiências. Quem julga se algo é bom ou ruim é o homem no plano físico, que só enxerga a dualidade, mas Deus nunca determinou que fosse assim, pois toda ação tem uma razão de existir, mas nem toda ação exige uma reação. Se alguém esbarra em mim ou me machuca eu não preciso me aborrecer ou brigar com ele. Posso também fugir ou não reagir e perdoá-lo. Mesmo assim terei tido uma reação, mas positiva, que não gera acertos futuros. A melhor forma de compensar atos ruins é com o amor. Portanto uma ação causa um efeito no mesmo instante, mas não precisa causar necessariamente outra no futuro próximo ou distante.

* [Mentira! Nas primeiras encarnações meus atos não eram fruto de atos passados. Se alguém me matou eu não fiz nada para que sofresse essa agressão. Se fatos atuais são fruto de ações passadas, então aquelas ações também seriam conseqüências de atos mais anteriores ainda. Por esta falsa lógica eu poderia matar alguém numa vida. Algumas vidas depois eu poderia ser assassinado por aquele que eu matei. Como desta vez eu poderia me sentir injustiçado, numa outra vida me vingaria dele matando-o. Isso geraria uma série de assassinatos infinitos.]

Deus criou uma ação e o homem criou a reação contra Ele, mas que é falsa. Tudo é ação constante. Mesmo reagindo, brigando com a Verdade, todos nós voltaremos a Deus. Como somos Deus só podemos criar a ação também.

Popularmente ***karma*** é entendido como o pagamento por ações ruins no passado, que prejudicaram alguém. Pode-se dizer também que é uma reação negativa a uma maldade praticada pela pessoa no passado. A ignorância do povo, que só vê as ações negativas, e o interesse dos sacerdotes de todas as religiões em todas as épocas, fez com que se destacasse apenas o aspecto negativo do karma e a falsa idéia de pecado, condenação por Deus, culpa e castigo futuro. Se Deus não te julga quem vai determinar que algo é karma ou não? Para Deus não existe ação ruim ou condenável. A Lei da Ação e Reação serve apenas para o mundo físico dual. Serve para a matéria e o corpo físico. O que importa nesta vida: o corpo físico ou a alma? A alma segue as leis físicas? A experiência é somada ao corpo ou à alma? Então a Lei da Ação e Reação ou o karma não rege a alma.

Não existe karma ruim, o pecado não existe e conseqüentemente não existe culpa nem castigo. Foi o homem que criou esse conceito. Foram os sacerdotes do passado que inventaram o karma como forma de disciplinar o povo gerando o medo de algo invisível e não comprovável, como ações condenáveis numa vida passada. Se não há karma não há ação a ser compensada por sentir culpa ou medo de castigo e nem precisa haver uma ação contrária exatamente igual. A Lei das Compensações te leva a ter uma experiência igual, mas contrária, ou várias diferentes, que equivalem àquela anterior. Mas você também pode fazer um mal e não ter que compensá-lo por já ter feito isso em vida anterior, em que você foi a vítima. Não há progressão contínua da ignorância total e maldade absoluta para a consciência e bondade plena. Na verdade é impossível que seja assim, senão não haveria ações contrárias na mesma época. Nem todos podem ser maus ao mesmo tempo no início do ciclo de encarnações e nem todos bons no final. É preciso sempre ter pessoas exercendo os papéis opostos para todos aprenderem. O importante é que no final todos tenham cumprido todas as experiências necessárias, não importando em qual encarnação. Não importa a ordem cronológica das ações. Por isso eu posso ser vítima primeiro e numa vida posterior ser o agressor e, quando eu então fizer um mal a alguém, não terei que "pagar" por isso no futuro (já terei vivido os dois aspectos contrários deste tipo de ação). Mesmo assim pode-se dizer que a alma jovem comete mais erros e mata e fere mais vezes os outros do que quando já está na fase adulta. No final do ciclo de reencarnações geralmente os assassinos são almas que não evoluíram o suficiente e que terão que completar seu aprendizado em outro planeta da 3ª dimensão.

A compensação de um mal não precisa ser igual a ele (matar e ser morto). Existem inúmeras formas de compensação. No mundo físico a Lei da Ação e Reação diz que uma ação corresponde a outra equivalente, mas na direção oposta, se não houver atrito. O atrito nas relações humanas faz com que a ação contrária não seja exatamente o contrário da ação original. Várias boas ações menores podem compensar a ação ruim original. Como somos dotados de inteligência podemos compensar uma má ação nossa no passado com um sofrimento igual sendo agredidos pela mesma pessoa que prejudicamos ou outra, praticando boas ações para aquela pessoa ou outras ou um pouco dos dois. Se eu fui agredido ou morto no passado eu posso matar aquele meu agressor do passado nesta nova vida (ação igual contra o corpo físico do causador do meu mal), posso perdoá-lo e ainda ajudá-lo a compreender o mal que fez (atitude mental contrária à dele, agindo sobre a mente e coração do agressor) ou agredir ou dar amor a outras pessoas. Tudo isso são ações e reações necessárias para aprendermos os dois lados da moeda. São experiências necessárias neste mundo, mas nem por isso existe alguém que condena o agressor e tem pena da vítima. Quem faz isso é apenas o corpo físico e a alma sem compreensão plena.

Para entender isso melhor podemos comparar a nossa estada na Terra por 26.000 anos com o período que passamos cursando uma faculdade. Enquanto temos

26 mil anos e centenas de vidas para passar na Terra reencarnando seguidamente, na faculdade temos 5 anos para concluí-la e receber o diploma. Se formos aprovados em todas as matérias recebemos o diploma e estamos aptos para iniciar uma nova etapa de aprendizado. Se repetirmos, isto é, não tivermos aprendido corretamente todas as matérias (ou passado por todas as experiências físicas e emocionais necessárias neste planeta) teremos que continuar na mesma escola ou em outra semelhante. Mas por acaso existe na faculdade alguma matéria tão ruim que precise de uma ação contrária mais tarde? Alguma matéria do 1º ano terá que ter uma outra no 4º ou 5º ano que anule a anterior? Não, isso não existe. Existem matérias que podem me agradar mais e outras menos, umas mais fáceis de aprender e outras mais difíceis. A diferença da faculdade para a vida real consiste apenas do fato de que as experiências (matérias) necessárias podem ser divididas em duas metades, 50% boas ou agradáveis e 50% más ou desagradáveis, mas todas necessárias para o entendimento completo e o equilíbrio.

Nossa vida terrena pode ser comparada com a trajetória da alma, que evolui com as diversas encarnações pelas quais o corpo físico passa. Assim como a cada vida terrena nascemos como bebês inocentes, passamos pela infância, adolescência, fase adulta e velhice a alma também tem essas fases, só que num período de tempo mais longo (26.000 anos). Nas primeiras vidas os conflitos da alma e a quantidade de ações prejudiciais ao próximo e inconsequentes eram naturalmente maiores do que hoje, quando estamos terminando o aprendizado neste planeta. A maior consciência da alma se reflete na consciência do corpo físico nas últimas encarnações.

Na vida também não existe nada ruim, só experiências necessárias. Como estamos no mundo dual é claro que para compreendermos o Todo precisamos passar por experiências boas e ruins em igual proporção. É preciso passar por todas as experiências nesta dualidade para alcançarmos o equilíbrio dos dois pratos da balança interna e compreender tudo. Quando vivemos vidas em que somos maus é natural que em outras vidas sejamos bons ou soframos a maldade de outros e vice-versa. Não estou com isso "pagando karma" algum, mas experimentando o lado contrário. Isso faz parte da Lei das Compensações. Preciso passar por isso, mas não há necessidade de sentir culpa ou ser castigado. Devo agradecer que a dor está me ensinando algo que eu ignorava na outra vida, em que só prejudicava os outros. Portanto todas as experiências são boas e por isso todas as vidas são uma ação contínua de progresso, aprendendo sempre uma coisa nova. Neste caminhar eu não preciso classificar as ações e reações como boas ou ruins, positivas ou negativas. Para Deus tudo é bom. Tudo isso serve para descobrir o deus que há em mim. Quando eu tiver aprendido tudo e não houver mais dúvidas nem apego estarei livre do ciclo de reencarnações. Eu terei equilibrado os dois pratos da balança de experiências possíveis na vivência terrena.

Experimentar tudo não implica em condenação por um ato mal e nem é preciso sentir culpa ou vergonha na vida futura. Deus não condena ninguém por

nenhuma atitude e seu espírito compreende isso perfeitamente. Só o corpo físico e a alma ainda pouco evoluída, ignorante da Verdade completa, se sente pecador e sofre. É permitido que isso aconteça para que o aprendizado se faça, mas tudo é um jogo virtual (a vida na Terra é uma ilusão) de dramas que não existem de verdade. O corpo precisa passar por longos períodos acreditando no karma negativo, na dívida a ser paga e culpa para experimentar os conflitos decorrentes dessa crença. Se pessoas não preparadas para a Verdade ficassem sabendo que não existe karma a pagar, e ainda não tivessem evolução para compreender isso, elas deixariam de ser honestas e matariam e roubariam sem peso de consciência e o mundo viraria um caos. É por isso que a pessoa não evoluída não acredita nessa explicação e só vai aceitá-la quando buscar a Verdade por esforço próprio e chegar o momento certo. Aí tudo fará sentido. Quando alguém faz uma regressão para entender o motivo de algum conflito com alguém, defeito físico ou sofrimento na vida atual ele geralmente vê uma vida que parece ter causado aquele infortúnio, mas não é bem assim. Aquele é o ato contrário, aquele que pesa no lado contrário da balança das experiências necessárias na vida e somente isso. Não é preciso ter peso de consciência por aquele ato no passado, pois Deus não te condena por ele.

Karma no sentido de pecado e conseqüente castigo não existe.

Deus não tem karma com Deus. Se todos nós somos filhos de Deus, nós somos deuses. Como posso eu, como deus, ter um karma com você, que também é deus, e portanto é perfeito???

Ninguém é o karma de ninguém, porque Deus não é o nosso karma e todos somos deuses. Mesmo Deus num corpo imperfeito não é nosso karma. Só os humanos encarnados podem decretar tal absurdo. Cada um pode dizer: Eu Sou o Eu Sou. Portanto Deus em mim ou em você pode decretar, quando quiser, que não haverá compensação de certos atos maus no passado. Deus faz o que quer e como quer, pois é livre, não precisa seguir regras e leis. Toda ação de Deus é uma ação de graça, não precisa de justificativa.

Quando você atenta contra alguém (mata, fere, xinga, etc.) você na verdade está atingindo o seu outro lado, o seu duo, seu eu no espelho, e portanto atinge a si mesmo. Ao entrar na dualidade você virou dois corpos. Por isso existe a idéia de karma, de ação e reação. Você mata e morre. É o seu outro lado que vai morrer ao matar alguém. Você pode não estar matando a sua alma, mas figurativamente é como se fosse. Como todos os espíritos estão interligados no Universo e sentem tudo que acontece com os outros, matando um irmão seu você está se matando, isto é, recebendo a ação contrária no mesmo instante, pois você ou o seu duo sentirá o reflexo daquela morte.

Siga sua vida em absoluta neutralidade, sem julgar, desejar ou se incomodar com nada. Isto é possível, sim! Quem tentar, verá. Agindo assim você não assume culpas, vergonha, medos, traumas, angústia, ansiedade, etc. (que são impostas pela

sociedade que condena, mas não assume sua co-responsabilidade) e se torna criatura criadora. Assim a palavra karma volta a ter o seu significado original, que é ação ou ato. Agir todos nós agimos, nós somos Luz, nos deslocando na Luz e para a Luz, para a Unidade. **Lembre-se que nunca deixamos de ser Deus.**

Todos nós podemos evoluir fazendo apenas ações saudáveis, mas na verdade só podemos acabar com nossos karmas (dívidas que acreditamos ter; as 3 raízes perniciosas: desejo, ódio e ilusão) e alcançar o Nirvana (que não é um lugar e sim um estado de espírito puro e livre) = "extinção ou apagar a vela da chama que nos mantém encarnados" tendo, de um momento para outro, um *insight,* uma iluminação ou consciência da Verdade. Isso ocorre quando a alma está pronta para isso e então conscientiza o corpo físico. Se ela alcança a consciência plena antes do fim do ciclo de reencarnações ela pode ficar isenta da compensação de alguns atos, mas isso ocorre raramente. Dizem que encarnamos cerca de 700 vezes, mas não existe um número certo de encarnações. Importante é cumprir as experiências necessárias. Dependendo do que se faz e a duração das encarnações, pode-se chegar mais cedo a cumprir tudo e não precisar encarnar mais. Depois a alma pode voltar a encarnar como voluntário quando quiser, sem karmas (no sentido popular).

O TEMPO E O NÃO-TEMPO

Nós hoje vivemos ou pensamos estar vivendo num mundo que na verdade é uma ilusão (Maya), um mundo de dualidade, tempo e espaço. Neste mundo, que admite divisão, separação, dúvida, medo do futuro e alegria ou tristeza, arrependimento e vergonha do passado, nós concebemos que existe passado, presente e futuro.

O tempo é considerado uma sucessão interminável de momentos, bons e maus. Se observarmos mais de perto, por meio da nossa sensação pessoal imediata, veremos que, na verdade, não há muitos momentos, mas somente este momento. A vida é sempre o Agora. Toda nossa vida se desenrola neste constante Agora. Até mesmo os momentos do passado e do futuro só existem quando nos lembramos deles ou os antecipamos. E isso nós só fazemos no único momento que existe: o atual, o Agora.

Então por que parece que há muitos momentos, que formam o tempo? Porque a nossa memória do que passou e a expectativa em relação a fatos futuros, baseado em experiências semelhantes no passado, nos fazem "estender" o tempo presente. A memória nos faz viver melhor o momento presente, mas não precisamos trazer o sofrimento passado desnecessariamente para o momento atual e nem se preocupar com o que virá.

As evidências do tempo, como o envelhecimento do corpo, a fruta que murcha, o aspecto das plantas e o clima diferente a cada estação nos lembram da existência do tempo cronológico, mas isso são fatos que também vão acabar um dia, como o corpo físico, os planetas e o universo dual, mas nós não acabaremos, pois somos eternos. Por que dar valor demais às coisas passageiras? Querer ter o domínio do tempo é querer ser Deus, ter o controle de tudo e ao mesmo tempo perder o foco completamente. Você

não precisa controlar o Todo porque você já faz parte do Todo, já é o Todo, mas o Todo está no Agora. O tempo é só o agora e o espaço é único. Você e o outro, você e o mundo à sua volta, o Sol, o Universo são um só. Tudo está aqui. Você é o Todo. Não há distinção e separação. Só o ego separa as coisas. Buscar o controle do passado e do futuro, que são ilusões da mente, é não entender o mundo do Pai, o Todo, e tatear no escuro sem nunca encontrar a saída. É procurar no lugar errado.

As pessoas sofrem porque ocupam sua mente mais com as lembranças do passado e com o medo do futuro, esquecendo de viver o momento presente, quando deveria ser o contrário. Ponha sua atenção 80% no presente, 15% no passado e 5% no futuro, mas com a tendência de ocupar 95% no agora.

A humanidade se encontra de tal maneira consumida pelo tempo que se esquece da eternidade, que é sua origem, seu lar (aqui e agora) e seu destino. Eternidade é viver a realidade de quem nós somos.

Existe o tempo cronológico, determinado pelo giro da Terra em torno do Sol e subdividido em anos, meses e dias, por sua vez divididos em 24 horas pelo relógio. Este tempo só existe no mundo físico. Experiências científicas já provaram que viver numa caverna fechada faz você perder a noção de tempo. Isso prova que o ritmo de dia e noite causado pelo Sol cria um condicionamento na nossa mente, mas que ele não é obrigatório. Sem o fator externo o corpo reage de forma diferente. No mundo espiritual não existe dia e noite e portanto este tempo cronológico não faz sentido, apesar das almas saberem que ele existe para os encarnados. O outro é o tempo psicológico, que quero explicar melhor e comprovar que não existe. O problema é confundir os dois tempos e vê-los como um só.

Mas afinal, quem registra o tempo? O corpo físico, porque ele está inserido neste mundo dual, polarizado. Ele vai envelhecendo a cada dia até morrer. Portanto ele tem começo, meio e fim. Como esse é um fato incontestável, fácil de constatar e "quase" irreversível, nós baseamos toda nossa existência num modo de pensar que imita a vida física terrena. O que reforça essa crença no tempo é a constatação de que as células do corpo e da memória vão envelhecendo, deixando de funcionar adequadamente e aí passamos a esquecer alguns fatos do passado. Então declaramos que isso é normal e o aceitamos.

Mas não precisa ser assim. Nós podemos viver neste mundo ilusório e perecível sem perder a memória, pois a memória espiritual nunca esquece nada, só acumula. Se deixarmos essa memória infalível comandar o nosso corpo físico nós mudaremos nossos conceitos e um dia deixaremos de viver na ilusão do espaço-tempo.

Quando adquirimos um pouco dessa consciência, passamos a aceitar que o tempo é uma ilusão, mas ainda fica difícil explicar isso. Alguns dizem que no mundo físico tudo passa e no mundo espiritual é permanente, mas essa é uma explicação incompleta. Outros dão exemplos de que o tempo corre em velocidades diferentes para pessoas que estão no mesmo local no mesmo instante. Aí entramos na Teoria da Relatividade. Aí continuamos a nos perguntar como é possível viver sempre no presente se hoje eu me lembro de um fato que aconteceu ontem. A vida, seja aqui na Terra ou em outro lugar qualquer, é uma sucessão de acontecimentos. Nós não estacionamos, então sempre está acontecendo algo novo. O normal é viver só no presente, isto é, viver O Presente. O anormal, a exceção, é vivenciar passado e futuro, pois isso é criação da mente dual, é o tempo psicológico. Deus não tem isso, pois Ele é a Unidade e o Agora.

Então vamos à explicação. Como já disse antes, nós nos espelhamos na deterioração dos corpos e plantas e no ritmo alternado de dia e noite por causa da luz e escuridão provocado pelo Sol para ter nossa ilusão de tempo e achamos que para Deus e no mundo espiritual tudo acontece da mesma maneira. Isso não é verdade! A Shekinah (presença de Deus), Deus ou o Pai Maior, o Eu Sou é uma luz em movimento, mas essa luz só se move pra frente (se expande). A luz ou Ele não olha para trás. Só existe um eterno avançar. Mas como Ele não vive na dualidade não há esquecimento do passado. Tudo que Ele (e qualquer espírito) sabe hoje é o conhecimento acumulado dos fatos anteriores, que não existem como lembrança num "tempo passado". Eles estão absolutamente vivos, claros para Ele no presente. Em tudo que Ele pensar haverá a impressão de que aquilo está presente agora. Na memória ou consciência de Deus tudo, os infinitos fatos, estão sempre no Agora. Ele é o acúmulo de tudo que já vivenciou, no Agora, trazido para o momento presente, e isso ocorre automaticamente. Por isso qualquer conhecimento do Pai pode ser acessado imediatamente sem precisar buscar uma lembrança perdida no subconsciente, como ocorre conosco, com nossa memória perecível. É assim também que se explica como o Pai consegue saber ou lembrar de tudo que aconteceu com Ele desde o primeiro dia da criação. O Pai não está no presente, mas Ele ***é*** *o presente.*

Você pode ter na sua memória presente todos os fatos que viveu nas inúmeras vidas. Você vê o soldado romano, a donzela medieval e o operário do século XIX ao lado da figura atual e cada fato novo se soma às outras infinitas memórias. Aí você não se vê mais como uma alma com centenas de experiências acumuladas em vidas passadas. Você se vê como a somatória de todas as personalidades que você viveu, mas você ***é*** *todas elas agora, sem tempo para separá-las. Você é a união de todas elas e nada as separa do momento atual. Você é ao mesmo tempo homem e mulher, mandante e subordinado, violento e dócil, ignorante e estudado, pobre e rico.* ***Você é tudo****. Todas as vivências acumuladas nos milhares de anos passados no planeta Terra é você, mas não só. Você também é tudo que vivenciou antes de chegar aqui. Você é tudo que foi desde o dia da Criação. Você é luz em expansão.*

Quando eu me conscientizo que faço parte do "Eu Sou" a minha memória também estará sempre no presente. Assim fica fácil também explicar a viagem no tempo. Não existe um voltar no tempo, mas um acesso a uma lembrança atual, mas com um cenário e condições diferentes daquela que vivo agora. Se eu quero visitar uma memória da minha infância eu vou acessá-la, pois eu a "arrastei" até o tempo presente e então ela se torna sempre uma memória presente. E como eu posso viajar para o futuro? Basta lembrar que muitos acontecimentos do que eu chamo de futuro já podem ter acontecido e que o momento histórico que eu estou vivendo ou do qual tenha consciência não precisa ser o mais atual da criação do Pai. Então eu estou em alguma memória no meio das infinitas do Pai e, como esta memória também foi "arrastada" para o tempo presente Dele, posso acessar qualquer outro fato "posterior" ao meu hoje quando eu quiser. Eu posso acessar todas essas memórias e conhecimentos porque eu sou o filho do Pai, eu faço parte do grande UM do Pai. Para o Grande Pai não há passado, presente e futuro, porque na Unidade na há separação. Eu posso sempre viajar no tempo sem sair do momento atual. É como se tudo que eu sei tivesse acontecido hoje ou está acontecendo agora. Eu posso estar no meio-dia e lembrar e vivenciar novamente a manhã de hoje ou o anoitecer, pois o dia na verdade já acabou.

Onde eu quero estar ou me sentir agora é apenas uma escolha que o meu espírito faz para participar deste jogo virtual.

O tempo é criado dentro de você. Seu tempo não é o mesmo que o meu. Existem tantos tempos paralelos quanto existem mentes. Não existe um tempo único. As almas podem viver em realidades paralelas, isto é, em planos de tempo diferentes a cada encarnação e não sempre no mesmo plano. Isto quer dizer que a história-base da Terra é vivida em planos paralelos semelhantes, mas não iguais à original e as almas podem encarnar alternadamente em qualquer um desses planos e em épocas diferentes (pré-história, Egito Antigo, Roma Antiga, Idade Média, Renascença, etc.). Como o tempo corre de diferentes maneiras e as almas estão sempre encarnando no mesmo planeta, é mais um motivo para afirmar que o tempo como nós o concebemos não existe. Meu tempo vem de dentro de mim, é minha criação. Há milhões de linhas de tempo paralelas. Mas há pouquíssimas pessoas que existem fora do tempo – aquelas que atingiram o não-tempo. Essas pessoas não têm tempo porque não pensam a respeito do passado. O passado já se foi e não importa mais. Só o momento atual importa, puro, intenso, cheio de energia. Viva este momento!

Quando eu tenho uma lembrança ruim, que está tão viva como se tivesse acontecido há poucas horas, eu posso eliminá-la ou diminuir sua importância mais facilmente do que se ela estivesse guardada há décadas na minha memória e eu alimentasse o rancor ou a culpa continuamente, me tornando cada vez mais amargo (ou querer esquecer um fato no subconsciente que pode ressurgir a qualquer momento para me assombrar). Posso também rebater e eliminar essa lembrança com amor e pensamentos positivos. É errado pensar que se essa lembrança ruim está sempre viva na minha memória do momento ela me fará mais infeliz. Ela só terá esse poder se eu permitir. Então serei eu que quero sofrer e ninguém será culpado disso.

O tempo geralmente é mal compreendido na realidade da terceira dimensão: vocês acreditam que o tempo é medido em minutos ou graus, mas ele é muito mais vasto do que possam imaginar. Na realidade, o tempo codifica e joga com a informação, permitindo que entrem em diferentes realidades, simultaneamente esticando, distorcendo, curvando e girando o tempo. Vocês podem pegar uma curva de tempo elíptica e vivenciar muitas realidades simplesmente seguindo-a e descobrindo que, assim como o tempo não é "sólido", a realidade também não o é.

E o que isso muda na minha vida? Esse corpo vai continuar a rumar para a morte (envelhecer), mas a ilusão desaparece completamente e eu me torno livre e consciente, inclusive para escolher não mais encarnar.

Compreender a ausência do tempo é se permitir viver plenamente o momento presente sem carregar culpas, vergonha ou lembranças ruins do passado achando que esses fatos podem causar outros dramas, condenações ou sofrimentos no presente ou futuro. Dar valor a esta divisão de tempo é fortalecer a idéia do karma e dharma, da ação e reação, causa e efeito. Você só terá um karma a ser pago enquanto acreditar que existe culpa e para pagar por uma culpa precisa haver alguém que te condene por aquilo. Deus, que é todo Amor, nunca te condena por nada. Então o único ser que condena você é você mesmo ou alguém que você elege para fazer este papel por você (o parente, a sociedade, a humanidade, etc.) apenas para não assumir ou não entender que a causa é você mesmo. É compreensível que a humanidade tenha que passar por essa fase de ignorância da verdade e pela acusação, condenação e sofrimento até que isso não seja mais necessário por estar apta a assumir a responsabilidade de seus atos.

Sem evolução e consciência não adianta dizer para todos que não existe culpa. Aí tudo viraria uma anarquia. É preciso procurar a verdade por esforço próprio e só no momento certo você a achará e então esta explicação fará todo sentido para você.

Quero lembrá-lo(a) que disse anteriormente que a morte do corpo é quase irreversível, porque para seres plenamente conscientes da verdade é possível prolongar a vida por um período indefinidamente longo (centenas ou milhares de anos), até achar que aquele corpo cumpriu inteiramente a sua missão. Quando a gente se torna UM com o Pai sabe-se como o corpo físico foi construído e como mantê-lo sem se deteriorar pelo tempo que for necessário. Foi exatamente isso que os primeiros habitantes da Terra fizeram e foram considerados deuses imortais. Não é que eles não morriam, mas duravam um tempo terreno muito longo enquanto os outros morriam mais rápido. Sob esta perspectiva parecia que eles eram imortais. Na verdade eles apenas viviam em corpo físico, mas sabiam que o tempo não existe.

Todos os seres deveriam viver apenas no presente, mas onde a maioria da humanidade vive? Ela passa muito pouco tempo no presente. Vive grande parte do seu tempo no passado (lembrando do passado), um pouco no presente e gasta um tempo considerável tentando adivinhar o futuro. O curioso é que geralmente a imagem do futuro está associada a algum tipo de medo. Notaram que o futuro muitas vezes parece sombrio, assustador, deprimente e até mesmo horrível e neste futuro nem Deus e nem Jesus estão presentes? Já se perguntou porque fazemos isso? É uma tentativa de conseguir algum controle sobre algo que você não pode controlar. Você tenta brincar de Deus, imaginando que o mal que você teme pode se tornar realidade e então tenta fazer planos para evitar aquilo que teme. É muito mais fácil confiar no Pai Maior e se unir a Ele, eliminando assim os pensamentos de dualidade e aí concluir que não há porque temer o futuro. O desejo, o medo e a dúvida fazem a pessoa permanecer na ilusão do tempo. Viva o presente a cada momento e lembre-se que você é eterno, tudo sabe e tudo pode. Afinal quem é filho de Deus é como Deus e vive Nele. A dúvida é terrena, a certeza é espiritual.

Nos tempos antigos, principalmente no Oriente, não havia consciência do tempo, igual aos animais. Lá sempre se acreditou que a vida fosse eterna. Assim sendo, o tempo não importa, não há pressa, pois você passará por este mundo muitas vezes. Há tempo suficiente para experimentar tudo. Ter paciência então se torna possível.

O conceito cristão e científico, que acredita em uma única vida, gera pressa e ansiedade. Todos correm para "aproveitar" a vida ao máximo e cada vez o tempo restante é menor. Há uma perda constante. É impossível esperar. Essa idéia de vida única, junto com outro conceito falso, de que o tempo é linear, criou uma forte ansiedade dentro da mente e isso tornou-se uma influência global. Diz-se que o tempo não se move em círculos, mas sim em linha reta. Nada se repetirá, então tudo é único. Todo e qualquer evento irá ocorrer uma única vez em toda a eternidade, não se repetirá jamais. Não é um círculo, como uma roda em movimento.

No Oriente o tempo é um conceito circular, como as estações se movendo em um círculo. Se o verão chega agora, então chegará sempre outra vez. Sempre foi assim e sempre será, nesta dimensão. Este conceito oriental está mais próximo da verdade: a Terra, o Sol e as estrelas se movem em círculos e a vida também. Todo movimento é circular e o tempo não pode ser exceção: se o tempo se mover, irá fazê-lo de forma circular. Isso quer dizer que o tempo (a história) se repete quantas vezes você quiser, para que aprendamos com esta ilusão. Para repetir a história, isto é, vivê-la novamente

em qualquer parte que te interesse, basta entrar em qualquer plano de tempo paralelo e escolher a experiência que sua alma quiser. O conceito linear de tempo está completamente errado. O tempo é circular. No Oriente ninguém te pergunta o que você tem feito com o seu tempo. O importante não é ***fazer*** *algo, mas* ***ser*** *você mesmo. A busca de saber* ***quem*** *você é pode levar o tempo que você quiser, no silêncio ou agindo, mas isso nunca será criticado como desperdício.*

Vou dar um outro exemplo que ajuda a entender que o tempo não existe. Um homem olhava para as águas de um rio e se questionava: "Vejo que a água corre, corre, corre sempre e todavia está lá, ininterruptamente. Ela é, a cada instante, a mesma e todavia se renova sem cessar. Como explicar isso?"

Aí veio um sábio e disse: "O fato é que o rio se encontra ao mesmo tempo em toda parte. Na fonte tanto como na foz, nas cataratas e em torno do barco, nos estreitos, na serra e no mar, em toda parte ao mesmo tempo. Para ele há apenas o presente, mas nenhuma sombra de passado e nem de futuro. O rio flui em direção à meta, ávido, ansioso por chegar ao mar. Todas essas ondas e águas, carregadas de sofrimentos, precipitam-se em busca de suas metas, que são muitas: os rochedos, as cascatas, os estreitos, o lago, o mar. Uma a uma as metas são alcançadas, mas a cada uma segue outra. Da água se forma bruma, que sobe ao céu formando nuvens. Transforma-se em chuva a cair das alturas, penetrando na terra e virando fonte, formando o regato, que vira rio e novamente inicia sua jornada, fluindo novamente rumo à sua meta. Outra vez as vozes alegres e aflitas, boas e más, risonhas e entristecidas povoam o rio. Esse conjunto de vozes é o mundo. Esse conjunto é o rio dos destinos, é a música da vida. O ciclo é contínuo e vive se repetindo, com dramas diferentes para cada um, mas sendo no conjunto uma coisa só, a Unidade, o Om, a perfeição do Pai-Mãe, e sempre ocorrendo no único tempo que existe para o Criador, o tempo presente."

"O rio é sempre o mesmo, observado no momento presente pelo Pai. Os espíritos também são só observadores do rio, com todas as suas características. Só os corpos físicos, como as gotas de água, têm a ilusão de estarem percorrendo o espaço do rio ao longo do tempo, e acham que sabem tudo. Para o Pai interessa o rio no todo."

Aí o homem entendeu e disse: "É isso mesmo. Quando me veio essa percepção contemplei a minha vida e ela era como um rio. O menino que eu fui não estava separado de mim adulto e nem do ancião, a não ser por sombras, porém nunca por realidades. Nem tampouco eram passado minhas vidas anteriores, como não fazia parte do porvir a minha morte, com retorno ao Pai. Nada foi, nada será; tudo é, tudo tem existência no presente."

Aí o sábio concluiu: "Todo o sofrimento pertence ao tempo, seja pelo passado de más lembranças como pelo receio de tormentos futuros. As pessoas se afligem porque querem. Todas as dificuldades, tudo que há de hostil no mundo, sumiria, cairia derrotado, logo que o homem triunfasse sobre

o tempo ao arrancá-lo de seu pensamento. A ilusão desapareceria e restaria a felicidade."

Quem registra o tempo é a mente, que usa o pensamento dual, que guarda informações e compara os fatos passados com o hoje. Vivendo no agora você age como as crianças e os animais, que sabem o que existe à sua volta por causa da memória, que guarda o que já aprendeu, mas não deixam isso interferir no momento presente e nem criar expectativas, boas ou ruins, em relação ao futuro.

O momento presente, o Agora, é a única coisa real, que sempre existe. Não é possível fugir do Agora. O Agora é o único lugar onde a vida acontece. Sinta a vida em seu corpo, Agora.

Absolutamente nada que tenha acontecido no passado pode nos impedir de estar presente aqui e agora. Se o passado não tem como evitar nosso estado de presença, que poder ele tem? Nenhum. Se tivesse, você não estaria aqui. Então pare de trazer os fantasmas do passado para o presente e nem lhes dê poder.

A divisão da vida em passado, presente e futuro é uma construção da mente, que no fundo é uma ilusão. Passado e futuro são formas de pensamentos que existem apenas na mente. O passado só pode ser lembrado Agora. O futuro, quando chega, é o Agora. Afinal, onde estão suas lembranças (boas ou ruins) do passado? Aqui, no Agora! Elas te condenam? Não, elas te ensinam através da experiência adquirida. Quem tenta te condenar é o ego, mas ele não é o dono do seu ser. Uma árvore ou animal não compara seu momento atual na vida com o seu passado. Por que nós precisamos fazer isso? Se minha vida atual é pior do que no passado nem por isso preciso ficar lamentando pelo passado perdido ou me condenar. Se eu viver bem o momento presente posso melhorar minha vida novamente. As experiências passadas estão na minha mente atual e só preciso usá-las para melhorar o meu presente.

Concentrar sua atenção no Agora não é negar as experiências passadas e nem o planejamento para o futuro, mas reconhecer que a sua prioridade é o Agora. Deixando de trazer as mágoas e frustrações do passado para o momento presente e não temendo o futuro, você torna o Agora bem melhor. Fazendo o máximo que você pode Agora o seu futuro com certeza será melhor. O que é mais importante: aquilo que você faz agora ou aquilo que você quer atingir com o que está fazendo?

Assumir a responsabilidade por este momento presente é estar em harmonia com a vida.

Os fatos que ocorrem, em todos os lugares, em todas as épocas e dimensões estão coligadas. Tudo faz parte do Todo, que deu origem à forma do momento presente. Não dá para dissociar isso tudo. A divisão do tempo em três é obra da mente dual, que fragmenta tudo e não consegue ter a visão geral e completa. Não existe tempo passado e futuro. Só existe o tempo presente, ou melhor, só existe o momento que você está vivendo agora.

Aceite o Agora interna e externamente. Quando você passa a dar atenção ao Agora, cria um estado de atenção que torna a vida mais real e vibrante. É tão claro e tão simples, que não há mais lugar para problemas. Viva o momento como ele é, com alegria. Seja este momento!

A maioria das pessoas confunde o Agora com o que acontece no Agora. Não é a mesma coisa. O Agora é mais profundo do que o que ocorre nele. É o espaço onde tudo acontece. Quando você entra no Agora, você sai do conteúdo da sua mente. A

corrente incessante de pensamentos diminui e consome menos da sua atenção. Há intervalos entre eles – espaços de silêncio e calma. Você começa a perceber que o seu "eu" é maior e mais profundo do que seus pensamentos, que são idéias, emoções e percepções sensoriais. O sentido de ser, o Eu Sou, está intimamente ligado ao Agora, e não tem nada a ver com o que acontece na vida. Você não é seus pensamentos, suas emoções, suas percepções sensoriais e experiências. Você não é o conteúdo da sua vida. Você é o espaço no qual acontecem todas as coisas. Você não toma consciência das coisas. Você é a consciência, o Agora, o Eu Sou. Você é o Todo, a Unidade, a plenitude. Você não possui uma vida, você é a vida, a consciência única que permeia todo o universo.

Não busque a espiritualidade e a autorrealização no futuro. Isso é perda de tempo, até que você perceba que não precisa de tempo para ser quem você é. Não tem como levar tempo para conhecer a si mesmo. Não dá para você se conhecer, pois você é a própria consciência. Saber quem você realmente é dá uma enorme sensação de paz. Não há mais conflitos e você não tem mais a necessidade de buscar uma identidade. Sinta esta plenitude e deixe de pensar e analisar este fato. Sem pensamento não há dualidade e nem sofrimento. Você É o que É, você é a Consciência Plena, no Agora!

A percepção de quem você é, isto é, sua consciência, independe da idade e do tempo. Ela está sempre presente no Agora. A Vida Única assume muitas formas. Você pode perder essa Vida? Não, porque você é Ela.

O melhor exemplo de como viver no Agora nos é dado pelos animais e pelas crianças. Eles brigam, tem conflitos e desavenças, mas assim que acabam voltam a conviver em harmonia. É como se aqueles conflitos não tivessem existido. Por que nós adultos não podemos agir assim também? É claro que podemos e devemos. Quem não quer deixar é o ego, que gosta de se sentir ofendido, vive da memória do passado e adora condenar os outros. Na verdade ele quer prolongar o conflito que já passou. Separe a ação do ego de você (espírito) e não permita que isso aconteça. Assim como as crianças e os animais as plantas, a natureza em geral não registra o tempo e nem sofre com ele. Apenas constata os fatos e vai se adaptando. Isso porque não tem a mente para analisar, separar e sofrer. Quando desligarmos o ego e a mente que ele comanda voltaremos a ser como os animais e as plantas...e também como os anjos e espíritos libertos do corpo físico.

Aprenda a viver sem estar condicionado ao tempo. Não use e nem olhe para o relógio, não pergunte as horas para os outros, trabalhe por tarefas e não por quantidade de horas, programe sua mente para acordar sem despertador e descubra que consegue cumprir todos os compromissos da mesma forma ou até melhor, por não sentir a pressão do horário. Há séculos atrás não existiam relógios e todo mundo vivia bem, o que demonstra que eles não são essenciais na nossa vida. Antigamente não se registrava os nascimentos e consequentemente ninguém se preocupava com a idade e nem se sentia velho demais. Não havia a comparação de idades com os outros e nem se estabelecia o padrão ideal para cada idade. Com isso o tempo tinha menos importância pras pessoas e menos influência. A sociedade não cobrava uma aparência melhor para certas idades e havia menos conflitos, culpa e vergonha. Tudo isso se deve aos falsos padrões estabelecidos pelos homens e suas invenções, como o relógio e a divisão do dia em períodos menores.

Vou dar um exemplo que demonstra como se pode viver só o momento presente, mesmo não ignorando o passado e o futuro. Vou considerar que conheço um

sujeito que há 10 anos atrás me enganou, fez eu perder dinheiro e a confiança nele. Mais recentemente eu ouvi outros comentários nada elogiosos a seu respeito. Aí um belo dia esse cara vem até mim e propõe fazer um outro negócio comigo. O que devo fazer e como avaliá-lo? Se eu lembrar do passado e reavivar a minha mágoa daquela época eu com certeza vou negar a sociedade. Se eu ouvir o conselho de outras pessoas que o conhecem também. Pintarei o futuro sempre com negatividade. Acontece que se o passado condena o sujeito o futuro pode absolvê-lo. Como dar uma chance a ele se a sociedade não quer dá-la? Preciso esquecer os meus julgamentos do passado e não dar valor a opiniões alheias. Essa é uma forma humana e racional de agir. Se eu viver apenas o presente a presença dele não me incomoda. É como se eu tivesse acabado de conhecê-lo. Aí o que vale é a minha intuição, minha voz interior, que deve estar mais e mais desenvolvida a partir do momento que vivo só o presente e a presença do meu Eu interior. Este Eu é que vai me dar a resposta se devo ou não confiar neste sujeito. Se eu viver plenamente o meu momento atual, o meu espírito (Eu) falará com toda a sua sensibilidade através de mim e a minha avaliação dos outros e de situações que eu viver serão 100% corretas. Só assim poderei ser justo e não agir como o resto das pessoas agem, com a possibilidade de errar mais do que acertar.

O tempo, visto como um período que abrange passado, presente e futuro realmente não existe. O tempo, onde a vida acontece, é só o presente, mais exatamente o instante chamado "agora". Existem fatos anteriores e posteriores, que vão sendo guardados no registro akáshico universal, o arquivo onde a história fica guardada. Acontece que nós não podemos viver com a mente voltada para o passado ou futuro, pois isso é não-viver. Ficar relembrando sofrimentos passados ou querer reviver momentos felizes que já passaram não melhoram nossa vida atual, assim como ter medo do futuro ou sonhar com dias melhores sem fazer nada hoje para que isso aconteça. Devemos encarar o passado com um certo distanciamento crítico. As lembranças servem para entender quem somos hoje e o que podemos melhorar em nós ou para não repetir erros passados, mas tudo isso sem sofrimento. Tudo foram experiências adquiridas e sempre fizemos o melhor que podíamos a cada época, de acordo com nosso estágio de evolução. Hoje, em vez de sofrer ou nos condenar pelo passado, devemos aproveitar as lições vividas para sermos o melhor <u>hoje</u>, sem adiar nada para o amanhã. Comparar passado, presente e futuro é viver na dualidade e não saber onde se encaixar, eternizando a insatisfação e o conflito, interno e externo. Você já é perfeito(a) e portanto viva o agora plenamente. Você é hoje o resultado de todas as vidas e o acúmulo de todas as experiências que já viveu. Portanto você necessariamente é melhor do que em qualquer momento anterior, seja de anos ou de milênios passados. A conclusão a que você deve chegar é que você é ótimo(a) e só tende a melhorar. Sob esta perspectiva só podemos ser felizes e continuarmos assim todos os dias. Quem valoriza a negatividade, o tempo e os defeitos é o ego e você (ser cósmico imortal e integral) não é o ego. Você é e está muito além dele. Você é um ser uno, fazendo parte do Todo. Lembre-se que a vida é atemporal. Viva o Agora!

A possibilidade de mudança ocorre todo dia, a cada instante. Você pode se transformar agora, neste exato momento. Basta querer e se livrar de todos os bloqueios que você mesmo criou. O tempo não existe e quando a humanidade descobrir isso (não se apegar mais ao tempo linear) não precisará mais dele e a ilusão se acabará.

Obs.: A maior velocidade do Universo não é a luz, mas o pensamento. Por que? Simplesmente porque o pensamento não tem tempo. Ele é imediato. Não demora nenhum milésimo de segundo. Todos os filhos de Deus estão interligados e a comunicação entre eles é imediata. A resposta mais correta para a pergunta é: porque o pensamento não está na dimensão do tempo. Fora do tempo e espaço não há o conceito de velocidade. O pensamento pertence ao mundo da dualidade, mas ele não se move nela. Como se explica isso? É a possibilidade de interação entre corpo físico e corpo espiritual, isto é, a existência de várias dimensões e de corpos e mundos invisíveis para quem está na 3ª dimensão.

O CONTROLE DO TEMPO

Nós podemos comandar o tempo. Mas como? O tempo pode ser manipulado conforme você o comanda com a sua mente.

Entenda que o conceito de tempo é muito diferente daquilo que você aprendeu na escola. O tempo linear só existe na 3ª dimensão e esta percepção agora deve ser deixada de lado a fim de que você se concentre em entrar numa percepção de tempo espiralado, aprendendo formas diferentes de estar e de existir na realidade física.

Para sair do tempo linear eu sugiro que deixe seu relógio em casa. Divida o seu dia em sequência de ações e não mais em sequência de horas. Siga o seu dia registrando ações, metas, objetivos, tarefas e atividades. Concentre-se nas funções e deixe de seguir as horas do relógio. Você tem coragem de deixar o relógio em casa? Experimente ousar e fazer diferente. Deixe o relógio na gaveta e olhe para a sequência de ações. Deixe que o biorritmo do seu corpo lhe diga a hora de comer, a hora de dormir, a hora de passear, a hora de trabalhar. Sei o quanto é difícil começar, especialmente quando todos ao redor estão ainda na velha consciência de tempo. Porém, alguém deve começar! Se cada um começar a vivenciar o tempo de forma diferente, haverá um momento em que toda a humanidade absorverá essa nova percepção. A aceleração do tempo nos levará à 5ª dimensão. Na 5ªquinta dimensão o tempo está a nosso favor. Aprenda a ser Senhor do Tempo. Ser Senhor do Tempo te dá a liberdade de determinar se o tempo pára ou se o tempo anda, se o tempo corre ou se o tempo volta pra trás. Nós podemos esticar ou encurtar o tempo e se você quiser aprender verá como isso pode ser simples.

1. Coloque sua consciência no Agora.
2. Desligue a sua mente do passado e deixe de sentir a ansiedade pelo futuro.
3. Baseie-se no relógio biológico, ele vai te ditar o momento de agir e o momento de descansar.
4. Comande o tempo, esticando-o, encurtando-o, parando-o, retroagindo-o.
5. Decida viver o seu dia na 5ª dimensão, que é viver fora do tempo da 3ª dimensão.

Faça este exercício:

1. Antes de começar o seu dia, invoque a **Espiral Dourada de Melquisedek**.
2. Visualize-se entrando nela e subindo.
3. Comande: "Eleve-me para a quinta dimensão!"
4. Decida viver o seu dia na quinta dimensão.

E então, comande o tempo conforme necessite:
1ª sugestão: Você pensa que tem muitas coisas para fazer em pouco tempo?
1. Faça uma lista de ações.
2. Olhe para o tempo tridimensional e pense quando precisa terminá-las.
3. Comande: "Eu executo todas essas ações e tarefas na 5ª dimensão, onde o tempo não existe conforme eu entendo. E quando terminá-las serão (diga a hora tridimensional) na 3ª dimensão."
2ª sugestão: Você pensa que está atrasado?
Comande: "Eu estico o tempo agora e determino que na terceira dimensão serão (diga a hora) quando eu chegar onde preciso, ou quando eu terminar esta tarefa, ou (o que mais necessitar)."
3ª sugestão: Você pensa que está muito atrasado?
Comande: "Eu determino que o tempo pare agora. Quando estiver pronto com (descreva a tarefa) no mundo tridimensional serão (diga a hora)".
4ª sugestão: Você pensa que "perdeu a hora" e pensa que não dá mais tempo?
Comande: "Eu determino que o tempo volte para (diga a hora)".

Dica: **Após determinar o que deseja com o tempo, não olhe mais para o relógio, por mais que fique tentado a fazê-lo, pois a sua mente ainda não acredita que possa comandar o tempo e ao olhar para o relógio você perde o comando que deu, retornando ao ponto inicial. Caso isso aconteça, comande de novo.** Estes exercícios de manipular o tempo também funcionam sem que você tenha entrado na Espiral Dourada no começo do dia. Entre nela na hora que precisar. Com a prática você terá outras idéias para usar a 5ª dimensão e saberá o que fazer em cada situação.

O ESPAÇO É ILUSÃO

O espaço é uma ilusão criada para exercer sua influência na terceira dimensão e quem se ilude são os corpos que vivem nesta dimensão, pois costumam usar apenas os cinco sentidos físicos para isso.

Eu andando de bicicleta e a estrada somos uma coisa só. Só a minha mente causa a ilusão de que estou em movimento e que demoro para chegar a algum lugar. Eu posso estar no começo, no meio ou no fim da estrada no instante que eu quiser ou em todos os lugares ao mesmo tempo. Também posso estar na superfície do Sol e na estrela Sirius. Aí alguém pergunta: "Então por que não estou agora no fim da estrada?" Resposta: "Quem disse que você não está? Você está aqui, lá e onde quiser estar."
"Mas meu corpo está aqui e não pode estar lá ao mesmo tempo ou nos dois lugares".

Resposta: "É verdade. Seu corpo físico está limitado a uma dimensão (a terceira) e nesta você não pode se deslocar apenas pelo desejo, mas quem pode estar lá na frente, sem bicicleta e sem corpo físico, é seu espírito. Ele pode ver e sentir o lugar lá adiante. Pode também estar em dois, três ou todos os lugares ao mesmo tempo. Você é um ser multidimensional, que pode ver e saber o que está acontecendo em vários lugares ao mesmo tempo. Você não se desloca até lá. Você já está em todos os lugares, pois não existe espaço separado e nem tempo. Tudo acontece ao mesmo tempo. Isto é ter a visão de Deus, pois você é Ele.

Eu posso ir na sua casa, onde você está agora, e ver como ela é e o que está acontecendo aí. Mas posso também ver a sua casa a partir da sua visão, pois eu sou você e você é eu. Eu posso saber o que você pensa, o que vê e sente, pois posso estar em qualquer lugar. Se meu filho está viajando pra cá vindo de São Paulo eu posso entrar nele e ver em que altura da estrada ele está através do que ele vê pela janela, assim como o que ele vê e pensa. Mas também posso saber onde ele está sem precisar ver através dos olhos dele. A informação vem à mente quando eu quiser. Isso é ser Deus.

O PRANA EM NOSSA VIDA
A ENERGIA PRANA

PRANA, KI, QI, CH'I, TELESMA, NÉFESH, GALLAMA, BARRACA, ENERGIA ou FLUÍDO CÓSMICO UNIVERSAL

Existe uma substância espalhada no infinito, também chamada por muitos de energia. Esta substância universal está em tudo e conforme seu grau de polarização pode ser sutil ou fixa, terra ou céu, sólida, líquida ou gasosa. Ela foi chamada por Hermes Trismegistos de Telesma, mas cada cultura deu um nome diferente a essa energia: Prana (Índia), Ki (Japão), Qi ou Ch'i e Tao (China), Gallama (Tibete), Barraca (países islâmicos), força ódica ou Od (druidas), energia vital, energia cósmica universal, fluído cósmico universal, plasma divino, substância prima ou primeva, matéria elementar, luz astral, etc.

A energia pode mover coisas, como a energia elétrica, solar, nuclear, etc. ou ser tão sutil que nem percebemos sua existência. Para que a energia faça algum efeito é preciso haver movimento. A vida se baseia em movimento. Este movimento se deve a um relacionamento entre dois campos opostos, que constitui a polaridade, chamada pelos chineses de Yin e Yang. Yin é energia negativa e receptiva e Yang é energia positiva e expansiva. Qualquer fluxo energético é orientado pela polaridade. Para haver movimento é preciso que

exista uma fonte. Ela é uma substância imutável destituída de polaridade, à partir da qual surge toda a criação e o potencial para a existência de todas as formas, também chamada de Tao (do taoísmo chinês). Quando esta substância produz o esplendor é denominada luz. **É esta a substância que Deus criou antes de todas as coisas quando disse: "Faça-se a luz!" Ela é a substância ou energia com a qual Deus criou o Universo. Para alguns é o próprio Deus agindo. Basta usar a força de vontade para transformar o Prana naquilo que você quiser.** Ela é ao mesmo tempo substância e movimento. É um fluído e uma vibração perpétua. A força que a põe em movimento e lhe é inerente é o magnetismo, baseado na polaridade. No infinito esta substância é o éter ou a luz etérica. Nos astros que ela imanta se torna luz astral. Nos entes organizados é luz ou fluído magnético. No homem ela forma o corpo astral ou alma. No nosso mundo pode ser eletricidade, magnetismo, ar, gás, água, terra, pedra, comida ou o que você quiser. Ela é a matéria-prima (matéria primeira ou primordial) do universo.

A vontade dos entes inteligentes age diretamente sobre esta luz e, por seu intermédio, sobre toda a natureza, submissa às modificações da inteligência. Isto significa que a nossa vontade, nosso pensamento, transforma esta substância naquilo que desejamos. É com o nosso pensamento (inconsciente coletivo) que formamos este mundo imaginário que é a Terra.

Esta luz é o espelho comum de todos os pensamentos e de todas as formas. Ela guarda as imagens de tudo que já existiu, os reflexos dos mundos passados e, por analogia, os esboços do futuro. É o instrumento das adivinhações.

Esta substância prima, única e elementar é forçada ao movimento pela sua dupla imantação e procura fatalmente o equilíbrio. Ela possui dois aspectos: um não manifesto e outro manifesto. Ao originar o movimento a energia criativa desta substância desenvolve a polaridade através das forças Yin e Yang. A partir do fluxo de energia causado por elas serão criados os 4 elementos ou padrões de energia. O relacionamento entre Yin e Yang e os 4 elementos irá expressar nossos pensamentos, emoções e ações, que são manifestações da substância original, do qual emanam a partir do seu centro, neutro.

O Prana, como vou chamá-la, é a força da vida, a energia imaterial onipresente, que no seu fluxo anima todos os seres vivos e permeia o universo, ligando todas as coisas como um todo. Os maiores exemplos de Prana são a luz e o amor.

Como podemos utilizar o Prana em nosso benefício e de outros?

Energia psíquica (pensamentos, sentimentos, telepatia, defesa psíquica, criatividade), saúde (do corpo e da mente, alcançar o equilíbrio), cura (Reiki, imposição das mãos), ambientes (Feng Shui), defesa (artes marciais), tempo (vento, chuva, calor, frio), comida (melhorá-la, limpá-la), água fluidificada / magnetizada, alimentação, respiração, etc.

Podemos viver de Prana (de luz)?

É perfeitamente possível. Desligando-se do apego criado pela sociedade em relação aos alimentos é possível viver unicamente de Prana através de suas 3 fontes principais (luz solar – o calor não é importante-, ar e água). **Faça pelo menos uma vez por dia o seguinte ritual**. Saia de casa e fique no jardim, numa praça ou até no telhado da garagem ou sacada. Vire-se para o Sol e dirija também as palmas das mãos para ele. Olhe pro Sol por alguns instantes e depois olhe pro chão ou feche os olhos. Sinta os raios de Sol atingindo todo seu corpo. O calor dele não é importante. O Prana está na luz (ou é a luz), que atinge a sua pele no corpo todo e penetra até os órgãos internos e atinge as costas. Todas as células do corpo recebem o Prana da luz. Capte esta energia conscientemente, acreditando que você está se alimentando, por um ou dois minutos. Passe então a pensar na 2ª fonte de Prana: o ar. Através do ar que você vai inspirar longamente pelo nariz você espalha mais Prana pela corrente sanguínea a partir do pulmão. Após 2 minutos ou mais pegue um copo ou garrafa de água e beba lentamente, sabendo que você está bebendo Prana e não somente água. Assim você estará se alimentando através de 3 fontes de Prana ao mesmo tempo. Com exceção da noite você pode captar uma, duas ou as três fontes de Prana em diversas ocasiões durante o dia todo. Basta querer e você respira Prana. Se estiver andando na rua ou de carro pode captar Prana através do Sol e do ar e toda vez que for beber água lembre-se que está bebendo Prana. Só o Prana que está na água passa pelo estômago. Alimentando-se de Prana seu apetite e a necessidade de alimentos sólidos vão diminuindo. Mesmo num dia nublado ou chuvoso você pode captar o Prana do Sol, pois os raios atravessam as nuvens. Não é preciso eliminar todas as outras formas de alimento, mas reduzi-los a comidas leves (sucos naturais, yogurtes, sopas, caldos), saudáveis (frutas, legumes e verduras) e naturais (não-industrializados, sem química).

É óbvio que nós humanos podemos viver de luz, isto é, do Prana captado da luz do Sol, do ar e da água. Basta observar de que vivem todas as plantas: do Sol, do ar e da água. Portanto os vegetais já vivem de Prana. Nós, seres inteligentes, filhos de Deus, tudo podemos e fazer nosso corpo físico obedecer ao comando do espírito e da alma e viver de luz é perfeitamente possível e já é feito por alguns seres na Terra e em muitos outros planetas.

Exercícios de respiração:
1) Sente-se ou deite-se num lugar e hora tranqüila e se possível num lugar aberto (jardim ou parque) e relaxe o corpo. Inspire pelo nariz, de olhos abertos ou fechados, contando até 7 (sete), imaginando que o Prana entra nos pulmões. Prenda a respiração com o pulmão cheio contando até 7 enquanto o Prana se espalha por todo o corpo, alimentando-o, agindo principalmente sobre o estômago, cérebro (em especial a glândula pineal) e harmonizando o sistema nervoso. Solte o ar, pelo nariz, contando igualmente até 7. Isso lhe dará uma sensação de bem-estar enorme, novas forças e coragem. Repita isso por 5 a 15 minutos, diariamente, de preferência de manhã, mas pode ser até três vezes ao dia. Chama-se este **exercício de 7:7:7**.

2) Faça o exercício 7:7:7 imaginando o ar (e Prana) descendo pelo centro da coluna vertebral da nuca até a base e, ao soltar o ar, voltando para a nuca, mas desta vez não pelo centro, mas dividido em duas partes (Ida e Pingala), como duas serpentes circulando em torno do mastro central, subindo e circulando a coluna vertebral até atingir a glândula pineal. Esse exercício ativa a Kundaliní, limpa os chakras e trás bem-estar. Faça de 10 a 20 minutos por dia.

3) Faça o exercício 7:7:7 mentalizando o Prana descendo até o plexo solar (boca do estômago), fazendo vibrar essa região e concentrando-se ali, acumulando energia emotiva e nutrindo o corpo através do estômago. Este exercício alimenta o estômago e diminui o apetite, além de possibilitar a transmissão de emoções para outras pessoas por telepatia. Para isso, ao soltar o ar, faça-o com força e imagine que está mandando a emoção (alegria, entusiasmo, amor, alerta, etc.) para uma pessoa determinada.

Com algumas semanas de prática você poderá fazer isso de forma praticamente automática, trazendo benefícios físicos (força para trabalhar, ausência de fome), espirituais (melhora a sintonia com a espiritualidade, sensibilidade, intuição) e bem-estar geral.

ENERGIA POSITIVA E NEGATIVA

São apenas dois aspectos da Unidade, separados temporariamente para nos dar consciência. É preciso conhecer os dois lados para chegar ao equilíbrio. Assim qualquer extremo é reequilibrado através de ação contrária. Acreditando que você é um ser cósmico, integrado ao Todo, você sabe que não precisa sofrer com os aparentes conflitos energéticos e aí a harmonia se faz geralmente

sozinha, porque você não a nega, não teme, não prioriza apenas uma das energias e nem procura o extremo contrário.

VIVER SEM COMER

Imagine se a humanidade inteira deixasse de comer por não precisar mais de alimentos.....Pare! Não comece a reagir negativamente, como a maioria das pessoas faria, seja por achar impossível, seja por imaginar todo mundo morrendo de fome. Esqueça essa parte e pense agora somente no lado bom. Se ninguém comesse, nem fumasse e nem bebesse mais bebidas alcoólicas o mundo ficaria livre das indústrias alimentícias, das enormes fazendas agrícolas e de pecuária, bem como as granjas e todos os outros empreendimentos que criam animais para alimentar o homem. Ao mesmo tempo não haveria mais desmatamentos para criar novas áreas agrícolas e não iríamos poluir e destruir o meio ambiente, seja os mares, rios, terras ou o ar. Os animais seriam deixados em paz na natureza e voltariam a promover o equilíbrio ecológico. Não haveria mais necessidade de restaurantes, bares, mercearias, feiras e todo o comércio voltado para a venda de alimentos. Deixando de comer as pessoas deixariam de ingerir muitas toxinas e componentes que prejudicam o corpo humano e conseqüentemente haveria menos doenças. Na verdade os alimentos tóxicos são os causadores de 90% dos casos de morte por doenças e esgotamento físico. Para se livrar das doenças basta não se alimentar das comidas impróprias, para que o corpo não precise trabalhar e gastar energia eliminando as toxinas. Com isso a real necessidade de comida se reduz a um mínimo. Ao se alimentar somente de água e líquidos leves o corpo passa a absorver ao máximo os nutrientes contidos neles, o que basta para suprir todas as necessidades diárias do corpo. Se nós não comermos mais comidas que causam doenças e nem tivermos que trabalhar para produzi-las e nem ficarmos estressados com o excesso de trabalho ou com a preocupação de nós e nossos filhos morrermos de fome os hospitais, consultórios médicos, indústrias farmacêuticas e tudo ligado à saúde deixariam de existir ou se reduziriam a um mínimo.

Sobraria apenas a indústria da construção e de móveis, de tecidos e roupas, de transporte, de cultura e lazer, de energia, os meios de comunicação, as escolas e universidades, as empresas ligadas à restauração da natureza e algumas outras, reduzindo-se drasticamente a extração de metais, minérios e madeira da natureza.

Vamos voltar agora ao início deste artigo. Eu disse para você imaginar a humanidade deixando de comer, não porque não haveria comida disponível, mas porque ela não teria mais ***necessidade*** *de comer. Um dos conceitos mais arraigados na humanidade é o de que "é impossível viver sem se alimentar" ou "se você não comer morre".* **Acontece que este conceito é falso!!!** *As pessoas só ficam subnutridas, desnutridas ou morrem de fome porque elas acreditam inteiramente no fato de que elas necessitam de comida para viver. Enquanto come você alimenta cada*

vez mais este corpo físico e o apego à matéria. Deixando de comer o desejo (o apetite) diminui até desaparecer e o corpo se torna mais sutil e espiritualizado. A partir do momento que você acreditar e puder provar que é possível viver neste planeta sem comer o conceito de mundo e de vida mudará por completo. Criam-se novas possibilidades e elimina-se muitas atividades desnecessárias. Grande parte das atividades humanas está na verdade voltada para a produção, transporte, processamento e comercialização de produtos alimentícios, seja vegetais ou animais, e uma parcela importante do salário serve apenas para comprar alimentos. Sem essa necessidade o ser humano poderia voltar-se para a educação, a solução dos problemas das comunidades carentes, cultivar uma solidariedade verdadeira e voltar-se para o verdadeiro sentido da vida e à descoberta da Verdade e de Deus dentro de si, sem se preocupar com o desemprego. Sem o stress causado pelo sistema perverso de trabalho imposto ao trabalhador hoje em dia ele poderia voltar a "viver" de verdade, liberar a mente para descobrir suas reais capacidades e descobrir tudo que ele ainda não sabe por simples "falta de tempo".

*"**Viver de luz**" significa literalmente viver se alimentando apenas de água, ar e luz ao invés de ingerir comida sólida. Para chegar neste estágio o primeiro passo é convencer a si mesmo de que isto é possível. Não pense que isso seja uma exclusividade de yoguis, faquires e sábios perdidos nas montanhas. Hoje já existem milhares de pessoas fazendo isso, tanto nas cidades como no campo. Basta pesquisar na Internet [www.vivendodaluz.com (veja o link "Artigos" e nele Vivendo de Luz Artigos: "Perguntas e Respostas" e "Processo de 21 dias" e mais embaixo "Viver de luz" de Jasmuheen e "Jejum racional" do Dr. Mario Sanchez entre outros). O segundo passo é passar a ser vegetariano e comer alimentos naturais, livres de conservantes, corantes e outras químicas durante pelo menos 6 meses. Depois vá eliminando os alimentos sólidos, passando pros semi-líquidos e líquidos naturais (água sem cloro e flúor, água de coco, chás, yogurte, sucos de frutas naturais, sopas ralas e caldos). Comece com jejuns de 18 horas. Elimine uma das refeições do dia. Deixe, por exemplo, de tomar o café da manhã. Assim você almoça, janta e depois só vai comer no almoço do dia seguinte. Pode também preferir pular o almoço ou o jantar. Depois que se acostumar faça um jejum de 24 horas uma vez por semana, isto é, só faça uma refeição por dia, enquanto bebe água ou chá durante o resto do dia. Quando isso não te incomodar mais você passa a fazer de vez em quando um jejum de 48 horas (dois dias) e depois de 72 horas (3 dias), bebendo apenas líquidos leves e naturais quando tiver fome. Quando sentir que não tem mais vontade de comer ou que se sente mal e com o estômago pesado toda vez que volta a ingerir comida sólida você estará apto a partir para o "Processo de 21 dias", o terceiro passo. Ele consiste em passar 21 dias se desacostumando de comer. Os primeiros 7 dias você passa sem comer e nem beber absolutamente nada. Esta semana é de desintoxicação do organismo e exige uma força de vontade maior para ser superada. Nos próximos 7 dias é permitido beber água,*

água de coco e sucos naturais diluídos quando tiver vontade, servindo para eliminar as toxinas do corpo. Nos últimos 7 dias a pessoa continua se alimentando de água, água de coco e agora sucos naturais mais concentrados, sem diluição. Após estes 21 dias você não tem mais fome e nem fraqueza. Estará totalmente livre dos conceitos médicos e sociais sobre a necessidade da comida na vida do ser humano. A partir daí a sua mente estará reprogramada e poderá ingerir os alimentos que quiser, mas somente se quiser, quando quiser e na quantidade que quiser, mas nunca mais por necessidade. Tem gente que não precisa passar por todo esse processo. Depois de ficar alguns dias em jejum total elas já passam a não comer mais nada. É importante lembrar que o processo só deve ser iniciado quando a pessoa tiver plena consciência da decisão que tomou, pesando os riscos, as vantagens, os incômodos físicos durante o processo e a pressão que será feita por pessoas que não entenderão sua decisão. Saiba também que viver de luz exige uma postura mental constantemente harmonizada com a Luz Divina, o Pai. Para manter sua fé e confiar na sua voz interior é necessário alterar o seu modo de vida, passando a meditar e passar um tempo em silêncio na natureza, orar, fazer caminhadas, exercícios de alongamento e respiração.

O importante é substituir os alimentos sólidos e até os líquidos desde o começo do primeiro jejum de 18 horas por um novo conceito de alimentação. Esqueça os hábitos antigos. Esqueça que precisa pensar na próxima refeição e deixe seu corpo avisá-lo quando precisa se alimentar. Aí você toma um líquido leve, olha para o Sol e respira fundo, com alegria no coração. Ao captar a luz diretamente do Sol você está absorvendo ***Prana*** *(ou Chi, energia cósmica ou fluído universal), que é uma forma de energia que existe em todo o universo e pode nos alimentar perfeitamente bem. O Prana está na luz, no ar e na água (leia artigo anterior, sobre Prana). Basta absorvê-la conscientemente para ela fazer o efeito necessário dentro do seu corpo. Quando você chegar no estágio em que não precisa mais nem tomar água todos os dias saiba que o seu corpo físico estará captando o Prana através da luz que te ilumina, do ar que você respira, da água do banho que você toma e também da água contida no ar (a humidade relativa do ar chega a 80% em alguns lugares). Crie o hábito de levantar de manhã e saudar o Sol e já absorver o Prana necessário para passar o dia todo.*

Um ***exercício de respiração*** *também ajuda. Inspire o ar profundamente pelo nariz contando até 7 (sete), imaginando que o Prana entra nos pulmões e se espalha por todo o corpo, alimentando-o. Ao mesmo tempo uma parte do Prana vai para o estômago e outra para a glândula pineal, na cabeça. Conte até 7 enquanto segura a respiração e deixa o corpo absorver todo o Prana. Depois solte o ar pelo nariz contando novamente até 7.*

A alegria de viver está em ser livre e não depender mais da matéria. Isto faz com que seu corpo rejuvenesça e não esteja sujeito a muitas doenças. A mente funciona melhor, a concentração e capacidade de meditar melhora muito e a sensibilidade e intuição também. Não pense que viver assim enfraquece e faz você

emagrecer até virar um palito. Isto não acontece! Você só vai emagrecer até o ponto de equilíbrio do seu corpo e a força para trabalhar permanece, até para tarefas pesadas. Na verdade você fica até mais forte e ativo do que quando está comendo, pois os alimentos sólidos causam uma série de distúrbios, sonolência e mal-estar. O Prana supre todas as suas necessidades vitais. Quando você acredita nisso o seu corpo obedece e tudo se torna natural. Lembre-se que a mente comanda o corpo e nada é impossível neste universo fantástico e infinito. Quem duvida, experimente. Não negue ou rejeite a possibilidade antes de tentar você mesmo. Se mais gente soubesse dessa possibilidade, na qual a maioria nunca parou para pensar, o mundo já estaria bem melhor e mais evoluído.

OS ENSINAMENTOS DE BUDA

O Budismo é um estilo de vida, um caminho de crescimento espiritual. Os ensinamentos básicos do Budismo são: evitar o mal, fazer o bem e cultivar a própria mente. O objetivo é alcançar o fim do ciclo de sofrimento (Samsara ou reencarnação), despertando no praticante o entendimento da realidade última – o Nirvana. O foco do Budismo está centrado no sofrimento e na felicidade. A única expressão certa para Budismo é "O Caminho do Meio".

Dharma (= lei natural ou realidade) é o conjunto de ensinamentos deixados pelo Buda. Seu significado espiritual: Caminho para a Verdade Suprema, conduta reta, virtude.

O Budismo não é uma religião, pois não busca se religar a nenhum deus. Simplesmente porque já se entende que nós somos Deus, só não temos consciência disso. O objetivo do Budismo é justamente criar essa consciência, desligando-se da matéria ilusória, do sofrimento e alcançar o Nirvana. No Budismo é o homem quem traça a rota de seu próprio caminho. O homem se torna seu próprio mestre. Por isso a salvação está ao alcance de todos, pois depende somente do esforço de cada um, independente do lugar, da classe social ou casta em que você nasça, do dinheiro que possua e educação e formação que tenha. O foco está em si mesmo e não em um deus externo, salvador ou castigador. O Budismo libertou o homem do medo dos deuses e do misticismo, dispensando-o de fazer sacrifícios, oferendas e de adorar figuras, além de evitar a exploração por parte dos sacerdotes, acostumados a serem os donos da verdade e decidirem no lugar do povo. O Budismo combina ensino moral com regras básicas de meditação e concentração. Um budista pode seguir outra religião e viver de acordo com os preceitos budistas. O Budismo pode ser praticado por homens e mulheres, solteiros ou casados. O Budismo não nega Deus, apenas não fala Nele. Buda não quis converter as pessoas, mas iluminá-las.

A moral budista é baseada nos princípios da preservação da vida e moderação. O treinamento mental foca na disciplina moral, concentração meditativa e sabedoria.

A base do Budismo é a compreensão das Quatro Nobres Verdades, ligadas à constatação da existência de uma sensação de insatisfação inerente à própria existência, que pode no entanto ser transcendida através da prática do Nobre Caminho Óctuplo.

*Outro conceito importante é o das **três marcas da existência**: a insatisfação (sofrimento), a impermanência (tudo é passageiro) e a ausência de um "eu" independente. Como o mundo se transforma a cada instante e a todo momento surge um novo ponto de vista, cada homem está condenado a tornar-se outro a cada instante. A personalidade passa a ser entendida como um conjunto fluido de pensamentos e vontades. Buda concluiu que não existe um "eu", uma personalidade imutável e bem definida de cada ser humano. Essa percepção enganosa do "eu" ele esquematizou em um conjunto denominado de **Cinco Agregados**: o corpo físico; percepção sensorial: o sentimento e as sensações, como dor e prazer; vontade: percepção ou emoção, como raiva e paixão; idéias mentais mais complexas, como decisões, opiniões e teorias; consciência, responsável pela separação entre o "eu" e o mundo externo. Reunidos, esses elementos em mutação formam o que se poderia chamar de indivíduo. Não existe, porém, um "eu" que una todos os agregados. Quanto mais refletia, crescia em Buda a certeza de que o "eu" não existia.*

*Os **Cinco Preceitos**: não matar ou ferir seres vivos (o que leva muita gente a tornar-se vegetariano e pacifista) [violência], não tomar o que não foi dado (não furtar ou roubar), evitar conduta sexual inadequada (inclusive adultério), evitar fala indigna (mentir e falar mal de alguém, usar palavrões) e não se intoxicar (com drogas, bebidas alcoólicas e alimentos inadequados, que obscurecem a mente).*

***Regras de moralidade positivas**: resignação ao sofrimento individual; a meditação sobre o sofrimento dos vivos, o esforço por participar, em imaginação, de suas dores e alegrias; a benevolência (libertação do coração); a piedade; o perdão das ofensas e o sacrifício por outros.*

*As **Seis Perfeições** do Budismo: caridade, moralidade, paciência, perseverança, meditação e sabedoria.*

*Sidarta Gautama, o Buda dizia: "Aquele que procura a felicidade pode atingi-la se persistir na busca". Todo mundo já se perguntou um dia: "Por que sou infeliz?" Certos estímulos levam a pessoa a chorar, outros a rir, mas o sofrimento – a dor – torna-se um problema apenas quando a pessoa pergunta por que sofre, por que é infeliz? Não. Todos os homens, em algum momento da vida, têm de enfrentar o sofrimento e perguntar-se sobre a razão do sofrimento. Todos têm de sofrer dor física, mental ou espiritual, pois sem dor não haveria cultura na Terra, nem purificação, nem expulsão da negatividade e ignorância que atualmente envolve o espírito do homem. Todos os ensinamentos de Buda, toda sua contribuição à totalidade dos conhecimentos humanos, focaliza-se em torno do problema da dor e da felicidade. Em suas meditações ele compreendeu a dor, compreendeu a razão do sofrimento e acreditou saber como se poderia evitá-lo. O Buda não era um pessimista, mas um realista. Ele não disse que tudo ocasiona sofrimento. Ele afirmou que tudo encerra a **possibilidade** de sofrimento. Ele não disse que tudo forçosamente ocasiona dor. Buda sempre salientou que os sofrimentos da mente, provocados por disfunções das emoções, constituíam maior sofrimento e maior desarmonia do que a mera dor física ou a infelicidade podiam causar. Ele ensinou que "se sou infeliz é porque não vivo feliz, porque não vivo em harmonia com a natureza. E se não vivo harmoniosamente é porque não aprendi a aceitar o mundo como ele é, com todas as suas falhas e possibilidades de sofrimento. Somente posso atingir a felicidade quando compreender as causas da infelicidade e evitá-las."*

Com a eliminação da dor ou do sofrimento atinge-se a paz interior, que é sinônimo de felicidade.

AS QUATRO NOBRES VERDADES

1) A Existência do Sofrimento

Toda existência implica em sofrimento. Por 'sofrimento' devemos entender que, de uma forma essencial, todo ser está mergulhado em algum tipo de ignorância consciencial. Isso quer dizer que a maioria dos seres humanos sofre por não saber lidar com a existência de forma equilibrada, seja nas experiências consideradas 'prazerosas' como nas consideradas 'dolorosas'. O sofrimento ignorante é fundamentado pela angústia da frustração egoísta, que se prende a um sem-número de expectativas lineares e ilusoriamente permanentes. Portanto nós seres humanos sofremos de uma 'doença' psico-espiritual, de consciência, que nos leva a lidar com os contatos perceptivos de forma frustrante.

Há oito espécies de sofrimento: nascimento, velhice, morte, contato com o que detestamos, separação do que amamos, objetivos inalcançáveis e o sofrimento inerente ao apego aos cinco agregados (elementos psico-físicos: forma, sentimentos, percepção, constituintes mentais e consciência). Coletivamente são chamados de nome e forma. Assim o composto de nome-forma é um sinônimo dos cinco agregados. Tanto os agregados físicos como mentais são caracterizados pelo sofrimento, a impermanência e o não-eu.

O sofrimento é universal. Ninguém pode livrar-se dele, desde o nascimento até a morte.

2) O Aparecimento do Sofrimento

O sofrimento ocorre pelo desejo ignorante. Aqui temos a base de todo processo ilusório no qual os seres estão presos. No plano humano o desejo ignorante ocorre em função de um estado de ilusão ou "não-sabedoria". Esta condição é um estado natural nos seres em sua origem, mas que não é impossível de ser superada à medida em que um ser humano se esforça em direção à reflexão.

O desejo pode ser classificado em três tipos, baseados nos três modos de identificação egoísta: Apego (o desejo projetado como forma de anseio passional), Aversão (o desejo projetado como forma de rejeição odiosa) e a Indiferença (os apegos e aversões desviados repressivamente em uma atitude de falso alheamento).

Buda dizia: "Aquele que deseja não pode ser livre e quem não é livre não pode ser feliz. Por isso mesmo dominar os desejos representa um passo em direção à felicidade. É o desejo insaciável que causa a renovação das encarnações. Cada homem deve procurar por si mesmo a felicidade. A felicidade que não produz contentamento é meramente transitória. É felicidade passageira, típica do mundo material e ilusório. A verdadeira felicidade é aquela que dá ao homem profundo contentamento e liberta a alma da insatisfação (e transitoriedade da vida)." A felicidade não depende de nada externo. A felicidade é um estado de espírito e pode existir independente do lugar e situação em que você se encontra e dos bens materiais que possui. Você se torna infeliz quando decreta que algo externo te magoou, feriu, ofendeu, entristeceu, decepcionou ou chocou. Em vez de culpar fatores externos pela sua infelicidade pergunte-se: "Por que eu me incomodo com tal fato?" Se eu mudar o meu ponto de vista e declarar que

não darei mais importância para vários fatos que me incomodavam, eu passo a viver melhor e mantenho meu equilíbrio e saúde.

Além de desejar e se apegar nós temos o hábito de julgar. Ao julgar nós usamos os nossos critérios (falhos) para dizer o que é bom e ruim, o que é melhor e o que é pior, quais pessoas merecem ou não nossa consideração. Isso é dar força ao dualismo, à diferença, aos conflitos. Para manter a imparcialidade é preciso deixar de julgar. Neste mundo dual todos somos falhos, pois não estamos aptos a conhecer toda a verdade. Portanto não podemos julgar nada nem ninguém sem cometer erros.

A causa ou origem do sofrimento é o desejo, que leva ao renascimento e a continuar a desejar e a sofrer. A dor se origina no desejo, no apego, no julgamento e na ignorância. Você se apega de forma egoísta aos seus desejos e tudo que não atende aos seus anseios gera sofrimento.

3) ***A Extinção do Sofrimento***

É possível superar o sofrimento. Embora os processos racionais e sociais sejam muito viciantes e arraigados em nosso complexo psico-emocional, Buda afirma que eles podem ser superados e que uma forma nova de visão e percepção do mundo é possível. A verdade da Extinção do Sofrimento é a eliminação dos apegos e o estado de Nirvana.

A libertação do sofrimento é obtida através da cessação do desejo e da ausência de paixões ou apegos de todo gênero, aceitando a vida como ela é, o bem e o mal.

4) ***O Caminho para a Extinção do Sofrimento: O Nobre Caminho Óctuplo***

A última das Nobres Verdades contém a prescrição de como aliviar nossa insatisfação e alcançar a eventual libertação, de uma vez por todas, desse ciclo de vida e morte (reencarnação) doloroso e desgastante ao qual, pela própria ignorância das Quatro Nobres Verdades, estamos presos por tempos incontáveis. O Nobre Caminho Óctuplo (os 8 passos de Buda) é um guia prático e completo para o desenvolvimento mental de qualidades e habilidades benéficas que devem ser cultivadas se o praticante desejar alcançar o objetivo final, a liberdade e felicidade supremas – o Nirvana. Embora estudados individualmente, cada aspecto faz parte de um todo orgânico e indivisível. Seguindo o Caminho do Meio apaga-se o desejo. Nada de prazeres nem de renúncia, nem ódio nem amor, nem tristeza nem alegria. A Quarta Nobre Verdade é a resposta para a pergunta "Como posso encontrar a felicidade?"

[1] Ponto de Vista ou Entendimento Correto *– É a sabedoria e compreensão das Quatro Nobres Verdades e da Origem Interdependente. A Verdade é seu guia. Se a pessoa se sente miserável ou infeliz ela deve descobrir exatamente porque é miserável ou infeliz, analisar-se e descobrir o que lhe causa infelicidade. Para saber como encontrar a felicidade devemos saber melhor os nossos objetivos. Isso nos leva ao segundo passo.*

[2] Pensamento Correto ou Intenção Correta *– Para uma pessoa ordenada é a prática do pensamento correto através da mente cada vez mais gentil, calma e pura. Para os leigos é pensar corretamente sobre sua situação e agir de acordo,*

com determinação. É cultivar o pensamento de renúncia, ausência de má-vontade e crueldade. Todos os homens aspiram ajudar o próximo ou a si mesmo, mas infelizmente vivem confusos, sem direção, incapazes de distinguir as coisas. É preciso descartar os falsos valores e descobrir o que realmente somos e o que devemos ser, bem como compreender o que desejamos. Deixando o egoísmo ou egocentrismo de lado é preciso olhar para nós como olhamos para um estranho a ser estudado. Você gosta do estranho? Gostaria que fosse seu amigo íntimo, de comer e morar em sua companhia? Mantenha a mente calma, tenha boa vontade consigo e com o próximo. É preciso ter as aspirações corretas antes de fazer da vida um sucesso. Da aspiração correta segue-se que devemos emitir a:

[3] Palavra, Fala ou Linguagem Correta *– Não mentir, não usar linguagem grosseira ou frívola, não maliciar, não falar mal dos outros, não caluniar ou difamar ninguém e usar a fala ensinando, beneficiando a todos e conduzindo à harmonia, pela ternura que nutre por todos os seres. A pessoa deve controlar a fala, calar quando ela pode prejudicá-lo e usá-la apenas quando a palavra é boa e pode ajudar. A palavra pode ser mais letal que a espada e mais venenosa que a serpente. Deve-se observar a palavra correta, que nasce da:*

[4] Ação Correta ou Comportamento Correto *– Não matar (não destruir nenhuma criatura viva), não roubar, não cometer adultério e nem ter conduta sexual imprópria, não consumir drogas ou bebidas alcoólicas e não cometer atos ilegais (os cinco preceitos). É nunca fazer nada de que a pessoa possa arrepender-se ou envergonhar-se mais tarde. É praticar boas ações como a de proteger e cuidar de todos os seres vivos, observando os valores éticos e morais. Se o homem age corretamente, não fala incorretamente. A ação correta, por conseguinte, contribui concretamente para a palavra correta e para os desejos corretos. Somos o resultado dos nossos próprios pensamentos. Acredite no Caminho do Meio, que determina que façamos ao próximo aquilo que queremos que nos façam. Combata o ódio de seu semelhante com o amor e supere o mal do próximo com o seu próprio bem.*

[5] Modo de Vida Correto *– Conduta correta na maneira de viver, de se manter, com hábitos regulares e saudáveis de dormir, comer, trabalhar, fazer exercícios, descansar. Viver de maneira a melhorar a saúde, ser mais eficiente e criar harmonia, eficiência e saúde para todos. Ter meios de vida que considerem outros seres, outras formas de vida, o respeito e dignidade próprios e dos outros, presentes e passados, as futuras gerações, a sustentabilidade e a melhor qualidade de vida. Obter o sustento próprio de modo correto, sem prejudicar nada nem ninguém. Viver de modo a melhorar sua vida e a dos outros.*

[6] Esforço Correto *– dedicar-se constante e assiduamente ao caminho de obter os ideais da fé religiosa, ética, educação, política, economia e saúde produzindo e aumentando o que é bom e prevenindo e eliminando o que é mal. Não permitir-se pensamentos que estejam dominados pela alegria ou pela tristeza. Evitar quaisquer maus-hábitos e desfazer-se daqueles que já possua. O homem deve progredir apenas na velocidade adequada a ele, sem perder a paciência por tentar avançar depressa*

demais antes de aprender o que deve nem deter-se por falsa modéstia ou preguiça. É progredir no ritmo certo.

***[7] Atenção Correta** – A mente controla as ações. O pensamento é o pai do ato. Pensar numa coisa é o primeiro passo para realizá-la. Por isso é preciso evitar pensamentos desarmônicos. O homem deve treinar-se para obter a plenitude mental correta em todas as ocasiões, ignorando desejos transitórios. Manter-se atento garante que com a consciência e percepção corretas nunca sejam esquecidos os objetivos ideais de fazer o bem a todos os seres. Na vida diária é agir com cuidado e atenção, pois qualquer momento desatento pode causar um desastre. Do ponto de vista budista tradicional significa manter constante atenção às três marcas da existência: a impermanência, o sofrimento e o não-eu (não-existência do "eu"; sem egoísmo, ausência de ego). É observar, estar alerta, livre do desejo e da dor. É prestar atenção naquilo que realmente importa e controlar suas ações.*

***[8] Concentração, Contemplação ou Meditação Correta** – Na contemplação correta o homem deve controlar os pensamentos irrelevantes e descobrir as suas reais necessidades. Adotando a Contemplação Correta o homem pode meditar – contemplar – de modo que, sem raciocino, possa chegar à conclusão, pela intuição, sobre o bem e o mal. Aqui a referência é aos estados meditativos. Deve-se manter a mente calma e concentrada para permitir a manifestação da sabedoria completa e verdadeira a partir da qual surgem os pensamentos e ações corretas. Manter a mente clara e brilhante em tranqüila atividade. Manter o pensamento aplicado e sustentado; sentir segurança interna e perfeita unicidade da mente; manter a felicidade sem êxtase acompanhada por atenção plena, plena consciência e imparcialidade; não possuir nem felicidade nem sofrimento, com a atenção plena e a mente purificada. Consegue-se isso quando todas as outras regras foram seguidas e a pessoa atinge o nível da paz perfeita. A meditação acalma a mente para alcançar a consciência da Verdade.*

Na prática o Buda ensinou o Nobre Caminho Óctuplo aos seus discípulos de acordo com um sistema de treinamento gradual, iniciando com o desenvolvimento da virtude, moral ou conduta ética (fala correta, ação correta e modo de vida correto, que na prática estão resumidos nos Cinco Preceitos), seguido pelo desenvolvimento da disciplina mental da concentração – a meditação (esforço correto, atenção correta e concentração correta), culminando com o pleno desenvolvimento ou sabedoria (entendimento correto e pensamento correto). A prática da generosidade serve de apoio para cada passo ao longo do caminho, já que atua como um auxiliar na corrosão da tendência habitual ao desejo e também porque pode trazer grandes ensinamentos sobre as causas e resultados das ações de cada pessoa (karma – a lei da causa e efeito). O progresso ao longo do caminho não segue uma trajetória linear simples. Em vez disso o desenvolvimento de cada aspecto do Nobre Caminho Óctuplo encoraja o refinamento e fortalecimento dos demais, levando o praticante adiante numa espiral ascendente de maturidade espiritual que culmina na Iluminação.

O Buda baseou os seus ensinamentos em uma franca avaliação da nossa situação como seres humanos: existe falta de satisfação e sofrimento no mundo (Primeira Nobre Verdade). Ninguém pode contestar este fato. Diagnostica então a causa do problema da infelicidade (Segunda). Porém, como um médico que prescreve o remédio para uma enfermidade, o Buda oferece a esperança (Terceira) e a cura

(Quarta). Os ensinamentos do Buda, portanto, permitem ter um alto grau de otimismo em um mundo complexo, confuso e difícil. Um professor resumiu bem a doutrina: "O Budismo é a busca da felicidade levada a sério."

Se tornar um Buda (Iluminado ou Desperto) é possível para qualquer pessoa. Sidarta Gautama não foi o primeiro e nem o único e ele mesmo afirmou que outros passariam pelo mesmo processo no futuro. A cessação da cobiça e de outros desejos corporais permitem ao homem ou à mulher alcançarem o estado de felicidade. Nirvana significa libertação do corpo dos desejos sensuais, da gula, do poder e da posse de bens materiais. Nirvana significa "esfriar" no sentido de que as chamas do engano, da cobiça e do ódio foram apagadas. Não significa absolutamente a cessação de toda experiência nem de todo o conhecimento ou da vida. Não é morte ou transformação e nem virar santo ou se encontrar com Deus. É incorreto dizer que o Nirvana significa viver no estado do nada. O estado de Nirvana pode ser alcançado por um instante apenas, por algum tempo ou de forma permanente (Após a iluminação o Buda ainda viveu 45 anos). É a libertação do desejo carnal. Não é apenas contemplação bem-aventurada. É, em vez disso, realização do conhecimento espiritual e libertação de todos os desejos corporais. Estar no Nirvana é estar em estado de pureza espiritual, completamente livre das preocupações mundanas, sem medo do sofrimento e da morte. Mas mesmo quando o homem alcança o Nirvana ele continua a aprender coisas espirituais e a progredir em outros planos da existência. Alcançar o Nirvana é aniquilar a existência individual e extinguir o sofrimento, mas continuando a viver neste mundo. O Nirvana não é um lugar que se possa localizar no mapa e nem em outras dimensões. É um estado de espírito, uma condição da mente. É a condição de ser ponderado, por compreender a Verdade. A ponderação é uma das principais virtudes do bom budista, que abomina a irresponsabilidade mental. O bom budista é realmente feliz, interessado em ajudar o próximo.

Alcançar o Paranirvana ou Nirvana Final é superar definitivamente o ciclo de morte e reencarnação ou Samsara (= vaguear infinito).

Aquele que quer alcançar o Nirvana deve não apenas evitar os fatores que o distanciam da iluminação (violência, mentira, roubo, sexo inadequado e uso de drogas), mas também realizar as ações contrárias. Ser gentil e amável, falar sempre com precisão e sinceridade e contentar-se em ter o mínimo. A meditação leva você a atingir níveis de consciência cada vez mais profundos. Assim livra-se da inconstância da mente. A compreensão completa dos ensinamentos só pode ser conquistada quando, por meio da meditação profunda, treina-se o afastamento do "eu" (a individualidade), integrando-se ao Todo, como a gota d'água que retorna ao oceano, mas não deixa de existir. Ao praticar a sabedoria a pessoa entende o significado do dharma. Cada célula de seu corpo precisa viver a experiência do dharma, não só o intelecto. É necessário refletir sobre as Quatro Nobres Verdades, a inconstância do mundo e sobre a não-existência do "eu". Também deve haver boa vontade e uma atitude pronta de renúncia. De acordo com o pensamento de Buda, apenas aqueles que estivessem dispostos a abraçar a vida sagrada conseguiriam chegar ao Nirvana.

Mesmo que seja possível alcançar o Nirvana nesta encarnação, isto não significa que alguém possa realizar isso sem ter passado por muitas experiências durante várias vidas (reencarnações) até alcançar o nível mínimo de compreensão desta possibilidade. Entretanto devemos fazer tudo para encerrar este ciclo nesta vida. Buda afirma que isto é possível. Com dedicação total à prática do Nobre Caminho Óctuplo

você pode eliminar definitivamente os seus karmas acumulados. O enfoque do Budismo é no tempo e na existência presente. É somente ela que importa. No Nirvana não existe passado e futuro. Pensar nos erros cometidos nas vidas passadas ou nas dificuldades futuras só gera sofrimento e prolonga as reencarnações. Você deve tomar consciência de que esta existência é única e é nela que estamos tendo a oportunidade de nos iluminar e alcançar a libertação. Portanto temos que nos empenhar de todo o coração em seguir os ensinamentos do Buda para que nós também possamos nos libertar aqui e agora. Ele disse: "Pare aqui e agora!" Com isso quis dizer para desapegar de tudo já.

Descubra o Buda que mora em você, em cada um de nós.

Disse um mestre do Zen-budismo: "Estudar o caminho do Buda é estudar a si mesmo. Estudar a si mesmo é esquecer de si mesmo. Esquecer de si mesmo é ser iluminado por tudo o que existe."

A meditação ***Samatha*** *consiste na respiração controlada, manter o corpo imóvel e relaxado, concentrar-se em um objeto ou idéia, sem distração e mergulhar progressivamente no interior de si mesmo.*

A meditação ***Vipassana*** *(visão clara, ver as coisas como realmente são) é mais analítica e voltada para a compreensão da realidade, ou seja, para a iluminação. É necessário focar a atenção em cada movimento físico ou mental, da respiração aos sentimentos experimentados naquele instante.*

As duas técnicas, assim como outras, buscam controlar a mente, para então levá-la à percepção da Realidade, o mundo verdadeiro, o espiritual.

Bodhisattva *= existência iluminada ou quem está se iluminando / despertando. Diz-se também do ser iluminado que fez voto de servir generosamente a todos os seres vivos com bondade amorosa e compaixão para aliviar suas dores e sofrimentos e levá-los ao caminho da iluminação.*

A DESTRUIÇÃO DO PLANETA TERRA

Está mais do que na hora de você, seu parente, seu vizinho ou amigo perceberem como estão causando a destruição do planeta onde vivemos. Parece que a humanidade inteira caminha para o precipício e não percebe. Ao contrário dos animais o ser humano, que se diz a forma mais inteligente da Terra e do universo, é o único que está sendo capaz de destruir o próprio meio ambiente que lhe sustenta a vida. Nós estamos destruindo todas as formas de vida que nos rodeiam e sustentam e com os quais deveríamos viver em harmonia. De que adianta nos chocarmos e revoltarmos com alguma guerra num país qualquer, onde pessoas inocentes são mortas por disputas de poder e esquecermos de ver que há muitos séculos já vivemos em guerra diária com tudo que vive à nossa volta?

Nós exploramos as florestas, arrancando as árvores desnecessariamente e sem controle, quando não fazemos queimadas gigantescas. Esquecemos que ao fazer isso condenamos milhares de animais

à morte horrível, secamos fontes de água, tornamos o solo infértil, o ar poluído e aumentamos o efeito estufa.

A água dos rios, lagos e mares, que serve para beber, cozinhar, tomar banho, ser usada pelas indústrias e na agricultura, fornecer energia elétrica, além de fornecer peixes e outros alimentos nós somos capazes de poluir a ponto de sufocar toda a vida nela existente. O índio não é capaz de sujar a mesma água que ele usa para viver, mas nós somos. A água que cada habitante desse planeta precisa é desviada excessivamente para a agropecuária de exportação e para a indústria e como os donos das empresas têm muito dinheiro eles não vão deixar de receber sua parcela de água para continuar seus negócios, mas na hora do racionamento será tirado do cidadão comum.

A terra que nos fornece todos os bens materiais como alimentos, roupas, material de construção, remédios, instrumentos de trabalho e muito mais nós poluímos, tornamos deserto, enchemos de agrotóxicos, ferimos com enormes crateras só para explorar petróleo, minérios e metais, provocando um enorme desequilíbrio dos ecossistemas e afetando gravemente o clima, além de destruir ervas medicinais e outras plantas essenciais.

O ar que respiramos está carregado de poluição e fumaça, provocando doenças, chuvas ácidas e deixando de nos proteger dos fortes raios do Sol.

Por fim deixamos há muito tempo de encarar os animais como nossos auxiliares e companheiros nesta nossa vida terrena e os vemos como meros produtos, que só servem para nos fornecer matéria-prima, alimento ou ser nossos escravos. Não queremos enxergar que eles são seres vivos com sentimentos (nobres), que nos protegem e são leais, além de serem essenciais para o equilíbrio da natureza. De que adianta cuidar de um lindo gato ou cachorro na sua casa se vemos diariamente uma guerra desigual em que muitas formas de vida animal são dizimadas bem próximas de nós. As águas poluídas e a pesca predatória e por esporte acabam com os animais aquáticos. As queimadas e derrubadas de florestas queimam os animais terrestres, aves e insetos, diminuindo ainda as áreas mínimas que eles precisam para sobreviver. A caça e o comércio ilegal de animais silvestres causa torturas terríveis a eles e extingue cada vez mais espécies. Prender animais em jaulas, gaiolas, zoológicos, circos e currais é tirar-lhes a liberdade e submetê-los às mais diversas torturas. Usar os animais para transporte de pessoas e cargas muitas vezes também é feito de forma desumana, não respeitando o limite de capacidade de trabalho deles e nem fornecendo o mínimo de comida e água. Mas o pior os homens não querem ver. Para você ter o alimento diário na sua mesa e os remédios para curar suas doenças você não pensa o quanto milhares de animais passam pelos piores sofrimentos em criadouros, granjas, laboratórios e matadouros. Visite um matadouro e veja como um boi, um porco ou uma galinha são tratados antes (com sistemas de engorda que são verdadeiras torturas) e durante o abate, às vezes

permanecendo vivos enquanto lhe arrancam o couro e partes do corpo. Este lado cruel do ser humano não é mostrado para você nos livros nem na televisão e ninguém faz questão de conhecer. O peso de consciência iria pesar muito. Ao saber o quanto os animais sofrem para nós mantermos nosso bem-estar poderíamos despertar desse pesadelo e ilusão em que vivemos e muita gente deixaria de ganhar o seu rico dinheirinho.

ACORDE PARA A REALIDADE !!! Nós estamos vivendo uma guerra que massacra seres vivos (homens, plantas e animais) o dia inteiro à nossa volta e nós não queremos enxergar isso. Em pouco tempo ela vai destruir tudo que mais valorizamos e de uma hora pra outra todo o sistema de vida, que nos rodeia e nós queremos acreditar que vai durar para sempre, pode ruir e entrar em desequilíbrio total. Isto na verdade já está acontecendo e nós não queremos ver e nem acreditar que é tão grave. É muita ingenuidade achar que após a humanidade inteira judiar e abusar do planeta durante milênios sem respeitá-lo como um ser vivo e sensível não haveria reação nenhuma nunca. Se abusamos do nosso corpo a reação também vem em forma de doença. Pois é: o planeta Terra está doente. Tapamos o Sol com a peneira, mas até quando? É preciso agir e não esperar que os outros o façam e nem que tudo volte ao normal sozinho. Não se iluda! Isso não existe! Os cientistas estão advertindo o mundo, mas eles não querem falar toda a verdade para não alarmar a população mundial e também porque os governos não permitem sua divulgação.

A verdade é uma só: nós já atingimos o "ponto de não-retorno" (tipping point), em que ações firmes e decididas (e caras) poderiam reverter o caos na natureza que nos espera e levar ao equilíbrio novamente. Já que nem as decisões e investimentos mínimos para mudar este quadro catastrófico e apocalíptico estão sendo feitos, por falta de visão de futuro, de consciência e por causa dos interesses econômicos e políticos imediatistas, a situação é irreversível. Portanto prepare-se para viver num mundo bem pior do que aquele que seus avós conheceram. Aprenda a viver com comida e água racionada. Saiba fazer as coisas sem depender da eletricidade, do fogo aceso pelo isqueiro, do petróleo e do remédio pronto na farmácia. Prepare-se para ser um sobrevivente e só os mais fortes e inteligentes sobrevivem e não esqueça que a paz interior e a espiritualidade ajudam muito nessa hora. Boa sorte !

Observação: Só quero lembrar vocês de algo de que tenho certeza. O mundo não vai acabar e a humanidade não vai ser extinta, mas vamos passar por uma grande transformação e ela está muito próxima (é uma questão de anos e não décadas). A Terra vai passar por inúmeras guerras e catástrofes naturais para só depois voltar a se equilibrar e progredir, com mais juízo, paz, equilíbrio e amor à natureza e ao próximo e com fé no Pai Maior.

COMO VIVER EM PAZ NUM MUNDO MERGULHADO NO CAOS

A intenção deste artigo é plantar uma semente no coração de vocês. Fazer isto já basta para mim. É preciso desencadear o processo e depois eu espero que cada um faça a sua parte.

Como está o mundo hoje? Ele está um caos sob todos os pontos de vista. Falta amor, solidariedade, compreensão, fé, paz, esperança, justiça, vontade política, coragem, sabedoria, consciência e sobram medo, covardia, corrupção, mentira e falsidade, malandragem, preguiça, preconceito, exploração do mais fraco pelo mais forte, guerras, doenças, desarmonia, divisão, criminalidade, falta de educação, ódio, etc. Resumindo, é um mundo dominado pela dualidade, polaridade, sem buscar a união, o equilíbrio, o caminho do meio, a compreensão de que os dois lados se complementam para formar o Todo.

Quando ignoramos como funciona o controle maior proveniente do Pai Maior achamos que a tendência é só de piorar cada vez mais até destruirmos nosso planeta. Mas as coisas não são bem assim. Nós já passamos por situações piores e outras semelhantes. Só que agora estamos nos aproximando de uma época de transformação, ou melhor, já estamos nela. Os seres humanos que vieram habitar a Terra já cumpriram seu período de aprendizado nesta escola planetária e, após 26.000 anos (25.920 + dois períodos intermediários de 40 anos), estão prontos para continuar sua evolução em outra dimensão. Estes anos foram determinados pela influência de 12 eras de 2.160 anos cada, um para cada signo, correspondente a um dos 12 planetas que deram origem à humanidade terrestre. O nosso sistema solar percorreu neste período um giro completo em torno do centro do Universo, que é a constelação das Plêiades e sua estrela maior, Alcione. A aproximação do centro do Universo também é chamado de Precessão dos Equinócios e implica num alinhamento galáctico de forte influência sobre a Terra, assim como a travessia do Cinturão de Fótons (que diminui a velocidade de rotação do planeta) e o aumento das explosões solares, a passagem de um corpo celeste que vai afetar a inclinação da Terra e causar catástrofes na sua superfície, além de outros fenômenos menos conhecidos. Tudo isso fará o planeta Terra vibrar em uma freqüência maior (a freqüência Schumann passa de 7,8 Hz para 13 Hz), alterar os pólos magnéticos, mudar o eixo, girar no sentido contrário e por fim penetrar na 4ª (o planeta) e 5ª dimensão (os espíritos) ou entrar num mundo multidimensional. Atravessando um portal dimensional a Terra se tornará invisível para aqueles que vivem na 3ª dimensão. Só poderão habitar este planeta seres com uma vibração compatível com ele, mas não seremos nós, pois já cumprimos nosso aprendizado aqui e deveremos partir para outros mundos. Aqueles espíritos que não evoluíram o bastante até a hora final serão levados a outro planeta de 3ª dimensão semelhante à Terra para concluírem o tempo restante de sua evolução. Esta é uma das

versões possíveis. Há quem acredite que todo o processo de evolução no Universo está terminando e todos voltaremos a viver na Unidade. Esta época de transformação, que se iniciou mais fortemente na década de 60 do século XX, está causando muitos distúrbios psicológicos nos seres humanos que não estão harmonizados com as mudanças. Por isso há tantos conflitos, agressividade, assaltos, ódio, inveja, ganância, ansiedade, impaciência, depressão, desânimo, distúrbio bipolar, obsessões, perturbações espirituais, ciúmes exagerados, paixões descontroladas, suicídios, etc. Os seres mais evoluídos que resolveram encarnar na Terra sem karmas para ajudá-la a evoluir, conhecidos como "crianças índigo e cristal", estão encontrando dificuldades de se desenvolverem pelo despreparo dos pais e da sociedade em geral em aceitá-los.

As transformações na superfície do planeta já vem ocorrendo há algum tempo, mas ninguém quer levar a sério. Secas e chuvas torrenciais, calor excessivo, chuva ácida, erosão, assoreamento de rios e lagos, derretimento dos pólos e das geleiras, maremotos, tsunamis, furacões, avalanches e deslizamentos de terra, terremotos e erupções de vulcões, poluição da água, do ar e do solo são diários. As conseqüências são falta de água, comida e energia, crise na agricultura, pecuária, indústrias e governos, guerras, desemprego, violência, invasões para busca de comida, falta de transporte, moradia e segurança, doenças de todo tipo e falta de assistência médica, pragas e ataques de insetos e animais selvagens e todas as reações mais animalescas e insensatas que o ser humano pode ter. Haverá muitas mortes com certeza, mas o que importa isso para seres eternos que somos? Nós pedimos para passar por essas experiências, conscientemente. As pessoas que não morrerem poderão ser resgatadas vivas por naves espaciais e ser devolvidas à Terra posteriormente, mas isso é muito improvável.

Não vai adiantar procurar um lugar especial que estará protegido deste caos. Não existe este lugar! Quem procura o lugar ideal no mundo físico está mais perdido que cego em tiroteio e iludido até a raiz do cabelo. Não há abrigo subterrâneo, caverna ou local no Planalto Central que vai salvar você do seu ego. O paraíso perdido, a paz, o equilíbrio você só poderá encontrar dentro de você mesmo. Conseguindo isso você ficará bem onde quer que esteja, ajudando o próximo em vez de precisar de ajuda, até a hora de desencarnar e partir definitivamente deste amado planeta. Afinal, querer salvar o corpo físico das catástrofes naturais ou guerras é a preocupação menor que devemos ter, pois somos eternos. O apego à matéria só prejudica nossa evolução.

O importante a ser entendido é que a causa do aquecimento global, do caos no clima e as perturbações na mente das pessoas é externo e não interno. Não fomos nós humanos que causamos esta alteração e o nosso modo de vida errado, explorando em demasia o meio ambiente, tem uma influência pequena (talvez não chegue a 20%) sobre tudo que está acontecendo e ainda vai acontecer. Nós só pioramos e apressamos o caos. Mesmo que vivêssemos em harmonia com a natureza esta transformação ocorreria da mesma maneira. A causa da transformação é externa, nós

não a provocamos. Ela não pode ser alterada, pois faz parte do destino dos espíritos que habitam a Terra e do destino do próprio planeta. Se soubéssemos disso antes e aceitássemos como sendo natural tudo que vai acontecer, o desligamento seria mais fácil, sem medos e nem conflitos.

A data para ocorrer esta transição para a nova dimensão não foi revelada pelo Pai-Mãe a quase ninguém. O elemento surpresa também é importante. Fomos avisados há milênios de que deveríamos mudar nossas atitudes. Agora não adianta querer tudo bem programado, como gostaríamos. Prepare-se já e aguarde o momento certo! Preparar-se significa se entender melhor e buscar a paz e o equilíbrio interno. Não acredite em quem está declarando saber a data exata. Não será exatamente no dia 21/12/2012, nem sei se será antes ou depois, mas sei que está muito próximo. Alguns cientistas sabem mais do que nós, mas não podem divulgar a verdade e por isso ficam citando datas muito longínquas para não assustar a população mundial. Depois de séculos de mentira é difícil falar a verdade de uma só vez. Uns não vão acreditar e outros vão se desesperar. Nenhuma destas atitudes é sensata. Pânico não vai ajudar em nada e desistir de viver e trabalhar, esperando o fim chegar também não, pois ainda pode demorar mais do que se imagina. Vamos levando nossas vidas da melhor maneira possível, tentando enquanto isso nos informar e mudar nossos conceitos de vida até lá. Aí a transição individual de cada um será mais fácil.

As causas da insegurança geral, dos medos, das doenças, das guerras e disputas de poder político e religioso estão na dualidade não compreendida. Buscamos um extremo (o bem) e tememos o mal, sem entender que são duas partes igualmente necessárias para evoluirmos de forma equilibrada. O gosto pela polaridade nos faz buscar e criar apego pelo que nos agrada e fugir ou combater o que nos causa dor, medo e incômodo. Nós nos apegamos àquilo que devíamos rejeitar para nos aproximarmos do mundo espiritual. Quanto mais apego material, menos queremos largar este mundo imperfeito e cheio de defeitos e ilusões, e mais sofremos as perdas. Entender a função das polaridades é alcançar a consciência e a liberdade. É preciso se conscientizar de que somos seres cósmicos, imortais, filhos de Deus, que podemos tudo, que já sabemos tudo, mas o corpo físico nos fez esquecer disso temporariamente, e que não somos do planeta Terra (ele é uma escola, um mundo ilusórico) e que estamos aqui de passagem. O medo é gerado pela falta de confiança ou fé numa força maior, que rege tudo e todos. Sozinhos e desamparados nós só podemos nos sentir vendo o lado físico da vida, pois espiritualmente nunca estaremos a sós.

Por que vocês se desvalorizam tanto? Descubram e aceitem que vocês têm um enorme potencial não utilizado, seja por medo, desinformação, preconceito ou outros motivos.

Façam perguntas para vocês mesmos, mas não tenham medo das respostas.

Precisamos entender e utilizar o silêncio e a meditação a nosso favor. Se todo mundo soubesse o quanto alguns momentos de silêncio e meditação por dia,

dedicados a eliminar o stress, compreender-se e buscar respostas no plano espiritual fazem diferença, a humanidade já teria eliminado a maioria dos males (de saúde mental e física) que a afligem. Saiba apenas que não basta fazer a meditação passiva, onde você espera as respostas chegarem até você. Pratique também a meditação ativa (onde você tem um objetivo definido), inclusive com viagem astral. Faça uma busca interior para achar e compreender nossa essência divina. Pratique a autocrítica e não a condescendência consigo mesmo. O amor nada teme. O equilíbrio gera consciência, paz e amor! Conheça-te a ti mesmo. Todas as respostas estão dentro de você (na sua alma, que tenta esclarecer o teu corpo físico). Você sabe tudo! Sua alma e seu espírito sabem tudo! Acesse-os, seus corpos superiores, para se conscientizar mais rápido. Você está conectado a todos os seres vivos do Universo. Todos nós fazemos parte do UM e nunca estivemos separados da Unidade, só em consciência, mas não de fato. Afinal, no plano espiritual não existe espaço e tempo, portanto não há distância entre nós e o Pai.

*Eu posso fazer a diferença neste mundo! Não eu sozinho, mas como eu não estou só, estou interligado com todo o mundo. Então **eu** sou **todos**. Então eu / nós / o Todo podemos e fazemos a diferença. A união faz a força. Então vamos agir!*

Todos os espíritos, encarnados ou não, estão ligados entre si por uma malha (ou rede ou mar) gigante, que abrange o Universo inteiro. Assim formamos um Todo indivisível. Se eu tomo uma atitude, boa ou ruim, todos os outros sentirão os efeitos disso. Estamos todos no mesmo barco. Assim eu também sinto o efeito de tudo que os outros fazem. Só o corpo físico, grosseiro, é que pouco percebe esses fatos. Imagine você numa intersecção da malha e o sinal que sai de você, percorre a malha até atingir outro ser bem longe de você. Acontece que a imagem da malha ainda é imperfeita. Pegue essa malha ou rede e mergulhe-a na água, no oceano. Aí todos os espaços vazios que existiam entre os fios da malha são preenchidos pela água e a energia vai fluir de forma contínua, e não fazendo curvas ao longo da malha. Esta é a imagem perfeita do Universo: um oceano sem fim. Aí realmente todos os pontos e todos os seres estão interligados sem possibilidade de interferência. Este é o mundo do Pai.

É preciso decretar que você sabe e pode tudo. Hoje somos convencidos a nos sentirmos incapazes, necessitados de ajuda e proteção externa. A escola nos ensina a ser decoradores de textos e dados e não a ser seres pensantes, independentes. Precisamos usar o que Deus, nosso Pai-Mãe, nos deu para toda a eternidade: vida, amor e liberdade. Só que nós precisamos conquistar essa liberdade em corpo físico, criando consciência. A origem do medo é a insegurança, a falta de conhecimento e de coragem incutida em nós e o apego a bens materiais, à tecnologia, que nos torna dependentes, e à vida terrena. Se você deixar de dar tanta importância a este mundo você se desligará dele mais facilmente.

Você precisa confiar, ter fé verdadeira no Pai Maior, integrando isso ao seu dia-a-dia. Não basta acreditar na existência de Deus. Ele precisa fazer parte da sua

vida a cada instante. É a fé vivida. Não dê apenas crédito aos deuses terrenos (médicos, terapeutas, políticos, policiais, cientistas, professores, etc.).

É preciso assumir as responsabilidades pelos seus atos, enfrentar a vida, gostar da dor e das dificuldades (que nos ensinam), em vez de fugir de tudo isso. Só enfrentando o desconhecido, sem querer planejar tudo com antecedência, é que passamos a descobrir nosso potencial e a criar consciência.

Por que você acha que o mundo está só te agredindo, quando ele só quer te ensinar?

Cale-se, observe o mundo à sua volta e procure as explicações e a compreensão de tudo para alcançar a consciência. Seja curioso, não aceite tudo como lhe é ensinado e dito. Seja contestador. Use sua inteligência.

Se você não correr atrás nada lhe será dado. Faça a roda (do destino) girar. Depois do impulso inicial o Pai lhe mandará auxílio para que ela não pare mais.

Seja uma usina de idéias, não um imitador de idéias dos outros. Na hora em que você começa a criar você lembra de Deus, que está em você.

Não perca tempo se lamentando, falando como a vida é difícil e sendo um peso morto para os outros. Seja útil para a humanidade. Seja um auxiliar de Deus.

Não procure explicações lógicas para tudo, pois foi a lógica, o racionalismo, o pensamento cartesiano que acabou com nossa espiritualidade. Você não precisa saber como tudo funciona nos mínimos detalhes, porque a tua alma já sabe e não interessa ao seu corpo físico saber. Basta ele deixar fluir. Deixe o amor fluir em vez de querer aprisioná-lo.

Descubra o que é a felicidade e como alcançá-la. Felicidade é um estado de espírito e depende só de você. A felicidade só pode estar em você, ela não depende de fatores externos, nem de objetos e nem de pessoas. Mas lembre-se: a felicidade só é real quando compartilhada. Escolha com quem (Deus, sua chama gêmea, seus familiares, com um desconhecido, um espírito, um animal qualquer, etc.). Você é infeliz quando valoriza o que te incomoda. Mude! Gandhi disse: "Felicidade é quando o que você pensa, o que diz e o que faz estão em harmonia."

*Não busque a paz, **seja a paz**!!! Seja luz para iluminar o mundo. Onde há oposição não há paz. Busque o equilíbrio e achará a paz, que é um estado de espírito.*

Olhe para o seu corpo físico. O que você vê é uma ilusão. Você não é isso que está vendo. Para enxergar quem você é de verdade imagine-se começando a rasgar a pele do seu peito, puxando-a pros lados. O que surge por baixo desta pele não é carne e sangue e nem órgãos internos. O que surge é um corpo igualzinho ao seu, mas feito de luz. Imagine um corpo humano feito de cristal, mas iluminado por dentro. Quanto mais você rasga sua pele mais luz vai sair e revelar sua essência: um ser de luz. Encare este como sendo você: um ser cósmico, universal, eterno e que tudo pode, sem limitações. Quando você entender que é isto, vai deixar de ter dúvidas e

temores, achando que só faz parte da existência terrena, material, limitada à 3ª dimensão. Lembre-se: A dúvida é terrena, a certeza é espiritual.

Amem-se e amem uns aos outros! Jesus disse: Ama a teu próximo como a ti mesmo. Vocês sabem o que é amor? Não, vocês não sabem. Vocês só têm uma vaga idéia do que seja isto. Deixem o amor fluir, sem amarras e medos. Amem-se para depois serem capazes de amar os outros. Amem-se sem depender do amor dos outros. Sejam como o Sol, que ilumina a todos igualmente.

Aceite-se como você é. Não queira ser perfeito no corpo físico. Você já é perfeito! Viver apontando seus próprios defeitos e supervalorizar as críticas dos outros não melhora ninguém. Aceite-se, sinta-se pleno, cheio de luz, e melhore o que pode melhorar sem dramas de consciência, culpa ou vergonha. Se você deixar o Deus que está em você agir, com certeza você irá se tornar cada vez melhor em todos os aspectos. Os conflitos mentais são parte da dualidade em que vivemos. Seja superior a ela e assim deixará de atrasar sua evolução e a volta da sua consciência cósmica.

Vida é ação contínua e não ação e reação. Perdoe-se para depois perdoar e ser perdoado.

Vocês são a solução para os seus próprios problemas e o auxílio para ajudar a outros. A chave para a solução de todos os problemas está na compreensão do que está acontecendo e em conhecer a si mesmo. É a chave para a libertação. Ser consciente é ser livre e você só pode ser livre agindo, questionando e deixando Deus entrar em você (se conectando a Deus). Assuma o compromisso da mudança. Mude primeiramente a si mesmo para depois ajudar a modificar os outros.

*Use essas **palavras de ordem** se você achar que podem te ajudar. Você deve querer:*

*- **Abrir o ovo que te limita** (romper a casca que representa o materialismo, o egoísmo, o mundo que ilude e que limita o seu crescimento espiritual, impedindo que a sabedoria entre)*

*- **Abrir o livro que ensina** (buscar conhecimento)*

*- **Trilhar o caminho que leva ao Pai** (praticar o que aprendeu)*

QUERER - PODER - CONSEGUIR

Se eu quero algo eu sei que tenho poder para realizar aquilo e por isso com certeza consigo.

TER - USAR - REALIZAR

Eu sei que tenho o conhecimento e a capacidade. Usando-os eu realizo o meu desejo.

ATITUDE – CORAGEM – PERSISTÊNCIA

Para realizar os meus sonhos eu preciso tomar uma atitude (primeiro impulso), reúno a coragem para fazê-lo e tenho que persistir para chegar lá.

DOE-SE ! Deixe a luz interior sair pra fora.

Torne-se ativo na malha e no oceano universal, emitindo e captando. Não dê desculpas para si mesmo(a). Seja rigoroso(a) consigo mesmo(a) ao extremo. Questione-se e faça autocrítica. Observe tudo e tente entender. Faça a diferença!

Não veja obstáculos onde eles não existem.

Veja facilidades onde os outros enxergam dificuldades.

Você é Deus em movimento! Você é Filho da Luz! A vida é ação contínua e não ação e reação. Isso é característica do mundo da dualidade, da 3ª dimensão.

Da luz viemos, para a luz retornaremos.
Caso retornemos hoje pra luz, nós nos responsabilizaremos pelo que fizemos.

Quando você ora, fala com Deus.
Quando você medita, Deus fala com você.

Felicidade é quando o que você pensa, o que diz e o que faz estão em harmonia.

Para o Grande Pai não existe o conceito de universo infinito em expansão constante de seus limites. Esta é uma visão do mundo material, do mundo da forma. No mundo de Deus nada existe, tudo É, sem conceitos quantitativos e qualitativos. Ele abrange tudo, Ele é o Todo, o UM, o Indivisível. Ele abrange simplesmente TUDO, sem começo nem fim, sem alteração a cada instante, sem direção, sem tempo nem espaço.

Deus sempre está presente na sua vida, mas você pode se sentir afastado de Deus por falta de consciência. Não há desconexão verdadeira. Só você pode se sentir temporariamente afastado Dele, até que a consciência volte e a ligação eterna se faça sentir novamente.

O MUNDO VAI ACABAR EM 2012?

Vamos começar analisando de onde veio esta questão. A cada fim de século e milênio a humanidade, cansada de sofrer e de procurar uma solução milagrosa em que ela não tenha que fazer nada para contribuir para uma mudança, cria a expectativa de que certas profecias de sábios e povos antigos se realizem naquela data.

As previsões podem variar de uma transformação da Terra e o início de uma era de paz e prosperidade para uma destruição parcial ou total. No capítulo das catástrofes existem cada vez mais versões, uma pior do que a outra. Fala-se em cataclismos naturais como secas e queimadas, chuvas torrenciais, inundações, deslizamentos de terra, furacões, terremotos, maremotos e tsunamis, afundamento de

partes inteiras de continentes e surgimento de outros, derretimento dos pólos e aumento do nível dos mares, poluição das águas, do ar e da terra, pragas de insetos, epidemias, guerras atômicas, destruição da natureza (plantas, animais, ecossistemas e degradação de ambientes), liberação de todas as piores tendências animais escondidas nos seres humanos e muito mais. A causa disso tudo podem ser as ações do homem, as explosões solares, o Cinturão de Fótons, a passagem do planeta X ou Nibiru próximo da Terra, a mudança do eixo da Terra, a inversão do pólo magnético, o aumento da freqüência de vibração do planeta, a alteração do DNA humano, a mudança de dimensão da Terra da 3ª para a 4ª, a transição da era de Peixes para a de Aquário por um período de 25 anos que terminam em 2012 e muito mais.

Das inúmeras previsões de fim de mundo três se destacam mais: o calendário maia, o Apocalipse de João na Bíblia e Nostradamus. Só o calendário maia aponta uma data fixa, mas a dificuldade é adaptar os dados dele para o nosso calendário, pois até o nosso calendário já sofreu mudanças e adaptações, o que só complica a questão. Para facilitar as coisas os astrônomos descobriram que no dia 21.12.2012 haverá um alinhamento planetário raro apontando para o centro do Universo, onde ficam as Plêiades. Daí foi fácil criar uma coincidência de datas, mesmo não tendo certeza disso, mas pode até ser verdade. Acontece que o Pai raramente antecipa uma data especial com exatidão para a humanidade. O fator surpresa também é importante.

Mas o que vai acontecer, nesta ou em outra data próxima? Ninguém sabe ao certo. Alguns falam que 2/3 da humanidade vai morrer, outros que seremos resgatados todos, ou só os escolhidos, por naves extraterrestres, outros acham que entraremos na 4ª dimensão ou para o mundo multidimensional e não sofreremos nada e muitos acham que vamos todos morrer e o planeta será destruído definitivamente.

O que vai acontecer e quando será não me preocupa em demasia. Pode ser em 2012 ou até antes, pode ser em 2013, 2018, 2025, 2030, mas duvido que passe disso. Acontecer o que? A mudança na superfície da Terra, com mudanças climáticas e suas terríveis conseqüências como fome, sede, desemprego em massa, doenças, violência e guerra, crises na indústria, agricultura, pecuária e governos, bem como a dor pela perda de inúmeras vidas. Para saber disso não precisa ser profeta. As evidências estão aí e as mudanças já começaram há mais de uma década. Com certeza ainda não atingimos o auge das catástrofes. O derretimento do gelo, as secas, as forças da natureza cada vez mais violentas e imprevisíveis, a morte de animais e da vegetação causando escassez de água e alimentos e um desequilíbrio ecológico cada vez maior mostram para onde estamos caminhando e que as mudanças estão sendo mais rápidas do que qualquer previsão pessimista. Isso faz prever que a atual geração de pessoas vai viver momentos dramáticos. Vão morrer muitas pessoas sim, mas o que importa é o que vai acontecer com o espírito imortal. Este está sempre aprendendo. O fato mais importante que está ocorrendo no momento e, que terá um momento culminante, é o despertar da consciência da humanidade como um todo. Isto é que é

extraordinário e está sendo observado e aguardado por seres não só da Terra, mas de inúmeros pontos do Universo. Este acontecimento desperta a curiosidade e o interesse de ajudar de uma comunidade cósmica que você nem pode calcular.

Quais serão exatamente as catástrofes e a dimensão delas (mudança de eixo, planeta Nibiru, etc.) são coisas que não adianta prever. Vindo ou não, são forças da natureza acima de qualquer defesa e vai morrer quem precisa morrer. A questão mais importante é saber que o planeta Terra ***não*** *vai acabar. Ele pode sofrer alterações radicais na superfície, pode extinguir temporariamente a vida humana, vegetal e animal, pode até virar deserto como outros planetas do sistema solar, mas pode também mudar de dimensão e passar a ser invisível para quem permanecer na 3ª dimensão. Nenhum planeta é destruído por completo, pois ele também evolui. Se chegou a hora da Terra evoluir para outra dimensão ou não é outra coisa que não me preocupa, assim como será o depois. Importante é entender que as mudanças que estão ocorrendo são inevitáveis e não causadas pelo homem. Com certeza apressamos a degradação do meio ambiente desde que começou a Revolução Industrial, mas se isso não tivesse ocorrido as transformações aconteceriam do mesmo jeito e não só no nosso planeta. As mudanças ocorrem no universo inteiro, pois é um fato programado por Deus, mas o momento exato, se é que existe, pode eventualmente ser prorrogado ou antecipado de acordo com nossas ações. Uma teoria diz que é preciso atingir a massa crítica, isto é, um número específico de pessoas conscientes para haver uma transformação maior. Pode também não ter uma data exata para a mudança, mas um período de transição. A Terra já passou por inúmeras mudanças. Na verdade está sempre se alterando, mas existem momentos em que as alterações são mais fortes. Parece que esta agora é uma delas, talvez porque estamos encerrando a era de Peixes e ao mesmo tempo demos uma volta completa sobre o centro do universo ou 26.000 anos, se é que esta conta está certa. É esta fase de transição entre duas eras (de 25 a 50 anos) que permite um despertar da humanidade maior do que em outras épocas. Não são os calendários que podem comprovar isso, mas as mensagens que as pessoas mais espiritualizadas estão captando, pois ninguém deixou registros escritos desde o início dos tempos ou eles estão muito bem escondidos. Este final de era ou transição de eras é uma época de despertar da consciência. Isso é que é importante. Para transformar o planeta e os nossos corpos precisamos criar consciência do que nós somos para nos libertarmos da ilusão, do medo, do complexo de inferioridade e de todos os falsos conceitos duais que nos incutiram durante milênios. Mas para fazer isso* ***só há um caminho: o Amor****. Só o amor constrói e liberta. Só o amor desperta a consciência, pois Deus é Amor, a Unidade é feita de Amor. Portanto sintonize-se nele e vibre Amor para compreender tudo e transformar, por efeito dominó, primeiro você e depois as outras pessoas e a realidade à sua volta. Se cada um fizer a sua parte, a partir deste momento, tudo irá mudar para melhor em vez de ficarmos repetindo o padrão de inconsciência atual por mais alguns anos, eras ou milênios. Nós podemos terminar*

essa experiência terrena ou tridimensional agora ou iniciar outra era de 2.160 anos continuando presos à ilusão. Cada um de nós tem dentro de si a chave para a libertação. A escolha é da humanidade.

E depois? Isso depende do que acontecer ou tivermos feito. Pode haver uma lenta recuperação da natureza e a população mundial voltar a crescer aos poucos. Pode começar uma nova fase para o planeta numa outra dimensão ou várias, onde não existirão mais corpos físicos, que precisam de alimento, água e ar. Se isso ocorrer muitos espíritos que passaram a maior parte dos 26 mil anos na Terra partirão para outro planeta ou mundo. Outra alternativa, talvez a mais interessante, é de que não só a população terrestre, mas a universal esteja terminando a sua evolução no Universo dual e voltando à Unidade. Voltar não quer dizer se deslocar para algum lugar onde seja a Unidade, pois não existe espaço e tempo fora da 3ª dimensão. A Unidade é aqui mesmo, mas falta se sentir, ou melhor, ser a Unidade. Com isso a Terra e todos os planetas e estrelas do Universo passarão a ser Unidade, com plena consciência disso. Muitas são as hipóteses, poucas as certezas.

Vamos então abordar essas mudanças por uma ótica mais racional. Se você acredita que uma mudança física e espiritual vai ocorrer na Terra nos próximos anos ou décadas o melhor é se preparar para enfrentar essa situação. Quem pensa que tudo isso é invencionice ou piração de catastrofistas de plantão com certeza vai ser o primeiro a se desesperar quando ver que é verdade. Para quem se preparou e nada acontecer terá pelo menos melhorado o seu modo de ver a vida, isto é, se desapegou do materialismo e passou a se entender melhor. Se você quer agir, tem duas alternativas para encarar. Ou você morre antes do caos tomar conta da Terra e passa a ajudar a humanidade como espírito livre, trabalhando incansavelmente para amenizar as dores dos humanos sem consciência ou está no seu destino permanecer mais um tempo encarnado enfrentando todos os distúrbios e carências que virão. Neste caso é preferível começar a se preparar desde já para saber como se sobrevive sem tecnologia, comunicações, transporte, energia elétrica, gás, fósforos ou isqueiros, combustível, emprego e dinheiro, água limpa, tratada e encanada, chuveiro, comida pronta para comprar e fazer, roupa nova e lavada, fralda descartável para o bebê, remédios e médicos de plantão, etc. e como se dorme sem cama e teto e se vive sem proteção adequada contra a chuva, frio, calor, insetos, animais selvagens e assaltantes e...sem Internet. Aprenda não só como fazer comida na rua e comer qualquer coisa disponível e a caçar e pescar, como também quais as ervas medicinais e outros métodos de cura e como prestar os primeiros socorros e criar meios de transporte alternativos (carroças à tração animal e humana, balsas, carrinho com rodas, etc.) e como se localizar pelo Sol, pelas estrelas e pela bússola. Lembre-se que hoje você ainda tem tempo de consultar como fazer tudo isso, depois pode ser tarde. Tudo isso pra que? Para que na hora do desespero e das calamidades você seja uma das pessoas calmas e preparadas para ajudar a maioria desesperada em vez de também

precisar de auxílio e ainda atrapalhar quem quer ajudar. É preciso agir agora! Não há mais tempo para teorias. A mudança maior precisa ocorrer dentro de você, que é a sua postura perante a vida. O foco sempre é você. Os problemas e as soluções estão em você! Seja flexível, criativo(a), paciente, tolerante, persistente, tenha fé e aceite os desafios e o destino sem se lamentar ou desesperar. Você escolheu passar por isso, mas alguns (mesmo não sabendo disso ainda) não vão passar por nenhum sofrimento, falecendo antes das grandes transformações.

Por outro lado não adianta estocar comida, construir abrigos subterrâneos ou mudar para um lugar longe do mar e da zona de terremotos e furacões. Isso poderá somente adiar a sua morte, mas se chegar a sua hora nada poderá impedi-lo. Mas também para que querer preservar esse corpo vivo neste momento caótico, se você vai reencarnar ou se libertar para sempre deste mundo imperfeito e ilusório? Quem espera ser salvo dizendo acreditar em anjos, ETs ou forças divinas enquanto morre de medo de perder a vida está mais para imaturo do que sábio. Não é que eu não acredite na existência de anjos, extraterrestres e Deus. O que quero dizer é que a evolução espiritual é o caminho do desapego, tanto dos bens materiais como do corpo físico perecível. O foco está no espírito eterno e imortal. Tome atitudes verdadeiras e não só de fachada.

Não espere nada do futuro e nem tenha esperanças de melhora para não se decepcionar. Uma visão mais realista do momento que a humanidade está vivendo é melhor do que se iludir e não querer encarar a realidade dos fatos. Todos nós somos eternos e essas experiências só serão sentidas passageiramente pelo nosso corpo físico.

Chegou a hora de se preparar para por em prática tudo que aprendemos ao longo de nossa (curta ou longa) vida. Não há mais tempo para cursos ou estudos demorados, que levem anos. Procure aprender o máximo possível em pouco tempo, mas nada de teoria inútil. Aprenda só aquilo que você poderá colocar em prática imediatamente. Todo o resto será perda de tempo. Seja objetivo(a) e mantenha o foco naquilo que realmente interessa. Seja crítico(a) sem ser fanático(a) e nem bitolado(a). Flexibilidade e tolerância diante daquilo que você ainda não entende e senso crítico para perceber quem não está querendo ensinar, mas ganhar tempo e dinheiro, são duas atitudes que te ajudarão sempre a aprender somente o útil e necessário. Quando a hora de agir chegar, não tenha medo. Deixe os conhecimentos acumulados por milênios e mais a inspiração do seu Eu Superior e de outros guias funcionar. Mantendo a sintonia com a Espiritualidade e o equilíbrio interno você pode ter a certeza de que fará sempre o certo a cada momento e dará o melhor de si. Descarte as dúvidas e entre no fluxo do Amor.

Medite e se desligue dos desejos (de possuir e de manter distância) e dos medos e encare a vida com outros olhos. Tudo que vivemos está sempre nos ensinando algo e o maior beneficiário é o espírito, que jamais vai esquecê-los.

O que precisa mudar é a nossa ignorância sobre nós mesmos. Esta é que precisa ser extinta. Precisamos parar de nos apegar aos velhos padrões de comportamento e com isso adiar a transformação interna e do nosso mundo. Nós não vamos poder viver num mundo melhor enquanto esperarmos um Salvador ou uma solução externa. Ninguém poderá ser "salvo" de situação nenhuma enquanto sua convicção íntima não mudar. Você precisa salvar a si mesmo! Não basta se declarar simpatizante do movimento da Nova Era, seguir o modismo esotérico e acreditar estar conversando com ETs (que estão por aí sim, para nos ajudar, inspirar e proteger, mas não para interferir nas experiências pelas quais temos que passar como "salvadores" externos). Atitudes externas, de "fachada", só enganam os homens, mas não a Deus. Cada um fazendo sua reforma íntima, criando consciência e deixando o amor brotar, fluir e dominar o mundo, gerará uma energia positiva tão grande que tudo se transformará. Que importa se esse mundo físico vai acabar ou não, se vamos continuar com um corpo físico denso ou não? Essa expectativa é gerada apenas por nossa insatisfação com o caos, a violência e a maldade atuais, mas que não muda porque nós não mudamos. Na verdade é a insatisfação do ego, esse elemento eternamente insatisfeito e de visão de mundo extremamente restrita e bitolada, e que precisa ser extinto, morto por inanição. A mudança de freqüência no planeta Terra, que é fato, já está contribuindo para uma seleção natural. Os seres materialistas e descrentes na Verdade Divina estão sentindo confusão mental, ansiedade, medo, stress e outras doenças psíquicas. Por outro lado os mais evoluídos, que têm as mentes mais abertas às verdades espirituais e desapegadas da matéria estão despertando, agindo e tomando as rédeas das decisões mais importantes neste nosso mundo. As mudanças ocorrem de dentro para fora. Quando os seres mais conscientes se tornarem maioria os que têm medo de decidir vão simplesmente imitá-los sem contestar. Essas mudanças podem ocorrer nesta dimensão ou em outra, que importa? O fato é que as mudanças físicas ocorrerão com certeza e as mudanças conscienciais vão segui-las, seja agora ou mais tarde. Ao despertar você ajuda os seus semelhantes a despertar também. Faça a sua parte sem demora. Já é tarde. A mudança já começou!

Para quem acha que é muito difícil despertar a humanidade, que não se interessa pela espiritualidade verdadeira, é materialista e vive sendo iludida pela tecnologia ou por falsas promessas e sofrendo por motivos banais, existe sim uma saída para esse problema e ela já está a caminho. Para alguém acordar pra verdadeira vida e parar de sonhar é preciso tirar dele tudo que o mantém sonhando ou alimentando o seu ego. Quando faltar luz, eletricidade, combustível, água, alimento e dinheiro e ainda surgirem problemas de saúde ou ferimentos ninguém poderá continuar mantendo o seu padrão de conforto e ocupar seu tempo com atividades inúteis, viciantes e bitolantes e os governantes e poderosos em geral também não poderão mais exercer o seu controle sobre as massas pelos métodos usuais (tecnologia). Aí as pessoas serão forçadas a deixarem de ser robôs obedientes e manipulados e voltarem

a assumir o controle de suas vidas. Aí valerá o que é essencial na vida: amor, amizade, solidariedade, criatividade, confiança e intuição. Não haverá mais tempo para mordomia, preguiça, manha, depressão e fingimento. Será hora de arregaçar as mangas e fazer o que é preciso. As novas vibrações que estão nos atingindo farão então o seu melhor efeito, despertando a espiritualidade e a consciência em cada vez mais pessoas, que irão ajudar outras a enxergar também a vida com outros olhos e aí, num efeito dominó extraordinário, cada vez mais pessoas se transformarão e atingirão a massa critica para romper a ilusão da tridimensionalidade e ingressar, plenos e completos, através da compreensão, na Unidade. Por isso as tragédias físicas que estão ocorrendo e vão aumentar no planeta todo têm, na verdade, um propósito maior e muito positivo.

Há 50 anos vêm nascendo seres preparados para ajudar a humanidade a evoluir para a próxima etapa e nos últimos 25 anos a quantidade é maior. Eles são chamados "crianças índigo e cristal", duas categorias de espíritos bastante evoluídos e na verdade muito semelhantes, que se caracterizam por uma inteligência fora do comum com pouca idade, por hiperatividade, mediunidade aflorada e rejeição a regras e todo tipo de controle e por isso encontram dificuldade de viver e desenvolver suas habilidades em casa, na escola, nas igrejas e no trabalho. O mundo materialista e tradicionalista não quer mudar e rejeita esses seres evoluídos, que vêm como voluntários para ajudar na transformação da Terra. Eles têm incomodado os dirigentes do nosso planeta arraigados ao passado e ao controle do poder através do medo e da mentira. Esta fórmula está se esgotando e ninguém pode impedir isso de acontecer, mas eles tentam usando todas as armas que possuem: receitando calmantes fortíssimos para essas crianças especiais, tratando-os como loucos, fazendo propaganda contrária, perseguindo e muito mais, principalmente enquanto elas ainda são crianças e dependem dos pais, que são manipuláveis. A luta dos seres índigo e cristal contra o mundo bitolado é grande e muitos não conseguem cumprir suas missões e acabam desistindo, se trancando em casa ou se matando voluntariamente. Como não têm dívidas e pendências a resolver de outras encarnações eles não sofrem ao desistir desta vida. Quem perde é a humanidade. Eles já nascem com o corpo preparado para viver na nova fase do planeta, com uma freqüência maior, mais espiritualizada, e por isso sofrem logo no começo da vida o choque com a energia pesada e negativa que domina a Terra atualmente. É só mais um obstáculo a ser vencido por eles. Grande parte das crianças que estão nascendo atualmente são índigo ou cristal. Vamos ajudá-las a cumprir suas missões e aprender com elas. Leiam a respeito, observem os jovens e criem um ambiente propício para o seu desenvolvimento.

Se nós chegamos ao fim de um grande processo de evolução espiritual e a libertação deve acontecer, então por que se pré-ocupar? Em vez de sofrer agradeça. Querendo você ou não a vontade do Pai é que será feita e não a sua, de ego limitado.

Vai acontecer o que é preciso e não o que você deseja, dentro da sua visão incompleta e distorcida da realidade. Desapegue de tudo, até e principalmente do conceito de que você é importante para o mundo. Todos os espíritos são iguais e infinitamente pequenos, mas o Uno e o Verso são compostos por todas estas minúsculas partículas, trabalhando juntas e sendo Um só.

Não se esqueça: por pior que seja a situação, Deus está sempre com você e Ele sabe exatamente o que está fazendo. Nada acontece sem a sua vontade e ele só age por Amor. Seu mundo não é aqui. Você não é o seu corpo físico e nada daqui lhe pertence e você também não levará nada daqui. A centelha divina que você é ultrapassa infinitas vezes tudo isso que você acha que vê, sente e é.

COMO EXPLICAR O FIM DO MUNDO

Nós humanos temos o hábito de criar expectativas de como as coisas devem acontecer esquecendo que nossa visão de mundo é o da formiguinha olhando para o Universo e que, portanto, não dá para ter a visão global como a de Deus e nem de um ser de luz que já evoluiu mais do que todos os habitantes da Terra. Esquecemos nossa origem divina e teimamos em manter a visão limitada dos cientistas de hoje, quando já fomos muito mais evoluídos tecnicamente e até espiritualmente.

O resultado dessa visão distorcida é a falsa expectativa de evolução da humanidade. Olhamos para nossa História e decretamos (nós e não o Pai), que o correto é evoluir do estágio mais primitivo e bruto, associado a todo o mal, às guerras e ao abuso do homem pelo homem para o paraíso na Terra e todo o bem. Queremos crer que começamos nossa evolução errando sempre e queremos terminar em harmonia, paz e união fraterna entre todos. Será que isso faz sentido? Vamos analisar.

Se observarmos com atenção a História da humanidade vamos constatar o seguinte: a humanidade vive em ciclos ou eras de 2.160 anos e cada ciclo tem uma fase positiva e uma fase negativa, com duração e intensidade iguais. Eles começam no equilíbrio e terminam do mesmo jeito. Essas duas metades de cada ciclo ou de uma onda num gráfico podem ser chamados de ciclo virtuoso e ciclo vicioso, fase de harmonia e degradação, progresso e decadência, paz e guerra, bem e mal. Qual é a característica que notamos em cada uma delas? A fase boa vem antes e a ruim depois. Primeiro se vive em harmonia, a paz domina, a espiritualidade aumenta e depois vêm as diferenças de opinião, as discórdias, a inveja, o egoísmo, os conflitos e guerras e a destruição. Todo ciclo começa positivo e termina negativo. Um ciclo humano só termina depois que houver um colapso total. Nós ainda não terminamos esta era e já queremos ver os sinais de recuperação da consciência. Isso não faz sentido. Se uma casa pega fogo não podemos começar a reconstrução se ainda houver focos de incêndio. É preciso esperar o fim completo para só depois as sementes do bem brotarem novamente. Por enquanto elas estão hibernando, em fase de espera. Isso é natural.

Nós também temos a semente do bem e do amor incondicional dentro de nós, mas as condições externas não permitem seu desenvolvimento. É assim que as coisas foram concebidas por Deus. Na maioria das pessoas que estão inconscientes o bem só brota em condições favoráveis e agora estamos numa condição desfavorável, em que só os mais evoluídos mantêm a consciência e a sanidade. Se essas pessoas conseguem agir com calma e amor, sem apego e desespero, é porque na verdade despertaram antes, em outras vidas, e não no meio do caos. Elas fizeram a lição de casa antes da proximidade do final do ciclo e hoje estão tranqüilas.

Até as lendas de tempos imemoriais do mundo todo, e a Bíblia também é uma lenda herdada por tradição oral, confirmam que no início da vida humana na Terra existia uma espécie de paraíso. Portanto começamos com paz e harmonia, em perfeita comunhão com a natureza animal e vegetal, cultivando laços de amizade e respeito recíproco. Só depois o ego começou a falar mais alto e trouxe os conflitos. Isso se repete a cada ciclo e toda vez que um deles acaba há uma grande destruição, a maioria da população mundial morre, todos os vestígios daquela civilização desunida é enterrado e os poucos seres humanos que restam começam tudo de novo, sem vestígios materiais das construções, tecnologia e conhecimentos anteriores. A única coisa que resta são vagas lembranças, que se tornam lendas, cada vez mais distorcidas e longe da realidade dos fatos, e transmitidas por tradição oral. Por isso a nova civilização acaba cometendo os mesmos erros ou semelhantes. Parece que o mundo nunca evolui. A tecnologia muda, mas os erros humanos são sempre os mesmos. Se olharmos para a história de um único ciclo isto realmente parece verdade e se compararmos dois ou mais ciclos esta realidade também continuará valendo. Tudo se repete. Acontece que se olharmos mais atentamente para cada indivíduo podemos notar que ele experimentou fases boas e ruins de formas diferentes e somando todas elas ele se torna um ser completo, pronto para dar um salto para uma nova etapa evolutiva.

O que quero dizer com isso é que num mundo onde rege a dualidade não tem como se chegar à perfeição no final e nem é preciso, porque o Universo dual é regido pelo conflito entre os dois lados. A única forma de sair desse estado de coisas é através da consciência e voltar para a Unidade, de onde todos nós viemos. Esta saída pode ser coletiva, mas no fundo é uma tarefa individual. Cada indivíduo deve buscar a sua conscientização sem esperar pelos outros. Ao contrário, deve compreender a Verdade por si só primeiro e depois tentar ajudar os outros a seguir os seus passos.

O ego do ser humano, que sempre deseja algo inalcançável num futuro distante, é que sonha com um mundo ideal no plano terreno. Na verdade esta situação só é possível para o espírito e a lembrança da nossa alma desse estado de perfeição no plano astral faz a gente desejar isso para a humanidade, mas é algo incompatível com este mundo e irrealizável a longo prazo.

A conclusão é que o Pai Maior não decretou que a evolução é do jeito que a gente pensa, mas sim pela Lei das Compensações. Em cada ciclo da humanidade a gente experimenta os dois lados da balança, faz o papel do bom, do evoluído, do caridoso e depois o do mal, do involuído, do guerreiro. Nós não vamos viver o paraíso coletivo no final, mas vivemos momentos de paraíso e inferno por períodos curtos ao longo da nossa história de alma encarnada durante os milênios em que estamos aqui no planeta Terra, de forma picada, e no final todas essas experiências vividas vão formar 50% de experiências agradáveis e 50% de desagradáveis, para nós e para os outros. Por isso esta experiência terrena já pode terminar, porque pela Lei das Compensações nós já experimentamos tudo, alternadamente, tanto de bom como de ruim. Não vamos chegar à civilização perfeita neste mundo dual, de conflitos. Só cada um, individualmente, já viveu num paraíso várias vezes. Quando cada um tiver concluído sua cota o mundo poderá acabar. Não posso afirmar que o fim do mundo ou a sua transformação da terceira para a quarta dimensão ou para a multidimensionalidade será com certeza nos próximos anos. Pode ser que sim e muitos sinais indicam nessa direção, mas se não for agora haverá mais uma destruição física enorme na superfície terrestre e começará mais um ciclo na História da humanidade. Mas com certeza um dia haverá o último ciclo e tudo irá acabar ou mudar completamente.

A dedução lógica desta realidade partiu da observação atenta do que acontece há milhares de anos. As experiências humanas, acumuladas pelos espíritos, são coletadas em centenas de encarnações, vividas em eras ou ciclos, divididos em duas metades iguais, sendo a primeira positiva e a segunda negativa, e cada um trocando de papel quando deseja para adquirir todas as experiências necessárias para a evolução do espírito. Pode ser que no final do último ciclo haja uma pouco mais de união entre os habitantes encarnados deste planeta e que seja necessária uma quantidade mínima de pessoas que tenham alcançado um grau de evolução pré-determinado para haver a transformação ou fim do mundo. Alguns estimam que a massa crítica seja de 1% da população total. Se hoje somos 7 bilhões de habitantes 70 milhões precisam estar plenamente conscientes para que isso aconteça. Pois é, apenas 1% é capaz de elevar os restantes 99% num efeito dominó. Tomara que estejam certos, mas o momento certo para isso acontecer não é uma informação que esteja disponível para nós. Acontece que não podemos esquecer que os espíritos que habitam a Terra não são apenas os 7 bilhões encarnados. Existe um número igual ou até superior do outro lado. Se por um lado isso significa que o 1% representa mais seres, por outro podemos concluir e esperar que a maioria dos seres já evoluídos se encontre desencarnado e só eles já possam fazer a diferença na hora da transformação.

Todos querem saber se o mundo vai acabar e ainda por cima a data exata. Somos uma espécie em evolução e não somos seres que só vivem neste mundo físico.

O mais importante é nosso corpo espiritual, que é eterno. Mesmo que o mundo pareça caótico e cada vez pior, mais violento, egoísta e degradado, sem educação, sem amor e solidariedade, isso não quer dizer que os espíritos não aprenderam o que queriam. Quem está provocando esta situação são aqueles que deixaram para aprender algumas lições nos anos finais e é claro que esses são os que têm menos evolução. Conseqüentemente a vida no plano material só pode parecer o próprio inferno na Terra. Quem só vê ou acredita neste plano da vida com certeza fica apavorado ou sem esperanças. O mundo de Deus é muito maior do que isso. Mesmo assim eu garanto que o planeta Terra não vai acabar, apenas se adaptar. Como já disse, deixe a vida estruturada desta forma errada se extinguir por completo para só então acontecer o que está programado: a transformação do planeta e dos seus habitantes, o início de um novo ciclo ou era com harmonia, mais amor e novas oportunidades ou a volta definitiva para a Unidade. De um jeito ou de outro vai ser uma mudança para melhor. Isso eu garanto. Depois da tempestade vem a bonança, depois da fase negativa tem que vir uma positiva. Quando isso vai acontecer? O que importa? Se você não aprendeu a viver desapegado e se sentindo livre, não é em um, dois ou cinco anos que irá aprendê-lo. A vontade de evoluir precisa vir de dentro e não por obrigação externa, por causa de uma data marcada no calendário e da qual você tem medo. Enquanto tiver medo você está apegado à vida neste corpo físico. Aprenda a ter paciência e pratique o amor ao próximo. Esta vida precisa ter algum sentido pra você, mesmo que seja só para ajudar os outros a evoluírem e sem proveito próprio, materialmente falando. Quando você menos esperar tudo acabou ou já recomeçou.

VIVA SEM BLOQUEIOS. VIVA!!!

O que é viver sem bloqueios? Deixar a vida fluir sem apegos ou aversões, sem dualidade. Aceitar que tudo isso NÃO EXISTE. Seja UNO, sinta-se uno e perfeito. Encare que a vida e o mundo são perfeitos. Não se incomode com tudo à sua volta. Aproveite a vida. Viva a vida com prazer e divirta-se. Aceite a vida como ela é, as pessoas e as coisas. Para isso é preciso derrubar os bloqueios (internos) que você criou ou aceitou por influência externa. Tudo que te incomoda, delimita e assusta bloqueia sua vida. O que alimenta esses bloqueios são os preconceitos, pré-julgamentos, a negatividade, o pessimismo, a crítica destrutiva, etc. Desapegue-se de tudo que te atrai neste mundo e se veja como um ser celestial, eterno, sem lugar fixo.

Quem de vocês é livre? Ninguém. Todos vocês estão presos pelas teias da ilusão em maior ou menor grau, inclusive eu.

A busca da libertação é a busca do autoconhecimento. Descubra a Verdade e a Verdade vos libertará.

Descubra-te a ti mesmo. É preciso se dar um tempo para fazer a viagem interior. Todas as respostas estão em você. Achar que as respostas e soluções tem

que vir de fora, das outras pessoas, é um dos nossos maiores erros, que cria dependência, complexo de inferioridade e sensação de incapacidade. Foi esta visão errônea que nos afastou do Pai e aumentou a divisão, os julgamentos, disputas de poder e conflitos. Está na hora de fazer o caminho de volta.

O egoísmo, a vaidade, a prepotência, assim como a postura de vítima, de incapaz ou injustiçado, assim como todos os pequenos fatos que nos incomodam enormemente só ajudam a bloquear nossa caminhada para a luz e para exercer plenamente nossas capacidades. Ninguém é vítima e nem dominador para sempre. Todos os obstáculos que enfrentamos na vida são possíveis de serem superados e nós mesmos os escolhemos (antes de encarnar). Portanto vamos reclamar do que? Inteligência e capacidade todos nós temos para fazer tudo que queremos. Falta apenas resolver agir. Em vez de destacar os fatores negativos que nos atrapalham, que tal olhar, atrair e utilizar os fatores positivos que nos ajudam na caminhada.

Precisamos deixar de ser competidores egoístas para sermos solidários, tolerantes, pacificadores e praticantes da autocrítica.

O fato de você não se harmonizar com a natureza (interior e exterior) é a causa de seus conflitos e bloqueios.

Observe a natureza. Ouça os sons da natureza.

(Vá lá fora, fique sentado ou em pé, descalço se possível e observe os sons e movimentos da natureza. Depois feche os olhos e preste atenção em todos os sons. Você já fez isso? Há quanto tempo não faz? Com que freqüência?)

Faça as perguntas certas. Aquelas que você não tem coragem de fazer e fale com as pessoas de quem você, a princípio, rejeita se aproximar. Exponha sua opinião se ela puder ajudar alguém.

Pergunte a um mendigo porque ele está nessa vida. Pergunte a um desconhecido: "Como posso te ser útil?" ou "Em que lhe posso ser útil?"

Aplique a terapia do abraço. Não tenha medo de tocar os outros. O abraço faz a pessoa se desarmar, permite que ela receba o amor, que saia da defensiva. Abrace em vez de só apertar a mão.

Como é que nós somos capazes de dar carinho aos nossos animais domésticos, mas ter medo de tocar as pessoas? É porque os animais são fiéis e não te criticam. Não desmerecendo os animais é uma fuga dos julgamentos alheios. Mas ainda é melhor do que aqueles que judiam dos animais.

Use a terapia do elogio (e não a da crítica). Veja o que cada um tem de bom.

Só faça críticas construtivas. Ao fazer críticas seja rigoroso com você e tolerante com o próximo.

Seja espontâneo! Tome a iniciativa sem racionalizar, discutir ou analisar tudo demoradamente. Não fique pesando tudo na balança dos prós e contras. Deixe seu coração falar sem medo. Não espere alguém te dar uma ordem. Vá lá e fale, faça, realize! Chore, sorria, brinque, seja criança. Seja gente.

Viva o Dia de Lok. É o dia em que você faz qualquer loucura que vier à cabeça (sem prejudicar ninguém, é claro). Faça algo que você não costuma fazer. Saia do padrão, sem vergonha e nem medo das críticas. Solte-se! Brinque! Tire férias ou passe um fim-de-semana sem um roteiro planejado. Todo mundo precisa fazer isso de vez em quando. É preciso sair da rotina.

Ao caminhar na rua sorria para as pessoas, cumprimente os desconhecidos, brinque com as crianças e animais, abrace, ajude os outros, mesmo que eles não peçam. Doe seu tempo e conhecimento, sem constrangimentos.

Pergunte para o(a) vendedor(a) mau-humorado(a): "Você já sorriu hoje?" e não se importe se a resposta for agressiva. Mantenha o seu bom-humor. Ou simplesmente diga: "Sorria, a vida é bela."

Determine que o seu dia vai ser bom. Agradeça por cada dia que viveu.

Recicle ou repense sua vida. Às vezes é preciso fazer uma mudança radical. É preciso arriscar para viver mais feliz. Não esqueça que quando você quer quebrar a monotonia ou insatisfação da vida, quando o seu coração pede mudanças, mas a lógica diz para você não se arriscar, entra a proteção divina. Quando você acredita no seu projeto você faz ele dar certo, mesmo contra toda a lógica. O seu coração diz o que sua alma já programou para sua vida há muito tempo.

(Idéia: reunir um grupo de pessoas para se divertir num gramado, fazendo atividades sem regras e hora para terminar)

Fatores de equilíbrio: silêncio e respiração. Dê um tempo para si diariamente. Dar-se um tempo diariamente para ficar em silêncio, para pensar em si ou admirar a natureza é uma terapia. Respirar profundamente (só pelo nariz) várias vezes por dia e fazer uma respiração abdominal mais completa (enchendo 80% a 90%) do pulmão é também um fator de saúde.

(Exercício de respiração Anapana – concentrar-se no fluxo de ar no triângulo formado pela parte interna das narinas até a área acima dos lábios e não pensar em nada)

Você já parou para perguntar seriamente o que está errado na sua vida? E você obteve uma resposta satisfatória? Se não, está na hora de retomar a busca.

Quais são as suas prioridades? Quais os valores que te movem? O que te distancia das pessoas? Títulos e classe social dos outros te atraem ou repelem? Onde você jamais entraria? E onde você entra sem ser chamado? Você ensinaria alguém que te pedisse? Por dinheiro ou de graça? Você ajuda alguém que não te peça? A sua ajuda depende da aparência da pessoa? Você conversaria com um ex-presidiário na rua ou no ônibus se soubesse quem ele é? Os preconceitos ainda mandam na sua vida? Seja honesto ao responder para si mesmo. Você ainda precisa ser amado para se sentir feliz? Você se ama? Você se basta? O amor de Deus te basta ou não? Você estará completo quando puder amar e não precisar ou até rejeitar o amor do próximo, o

amor condicionado, aquele que quer algo em troca. Só o amor incondicional é verdadeiro.

*Não tente mudar os outros enquadrando-os na **sua** verdade. Mude-se a si mesmo primeiro.*

Saber perder é a melhor maneira de ganhar.

Nós somos peritos em julgar e excluir e péssimos em incluir e aceitar.

Somos especialistas em ver a negatividade e os defeitos dos outros e não notamos a beleza de uma borboleta que passa na nossa frente, o arco-íris após a chuva, o céu azul salpicado de nuvens ou estrelado à noite e o sorriso de uma criança. Perdemos a capacidade de ver o belo, de se alegrar, de sentir, de ser espontâneo. Viramos máquinas, computadores ambulantes com todas as suas limitações, pois toda máquina é e sempre será infinitamente mais limitada que o ser humano.

Recorde os momentos bons do passado e descubra o que os ruins te ensinaram. Aprenda com seus erros.

Tenha persistência e autoconfiança.

Olhe para os problemas dos outros e esqueça ou minimize os seus. Ajude o próximo.

Não se conforme com a situação atual. Lute!

Acredite na sua capacidade. Você pode tudo.

Por maior que seja o problema e a vida te apresente só uma ou duas alternativas, acredite: sempre há uma outra opção. Para todo problema existem várias soluções.

Ocupe sua mente com algo útil. Quem não pensa, padece. É preciso ter metas na vida e ela precisa ter sentido. Não dá para só obedecer ordens. Uma hora você pira. Faça a sua vontade e não a dos outros.

Saiba como ser feliz (felicidade é um estado de espírito interno, não dependendo de fatores externos) e viver sem medos (descubra a verdadeira razão de teus medos e ponha fé, coragem e certezas no seu lugar).

Todo mundo tem defeitos e qualidades. Todo mundo! Os santos e os criminosos também. Se não fossemos imperfeitos não estaríamos aqui, mas a imperfeição está no corpo físico e na mente terrena. Espiritualmente somos perfeitos, querendo ser cada vez mais perfeitos, como Deus. Ele caminha na perfeição e nós juntos.

Admita que é falho, ninguém é perfeito.

Admita seus erros sem sofrer. Passe por cima do egoísmo e orgulho e assuma a responsabilidade pelo que faz.

Não fuja nem disfarce seus conflitos (timidez, solidão, fobias, ódio, inveja, etc.). Enfrente-os! Deixe de ser escravo. Não importa o tamanho da fortuna que alguém tenha. Se ele vive na dualidade será escravo, explorado e manipulado pelo sistema. Se até seus líderes e ídolos são massacrados e infelizes, como pode o sistema prometer

felicidade a alguém? Lembre-se: A libertação ocorre individualmente. Os pensamentos são livres. Então por que você faz questão de aprisioná-los?

Disse Spinoza: "Eu sou senhor de tudo que sei, mas sou escravo de tudo que ignoro." Para sair da ignorância e ser dono de si mesmo é preciso ir atrás do conhecimento para alcançar a sabedoria com consciência.

Aprenda a lidar com as críticas. Não rejeite todas as críticas. Analise-as.

(Olhe para si como um observador de fora)

Não sofra em demasia com as críticas e humilhações. Tudo passa. Em um ou 5 anos ninguém mais se lembrará. Quem se incomoda com as críticas? O seu ego e não você, ser cósmico e eterno.

Não tenha medo da difamação exterior. Tema seus próprios pensamentos, que podem destruí-lo. Perdoe-se em vez de condenar-se e decida pela vida e não pela morte em vida.

Não é a dor que nos muda, mas a compreensão da lição que aprendemos com ela, se quisermos.

Nenhum governo pode garantir a segurança social que promete. As variáveis são tantas que isso só dura um curto prazo.

Abandone sua condição de vida artificialmente protegida. Ela é uma arma apontada para você. Viva por um tempo em condições que não está acostumado. Saia do casulo, mas não pense que não haverá surpresas desagradáveis e dificuldades no caminho. Entretanto as vantagens são enormes! Descubra a liberdade que você não teve coragem de exercer.

Ao mudar de vida acostume-se a ser rejeitado, criticado, discriminado, incompreendido e a perder amigos, mas você vai ganhar algo muito melhor: a sua liberdade de escolha. Você é que determina o rumo da sua vida e não os outros, que não sentem os seus conflitos e dificuldades. Eles não estão na sua pele.

Deixe de ser previsível! Seja autêntico! Seja ousado!

A tecnologia engana e nos dá a falsa impressão de estarmos no auge da inteligência. Na verdade ela só esconde nossas deficiências e nos torna dependentes dela, tanto de seus recursos limitados como financeiramente. As pessoas tornam-se desinibidas diante de aparelhos, mas não perante faces concretas (porque não querem ser julgadas). Evitar enfrentar pessoas cara a cara se tornou hábito e ninguém questiona ou estranha essa atitude, mas pior do que isso é se isolar e não dialogar consigo mesmo. Enfrentar seus próprios demônios é o horror dos horrores e por isso as pessoas fogem de si mesmas cercando-se de barulho, agito e atividades sem parar. Somos robôs falando com máquinas, porque elas não te criticam, mas também não te ajudam porque não percebem que você tem problemas. Cada um nesta sociedade veste a sua máscara preferida e vive fingindo que está tudo bem. Ter vontade de mudar a si mesmo e o mundo, sem radicalismos, mas criando consciência e descomplicando a vida é o primeiro passo para voltarmos à sanidade. Hoje ser

"normal", isto é, viver obedecendo às regras da sociedade podre, é viver num manicômio global e dizer que está feliz. Isto é uma tremenda mentira.

Todo padrão é falso. Seguir um padrão é discriminar quem não se encaixa nele. A humanidade é multifacial, multirracial, diversificada.

Padrões e rótulos (títulos e nomes) são limitadores. Regras só são necessárias até que o ser humano adquira consciência e respeite o limite do próximo. As crianças precisam obedecer limites (sem exagero) para aprender a respeitar o próximo e a si mesmos, mas as idéias precisam ser livres.

Nós nos refugiamos em gaiolas, prisões e ilhas particulares (nossas próprias casas muradas e trancadas, no sentido figurado) e achamos que estamos seguros. Quem não tem dinheiro para fazer isso se refugia na loucura, nas doenças, nos remédios, nos vícios, religiões ou associações de qualquer tipo.

Vocês têm medo de ser seres humanos e usar suas capacidades. Preferem ser robôs e não pensar. Preferem seguir líderes tão falhos quanto vocês. Mas um homem só pode ser chamado de inteligente quando é livre, quando faz as suas próprias escolhas, quando deixa o coração falar em vez da razão.

Não repita o discurso dos outros. Faça o seu próprio discurso.

Não imite ninguém. Não queira ser igual a ninguém. Crie seu próprio jeito. Mas se você quer aproveitar bons exemplos, sem ser cópia deles, então não olhe para artistas, políticos ou empresários gananciosos. Estude as vidas de pessoas que deram certo na jornada espiritual e se desapegaram da matéria.

Não queira ser "normal", um ser engessado pelo sistema, pela sociedade. Uns tem uma loucura visível e outros, oculta. Que tipo de loucura é a sua? Eu prefiro a visível, e sou feliz. Não esconda a sua loucura, ela pode destruir você.

O que é ser "normal"? Quem determina as regras a serem seguidas? Cada sociedade tem o seu conceito de normalidade, mas não tem ninguém que escreve e faz cumprir as regras. São regras mutáveis, que podem mudar a qualquer hora, mas são reforçadas pela mídia. O homem comum, egoísta e ao mesmo tempo covarde, ***quer*** *se enquadrar no padrão vigente para não ser alvo de críticas. Veste a máscara do "normal". Vive fugindo do olhar dos críticos e prefere viver frustrado, mas se declara feliz, mesmo sendo um conformado que se distrai com tecnologia, comida, vícios e taras secretas para não pensar em si. Normal é aquilo que te satisfaz, que é suficiente pra você. Não siga a opinião dos outros. Seja você mesmo e assuma suas escolhas.*

Todos nós somos traidores. Nem sempre a traição é sexual ou da pátria, mas traímos os nossos ideais, nossos sonhos, nossa saúde e felicidade. É preciso repensar nossas atitudes e mudar.

Antigamente a mulher era totalmente reprimida. A mulher conquistou o seu espaço na sociedade, mas a reação foi terrível. Passaram a supervalorizá-la como ideal de beleza, mas enquadrando-a dentro de um padrão fixo, falso e inalcançável. Fizeram ela não se aceitar como é. Por outro lado fizeram tudo para masculinizá-la.

Deram a ela uma falsa liberdade e dinheiro para consumir. Ela caiu na armadilha e agora sofre tanto ou mais do que antes, quando não tinha liberdade.

Dar amor a quem já tem ou que te ama não é difícil. Qualquer um pode fazer isso. Dar amor a quem não quer receber, este é o verdadeiro desafio! O mérito está em ensinar, ajudar e às vezes simplesmente ter a coragem de falar com os rebeldes, introspectivos, teimosos e os que têm dificuldades em aprender, e não os mansos e inteligentes e nem a elite social.

Ponha-se no lugar dos outros. Não faça aos outros o que não gostaria que fizessem a você.

O que te faz feliz? Ter paz e ter amor? Não. Você não compra a paz e o amor e ninguém pode te dá-la. Você os conquista, adquire de dentro pra fora, pois já estão no seu íntimo. É só deixar brotar e fluir. Seja a Paz! Seja o Amor! Crie essa consciência em você e nos outros.

Ame e será amado, mas não espere nada de ninguém.

Não busque, seja! Você já tem tudo, só não sabe. Basta se conscientizar disso e usar todo seu potencial.

Deus te deu vida, amor e liberdade. Com isso você tem tudo. Com isso você é deus.

Viva! Não seja um defunto em vida! Não seja um robô, sem sentimentos e sem capacidade de autoanálise e de reciclagem de conceitos. Crie consciência. Mas para isso é preciso ter senso crítico, é preciso buscar, questionar a vida, correr atrás dos esclarecimentos, ser ativo, desejar saber, assumir responsabilidades.

Você tem sonhos? Seus sonhos tem que ter fundamento, fazer sentido, ser projetos de vida e não só desejos. Nada cai do céu. Você precisa se mexer para alcançar o que quer. E para isso é preciso correr riscos, abrir mão de mordomias, não depender dos outros, lutar para valorizar suas conquistas depois. Não existem milagres. Existe trabalho e, como conseqüência, resultados. Sem esforço próprio ninguém chega a lugar algum.

Os sonhos, em geral, são mal direcionados, são utopias. Ninguém sonha em ser tolerante, paciente, ser capaz de ajudar o próximo, superar os medos ou a inveja, ter bons amigos. Há geralmente apenas sonhos consumistas, de preguiça ou de domínio. De viver no luxo, na sombra e água fresca, sem preocupações, sem compromissos nem responsabilidade. Isso não existe, isso é utopia, é não querer enfrentar os maravilhosos desafios da vida. É não viver a vida, mas passar por ela.

Quem vende sonhos realistas é um desfazedor de ilusões.

Assuma a responsabilidade por seus pensamentos, suas palavras e seus atos!

Viver a vida é fantástico!

Mude o ângulo de visão, mude o enfoque, a atitude mental e tudo se transformará e as belezas aparecerão. Passe de coadjuvante a ator principal no palco

da vida. Assuma o leme do seu navio. Faça a vida acontecer! Ninguém muda ninguém, a não ser a si mesmo.

Seja flexível. Teimosia, orgulho e apego a tradições e conceitos ultrapassados não te ajudam em nada.

Reclamar não leva ninguém a nada. Agora, se você se sentir incomodado com algo, diga para si "Eu vou mudar isso" ou "Eu vou melhorar". Isso realmente ajuda. Dependa só de você e Deus. É preciso dar o primeiro impulso para a sua Roda da Vida girar. Depois Deus ajudará para que ela não pare mais.

É preciso evitar incutir nas crianças de hoje os falsos valores da sociedade, que as farão crescer bloqueadas. Dêem amor, atenção e liberdade para seus filhos. Em vez de levá-las ao shopping e vesti-las como artistas de televisão levem-nas para curtir a natureza, os animais, os quatro elementos, a observar, a descobrir suas habilidades manuais e psíquicas, a questionar e a interagir com outras crianças e adultos.

Quem é patriota? Quem ama seu país? Quem ama todos os países? Quem ama o mundo? Quem ama o universo? Quem ama Deus? Quem ama a si mesmo? Se eu me amo e sei que sou Deus então eu realmente amo tudo e sou o Todo. Eu não me limito a amar só um pedacinho da criação do Pai. Eu já sou uno com Ele. Basta viver esta realidade plenamente.

Eu não amo só uma religião, um sistema político, um partido, um time de futebol, uma só mulher ou um só homem. Eu amo todos e a tudo.

Muita gente esquece que tudo que se aprende na universidade também pode ser aprendido fora dela.

Seja um ser humano completo, sem limites e semeie sonhos. Seja autosuficiente e livre. Ajude em vez de precisar ser ajudado. ***Seja um ser humano sem fronteiras****, acima de raças, culturas, nacionalidades e religiões, que luta pela integração da humanidade, que luta contra toda discriminação e apóia toda forma de inclusão, que respeita as diferenças e os diferentes, assumindo a responsabilidade por seus atos, com o objetivo maior de libertar a todos da prisão que é o ciclo de reencarnações, mantido pela ilusão da matéria e dos cinco sentidos e o apego aos falsos prazeres. Fomos nós que criamos esta prisão e nos tornamos vítimas da nossa própria criação. Nós só podemos ser aprisionados por aquilo em que acreditamos. É preciso mudar as nossas crenças, acordar, criar consciência. Depois de romper as barreiras culturais e sociais, que só alimentam a dualidade e os conflitos, será preciso criar a consciência da Verdade. Que todos nós e tudo à nossa volta faz parte da Unidade e que nunca estivemos separados dela. Para ser Uno não é preciso voltar ao passado longínquo e nem viajar para lugar algum. Lembre-se que tempo e espaço são uma ilusão da 3ª dimensão. É preciso apenas uma* ***mudança de atitude mental*** *e automaticamente voltamos a ser Unidade, pois o Universo está e sempre esteve inserido na Unidade. É um jogo virtual, uma ilusão temporária, um sonho dentro de*

outros sonhos, um microcosmo dentro do macrocosmo que é a Unidade e nunca deixou de ser. Eu sou a Unidade, você é a Unidade, meu corpo é Unidade, a cadeira, a casa, o carro são Unidade. Tudo é Unidade. É como uma bolha de dualidade dentro de um mundo Uno. Se Deus se tornou Unidade nunca deixará de ser Unidade e ninguém que seja parte Dele sai da Unidade. Então nós somos Unidade. Como Deus, que é a perfeição, poderia criar algo imperfeito? Tudo que vem dele é perfeito e nunca deixará de ser (incluindo nós). Isso não impede que o Pai queira experimentar algo que não seja unidade (na nossa visão, pois na verdade a dualidade faz parte da unidade). Dentro de um corpo maior podem haver desarmonias passageiras, que fatalmente voltam à Unidade em seguida. Se o meu corpo inteiro está em equilíbrio eu posso ter um pequeno desarranjo momentâneo, que me cause dor ou incômodo, mas em seguida os mecanismos do corpo vão trazer a harmonia de volta. Todos nós somos luz, inseridos na Luz Maior que é o Pai. Esta é a forma de libertação maior do bloqueio criado na nossa mente. Um bloqueio aceito voluntariamente por todos nós espíritos quando Deus decidiu experimentar como era o Universo dual. Agora a brincadeira, que aumentou a nossa experiência, está acabando. Vamos colaborar para que o fim chegue logo, sem sofrimento desnecessário gerado pela ilusão. Tudo que é ilusão é impermanente, vem e passa, seja com aquilo que nós chamamos de bom ou de ruim. Viva a liberdade! Viva a Luz! Viva o Amor! Viva a Unidade e a plenitude!

Ajudar a humanidade que não quer ser ajudada é botar a cara a tapa, é enfrentar desafios e oposições, críticas e ameaças, mas não existe nada melhor no mundo do que enfrentar desafios...e vencê-los. Não nascemos para ser eternos covardes, refugiados em casulos com medo do exterior. Afinal, o que temos a perder? A vida? Não, a vida é eterna, concedida por Meu Pai. O que podemos perder é a casca, a vestimenta que é o corpo físico, carnal, e isso é o de menos. Podemos sempre encarnar em um novo corpo. Nós já fizemos isso tantas vezes. Por que agora vão se acovardar diante dessa possibilidade? E não se esqueçam que a proteção do Pai os acompanha aonde forem. Se a missão é válida, se a fé e a coragem são verdadeiros, elas é que serão suas maiores proteções. A história prova que essa atitude fez com que grandes missionários e avatares não fossem destruídos, mesmo habitando corpos pequenos e frágeis. A força que está no seu coração é a que faz a diferença, faz toda a diferença na hora de agir. Sejamos, enfim, os auxiliares de Deus, a extensão de Deus na Terra, para realizar seu projeto maravilhoso, a Vontade Divina. Com fé e boa vontade é possível fazer tudo. Querer é poder.

<u>Tudo</u> que você faz na vida ajuda você a se tornar um ser humano melhor, mais evoluído espiritualmente e mais consciente? Pense a respeito. Se a resposta for "não" repense suas atitudes.

****

Se você conhece os fatores que desbloqueiam a tua vida por que você não faz isso? Por que você já não fez isso? O que te impediu ou impede de viver de verdade? Até quando você vai cultivar e alimentar os seus bloqueios, cultivar o medo e dar como desculpa a falta de coragem e os fatores externos (pessoas e coisas). Pare de dar desculpas! Não há motivos para não exercer a capacidade divina que está em você.

Você só vai evoluir e criar consciência quando tiver coragem e se der um tempo para fazer as perguntas certas para si mesmo(a). Tente. Seja questionador. Só buscando explicações e soluções é que você irá achá-las. Comece hoje mesmo, e prossiga amanhã e depois. E não pare nunca mais. É uma ótima forma de mudar o foco da inutilidade para a essência da vida.

A UNIDADE

O que é Deus? [*] Deus é tudo ou O Todo. Deus não é um corpo gigante, pois todo corpo tem um limite e fora dele há outra coisa. Entretanto Deus é o Todo. Não existe nada além Dele, que não seja Ele. Deus é luz e a luz sempre está em movimento, se expandindo em todas as direções. Tudo que esta luz abranger é Deus e é tudo que é possível conhecer. É sem sentido perguntar a que velocidade Ele se expande e qual o limite alcançado até agora, pois tudo que você pode conceber É Ele. Não há dualidade, não há ser e não ser. Só há Unidade. Deus é Tudo e tudo que está Nele é Unidade. Não há nada fora Dele, porque não há um fora, além ou depois Dele. Portanto Unidade é o Todo, Unidade é Deus.

Deus é um corpo sem limites, em movimento e mutação constante. Não faz sentido perguntar: "Movimento para onde?" Ele simplesmente se move, vibra, eternamente. Esqueça os conceitos de espaço e tempo.

[Deus é uma palavra que passa a idéia de superior, de líder, de mandante. Pai, ou melhor, Pai-Mãe dá idéia de criador amoroso, eternamente presente e velando por

nós. Melhor do que Pai-Mãe é a palavra em aramaico para falar do Criador, do Inominável, a Divindade, que mostra duas metades iguais espelhadas formando um todo inseparável, isto é, duas metades da dualidade se unindo para ser Unidade. Abi = Pai, Ba = Mãe]

Se Deus ou ABBA é perfeito, tudo que está Nele só pode ser perfeito e tudo que está Nele (,pois Ele criou tudo e É TUDO) tem a paz, o amor e o equilíbrio perfeito. No grande corpo do Pai existem infinitos seres que foram criados por Ele, em essência perfeitos, puros e inocentes, mas que podem ter uma visão apenas parcial da Verdade. Nem por isso deixam de pertencer à Unidade.

Para entender isso melhor olhe para o seu corpo e imagine que ele é o corpo de Deus. Você sabe que se ampliar com um microscópio poderoso as partes do teu corpo, irá descobrir paisagens incríveis, partes estranhas e seres das mais variadas formas, não é? Tudo isso habita você. Mesmo assim você não se incomoda com isso e nem quer mudar essa realidade. O que importa se glóbulos vermelhos e brancos, vírus, bactérias e anticorpos se digladiam dentro de você. A vida continua e se você quiser, um comando do seu cérebro pode acabar com esse conflito, mas você deixa os próprios mecanismos do seu corpo resolveram a parada por si mesmo. Assim é com o Pai também. Dentro do corpo do Pai, que é o Universo, existe o mundo dual ou universo dual, que é regido pela dualidade ou polaridade (incluindo a Terra). O Pai quis criar este mundo onde os espíritos, seus filhos, continuassem a obra Dele, imitando seus passos, mas livres. No universo dual o espírito não perde sua perfeição. Apenas é desafiado a evoluir para uma intensidade de luz maior. Para experimentar sensações que o espírito não sente, pois não sofre dor, fome, sede nem sono, criou-se o corpo físico e a alma para evoluir através da limitação e sem a plena consciência.

O Pai se formou a partir de uma única célula e se desenvolveu, cresceu, se conscientizou e criou tudo. Ele se lucificou (= virou luz). Tornou-se um corpo gigantesco. Tudo que existe dentro desse corpo Ele conhece inteiramente. Eu e você somos filhos do Pai e herdamos tudo Dele. Por isso não somos iguais a Ele, pois já viemos de um ser perfeito, autocriado, mas somos à imagem e semelhança Dele. É importante lembrar que a criação foi e é uma ação de graça, sem dualidade e sem reação. É ação contínua. Não há contrário para a criação do Pai. Foi um ato de puro amor, sem objetivos, sem querer algo em troca.

Deus se autocriou. Ele É a própria luz, que se expande continuamente. A palavra Universo é composto de uno e (di)verso, isto é, a unidade agindo na diversidade, uma só causa revelada em muitos efeitos. Unidade sem diversidade é monotonia. Diversidade sem unidade é caos. Unidade com diversidade é harmonia. O Universo, seja o de fora, no espaço sideral, ou o de dentro, no corpo humano, simboliza harmonia. A harmonia é eqüidistante da monotonia e do caos. O homem univérsico, completo e lucificado possui a força interna (divina) que se revela em atividade externa múltipla. A diversidade costuma se polarizar em duas metades (entretanto não obrigatoriamente), mas a luz penetra tudo e não tende para lado nenhum. Portanto, diversidade não quer dizer polaridade ou dualidade. Seja Luz!

Se estamos mergulhados em um corpo gigante, que é Deus, e o que está dentro Dele é Unidade, então eu estou em contato com todos os meus irmãos (igualmente sem face e corpo definidos) e com a mente (se é que podemos falar assim) do Pai. Por isso eu posso saber tudo que todos os outros sabem, a qualquer momento, seja uma informação parcial ou total. Posso, por isso, saber o que este meu corpo físico pensa sem participar dele, como se fosse o meu Pai observando. Eu posso ser o Tudo ou a parte ou os dois na hora que eu quiser. Isso é viver na Unidade, onde todas

as possibilidades existem. Eu posso tudo, você pode tudo e é tudo e assim por diante, e sempre no momento presente. Entre o Pai e seus filhos não existe karma ou hierarquia e nem entre os filhos. Não existe culpa, pecado, castigo ou condenação entre irmãos, pois tudo é Deus, tudo é Unidade. Tudo é perfeição, em tudo só existe amor.

Com essa consciência não faz mais sentido algum eu olhar para os meus semelhantes e me incomodar com os seus "aparentes" defeitos. Dentro da Unidade não há defeitos, não há conceitos duais e nem julgamentos de valor. Sem dualidade não há conflitos. A partir daí a simplicidade domina a sua vida. Tudo é fácil de compreender e resolver. Quem vive na Unidade não se abala com a dualidade. Lembre-se: pensar e buscar são fenômenos da dualidade. Nada real pode ser ameaçado. Nada irreal existe. Nisso está a paz de Deus.

Como eu posso me permitir vivenciar um corpo material sujeito à dualidade e mesmo assim entender a Unidade? Após compreender isso eu só vou permanecer neste mundo com a finalidade de ajudar os outros seres humanos a enxergar, sentir e viver essa realidade. Eu posso assumir qualquer papel nesse corpo / mundo.

As pessoas só têm problemas e conflitos porque se aborrecem com o seu próprio corpo, com as outras pessoas e animais, o meio ambiente, as emoções, o passado e com o desconhecido. Não entendendo o Todo, querem impor a sua verdade aos outros e criar tudo à sua maneira. Isso só gera conflitos / atritos, mas entrar em atrito com outra pessoa é brigar com uma outra parte de mim mesmo, o que não faz sentido. Eu não quero prejudicar a mim mesmo. Eu, de livre e espontânea vontade, não vou querer que o meu fígado brigue com o meu rim, nem o coração com meu cérebro. Tudo faz parte do meu corpo e antes da briga começar eu já decido que não faz sentido. Assim é com todos na Unidade, quando têm consciência da Unidade. Modos de pensar e agir diferentes não perturbam o Pai, pois Ele já conhece tudo e sabe que isso faz parte do Todo e que a Unidade não será desfeita por isso.

Por outro lado não faz sentido achar que ofendemos a Deus com nossos atos impensados ou "pecados". Para Deus não existe pecado, que é um conceito humano. Por isso não tem como ofender Deus. Se eu ofendo Deus eu estou ofendendo a mim mesmo, se eu fizer algo que eu não sinto que me ofende eu também não estarei ofendendo a Deus. Deus e eu somos UM, portanto eu nunca farei algo que ofenda a mim mesmo. Conclusão: toda essa conversa de pecado e ofensa a Deus é invenção de pessoas que têm um conceito errado de Deus, o conceito de um deus castigador, e não deu um Pai que é todo amor.

O que nós estamos fazendo durante todos os milênios de encarnações na dualidade é entravar o fluxo de energia pura ou amor. Quando valorizamos demais o corpo físico, a matéria, o meio ambiente captado apenas pelos cinco sentidos corpóreos, o materialismo, o dinheiro, o prazer físico, a luxúria, o poder, assim como as emoções negativas, o medo, a dor, as doenças, a morte, o tempo (passado e futuro) e

usamos apenas a lógica terrena, nós nos excluímos da Unidade e não conseguimos mais enxergar o Todo. É como tirar-nos da sintonia com o Pai e ficarmos perdidos, sem rumo. Assemelha-se a tirar uma rádio da estação e só ouvir chiados ou querer nadar contra a corrente que só nos trás benefícios. A Unidade continua existindo e nós permanecemos nela, mas nossos sentidos terrenos não a captam e a mente limitada e teimosa do corpo físico insiste em negar o óbvio: a nossa origem. Só lentamente vamos recuperando a consciência e deixamos o corpo entrar em sintonia cada vez mais fina com a alma e o espírito e por fim, enxergar, sentir e viver plenamente a Unidade.

Toda ação típica da dualidade bloqueia o fluxo natural e com isso gera uma reação prejudicial a nós mesmos. Essa nossa ação se chama resistência e ela sempre gera uma reação, ou seja, dor física ou emocional.

Deus é luz em movimento e Deus é Amor fluindo. Não existe estagnação ou inércia no Universo. Portanto não entrave o fluxo de energia pura querendo impor a sua verdade, pois ninguém aqui na Terra tem a visão completa que Deus possui. Não queira ser Deus num corpo limitado, que não tem acesso a toda a Verdade. Liberte-se primeiro da prisão temporária que é este corpo físico. É possível fazer isso sem morrer. Nada é o que parece. Convença-se disso e não lute contra a corrente de harmonia que te leva. Todo movimento contrário, físico ou mental, gera atrito e desgaste. Você pode preservar sua individualidade (mas não sua personalidade) na Unidade, mas estar em harmonia com o fluxo amoroso do Pai faz com que você aceite o UM e use seu livre-arbítrio somente para procurar melhorar a harmonia do Universo e aprender mais. O indivíduo, que é a sua identidade, continua a existir integrado na Universalidade.

Como podemos ter medo de perder alguém ou algo se nada nos pertence, mas ao mesmo tempo tudo e todos nós, querendo ou não, fazemos parte de algo maior à qual nunca deixaremos de pertencer, que é a Unidade?

Sentir-se na Unidade e agir como o Pai resume-se numa postura simples, mas que deve fazer parte da sua vida de forma permanente. Se o Pai está em mim e eu sou parte Dele, então tudo que eu fizer será como se Ele fizesse, com a única diferença de que eu ainda habito um corpo físico limitado, mas que não me impede de acessar a Verdade e vivê-la como se fosse livre. Esta postura de Unidade faz com que eu não veja mais o mundo pelos olhos da dualidade. Não existe um Deus ali no céu e eu e o resto da humanidade aqui na Terra, dependendo do seu julgamento, de aceitar ou condenar os meus atos, de temer se estou certo ou errado. Se eu estou doente, com medo, ansioso, em dúvida, desanimado, etc. somente Eu sou o responsável por ter permitido que essas doenças ou pensamentos entrassem no meu corpo ou mente. Então ninguém pode ser incumbido de tirar isso de mim a não ser eu mesmo. Se eu deixei entrar eu tenho que tirar. Posso até pedir ajuda ou usar auxílio externo de remédios ou pessoas, mas 80% do problema só eu posso resolver! Da mesma foram eu resolvo os problemas dos outros assumindo que tenho capacidade de fazê-lo. Só

não vou tentar resolver todos os problemas do mundo, pois aí estaria tirando a parcela de esforço que cada um precisa fazer para evoluir por si mesmo. Nem o Pai faz isso. Tudo que eu faço e decido é Deus fazendo, mas com responsabilidade total. Nada mais depende dos outros, mas só de mim. O que eu faço reflete no resto da humanidade. Estando na Unidade não é mais possível ver o mundo com os olhos de um ser minúsculo, insignificante, limitado, necessitado de ajuda de um deus poderoso, uma entidade maior (anjos, arcanjos, seres celestiais, mestres ascensionados) e sábios muito evoluídos para guiá-lo e que precisa de milênios para evoluir. Você sozinho tem o mesmo poder e capacidade que qualquer outro deus ou anjo no Universo. Isso não é prepotência ou egoísmo, pelo contrário. É assumir a sua forma verdadeira, aquilo que seu espírito é: um filho de Deus ou extensão do Pai. Ao fazer isso você deixa de olhar para as limitações do corpo físico e usar isto como desculpa para não fazer, não agir, não enfrenta e não amar de verdade. É preciso dar sem querer receber. Essa forma de ver o mundo como Deus nos vê pode parecer difícil e só pode ser vivida plenamente por alguém totalmente consciente da Verdade. Os outros são Deus habitando corpos ainda inconscientes ou semi-conscientes. O que fazer então? Criar coragem e se informar, se conscientizar que este é o seu destino e de todos nós e começar a agir. Aumente gradativamente a sua consciência e participação nesta jornada. Não perca mais nenhum minuto para transformar a sua vida e, por conseqüência, de toda a humanidade. Lembre-se o que Jesus disse: "Eu e o Pai somos um; o Pai está em mim e eu estou no Pai, mas o Pai é maior do que eu."

A vontade de se doar, a vontade de ajudar, movida pela energia infinita que é o amor, faz com que eu queira ajudar a abreviar a fase de conflitos dos meus irmãos. Há infinitas maneiras de fazer isso e cada um de nós vai experimentar cada uma delas com suas mais diversas possibilidades. Esse processo imita a caminhada do Pai e nela não existe bem e mal, mas sim uma infinita jornada de experiências a serem vividas, sempre em movimento. Deus é luz em movimento e nós somos parte dessa luz. A vida do Pai é uma ação contínua e é uma ação de graça, pois Ele faz tudo porque ama. O mundo do Pai é regido pela Lei do Amor, do Trabalho e da Permissão. Ele permite que você faça tudo que quiser, pois não há julgamento e muito menos condenação. Tudo que qualquer um dos filhos Dele fizer está dentro da harmonia do Todo e nada irá mudar isso. Essa é a vontade do Pai.

As minhas ações serão conseqüência desta minha postura de compreensão dos fatos. Minha calma, paciência, segurança, paz interior, solidariedade, compaixão, meu equilíbrio e amor, meu respeito com os outros e a responsabilidade provêm da Unidade e é nela que vou me sentir cada vez mais pleno e feliz. Não apenas sinta a luz e o amor. Seja a Luz! Seja o Amor! Eis a sua essência.

** [Eu não pergunto quem é Deus porque Ele não é uma pessoa. Deus é uma não-pessoa, assim como cada um de nós. Se Deus é Tudo não há uma palavra que defina tudo. Ele simplesmente É o Todo. Ele é o que É, tudo que existe.]*

COMO SAIR DA DUALIDADE E VIVER NA UNIDADE

Quem busca e julga está na dualidade. Não busque ser Uno, seja! Sinta que já É Uno!

Seu maior obstáculo ou inimigo é o diabo = opositor = seu opositor interno = seu ego, lutando contra seu Eu divino. O seu maior inimigo é você mesmo. Conhece-te a ti mesmo e te libertarás! Pare de lutar contra um inimigo externo e enfrente o seu opositor invisível, mas interno. Se você entender (não vencer) e ter o domínio do seu ego, todos os outros obstáculos externos serão fáceis de superar.

O ego existe para preservar o corpo físico para que este possa cumprir a sua missão na vida. Por isso o ego só está voltado aos interesses materiais e a visão de mundo que ele possibilita ao homem é através dos cinco sentidos. O problema começa quando a pessoa só dá atenção aos sentidos físicos e esquece dos sentidos espirituais (intuição, fé, amor, etc.). Quando muita gente age assim a sociedade se torna materialista, valorizando somente a aparência externa, a tecnologia (que só existe fora do corpo) e a conquista de bens e sucesso material. Desta forma fica cada vez mais difícil convencer o povo de que a busca espiritual, desligada de qualquer interesse material, desejo, apego e julgamento é o mais certo a fazer. Conquistar algo que não dá satisfação imediata ao corpo não parece ter atrativos para a sociedade atual. É preciso entender o motivo da busca da Unidade em si. Só compreendendo que você faz parte do Todo e não precisa de nada deste mundo ilusório da 3ª dimensão é que você pode libertar sua alma do ciclo de reencarnações e viver a plenitude do espírito. O que ele vai levar daqui é apenas a experiência prática adquirida nestes milhares de anos.

Trabalhe sem desejar recompensa. A espiritualidade recomenda que o homem trabalhe intensamente, em todos os tipos de trabalhos, e exige que não o faça por causa de nenhum tipo de remuneração, compensação, fruto, resultado ou prêmio alheio ou posterior ao trabalho, mas por causa do próprio trabalho, considerado como missão sagrada, que lhe foi confiada aqui na Terra. Quem depende dos frutos do seu trabalho depende de algo que não depende dele – e isto é uma terrível escravidão. Em geral o fruto do seu trabalho depende, pelo menos em grande parte, do favor ou desfavor das circunstâncias externas, da prosperidade ou adversidade da natureza, da bondade ou maldade dos homens. Portanto se algo não depende do seu querer ou não-querer, você é escravo das circunstâncias e está sempre às portas da infelicidade. Sua felicidade não pode depender de algo externo, que não dependa de você exclusivamente. Por isso para ser realmente feliz não trabalhe por causa de algo que

não está sob seu controle, mas sim por causa daquilo cujo controle está inteiramente em seu poder – que é o próprio trabalho, realizado com amor, alegria e entusiasmo, quer venham quer não venham frutos em forma de dinheiro, louvores, gratidão, reconhecimento, admiração ou sucesso de qualquer espécie. O nosso ego só deseja os frutos externos, mas o que interessa para o seu Eu divino desinteressado e livre é o próprio trabalho feito com pureza de intenções e amor, porque este leva à autorealização. A única coisa que compete ao homem fazer aqui na Terra é realizar-se a si mesmo, sua consciência espiritual – e Deus se encarregará de realizar a parte material que se faz necessária. Seja ativo com desapego e plena liberdade. (Se meu patrão não pagar o salário em dia não devo xingá-lo, ficar de mau humor ou me desequilibrar. Devo continuar trabalhando com o mesmo empenho e despreocupadamente, pois Deus vai fazer com que eu receba o meu sustento de alguma forma. Vibrando negativamente eu estarei bloqueando o fluxo de amor e, aí sim, vou adiar o recebimento do benefício). O apego aos frutos do trabalho, esse resíduo venenoso que o ego mercenário implanta nas entranhas do homem, é que o escravizam. Não é a atividade em si que gera negatividade, mas a falsa atitude com que a atividade é realizada. O que nos liberta do ego interesseiro é o Eu divino e desinteressado, que não quer saber de prêmio ou recompensa objetiva, mas se realiza na missão de melhorar o mundo e a humanidade até esta viver novamente na Unidade. Isto já é recompensa interna suficiente para renunciar a todas as pseudo-recompensas externas.

Deus não é previsível e nem segue regras absolutas e inalteráveis. Mesmo assim, enquanto o Pai não resolve mudar as condições vigentes na Terra pode-se afirmar o seguinte: Ninguém chega à Luz e à Verdade sem passar pelas trevas do inferno pessoal. Só belas e sábias palavras não mudam significativamente ninguém (com raras exceções). É preciso passar pela experiência prática e ninguém está isento disso. Faz parte do aprendizado necessário e insubstituível.

Deus é nossa fonte inspiradora e Jesus Cristo o nosso modelo na Terra. Então por que nós não seguimos seus exemplos? O que o nosso Pai Maior faz quando seus filhos, que somos nós, erramos de alguma forma? Ele nos avisa por inspiração ou outros meios, mas nos deixa errar até aprendermos sozinhos. Por que nós não agimos segundo este exemplo com nossos filhos? Nós devemos aconselhar e advertir, mas não obrigá-los a nos obedecer ou fazer o que nós achamos certo.

Estar consciente e agir na Unidade permite olhar o mundo com outros olhos e agir sem ter limites físicos, financeiros, de tempo ou de qualquer outra natureza. Todos os seres humanos são irmãos com o mesmo potencial e mergulhados no mesmo oceano de unidade inseparável. Portanto tudo que você faz se reflete no Todo e tudo que alguém ou os outros fazem se reflete em você. Estamos todos interligados. O que você faz se reflete no Todo. Se você quer curar alguém ou um grupo de pessoas à distância ou conscientizar alguém basta agir sobre si mesmo, que o reflexo ocorrerá lá

ou em todas as direções. Eu sou parte do Todo e consequentemente estou na Unidade. Então só preciso corrigir os defeitos (meus ou dos outros) em mim, pois sou causa das falhas e posso corrigi-las sozinho, desencadeando um processo por efeito dominó. Qualquer um pode fazer isso sem a ajuda de mais ninguém. Seja Deus e assuma a responsabilidade, sem medo, pois Deus não tem medo.

É preciso entender algumas verdades que fazem parte desta existência terrena: a insatisfação (sofrimento), a impermanência (tudo é passageiro; nada é permanente, nem as coisas boas nem as más) e a ausência de um "eu" independente ou personalidade. Ninguém tem uma personalidade definida por anos a fio. Nós somos um agregado de corpo, sentimentos e sensações, vontades, idéias e consciência em eterna mutação e queremos dar um nome a isto. Na verdade eu não sou mais o mesmo daqui a um minuto. Por isso não devo me apegar a este "eu" e defender um ponto de vista qualquer. Eu posso mudar as minhas convicções daqui a pouco. Defender o suposto indivíduo que eu sou é outra tendência do ego. Alma e personalidade são palavras que designam algo transitório. Apegar-se a elas é viver na ilusão.

Admitindo que viver na Terra é um sofrimento em sua maior parte e todos passam por ele, buscamos então a causa do sofrimento. A causa é o desejo, fruto do egoísmo, e que pode ser classificado em três tipos: apego (o desejo de possuir), a aversão (o desejo de ficar longe de algo ou alguém) e a indiferença (uma atitude de falso alheamento dos apegos e aversões). A boa notícia é que é possível superar o sofrimento. Ninguém está condenado a sofrer eternamente. A libertação do sofrimento é obtida através da cessação do desejo e da ausência de paixões ou apegos de todo gênero, aceitando a vida como ela é, o bem e o mal, ou as duas metades (positivo e negativo, Yin e Yang) do mundo dual. Mergulhando profundamente no seu Eu, dando um tempo para si mesmo, no silêncio, você descobrirá quem você é, como reage física e mentalmente a cada fator externo que te atinge e fazendo uma análise neutra e rigorosa de suas atitudes, concluirá que nada neste mundo lhe pertence e que suas necessidades são mínimas. Alcançando o equilíbrio interno você é capaz de se abrir para o mundo real, o espiritual, que é eterno, e buscar a comunhão, a comunicação constante e a integração com ele, pois você veio dele e não só voltará a ele, como nunca deixou de pertencer a ele, mesmo encarnado. Quando nenhuma ilusão ligada ao ego e aos cinco sentidos físicos fizer mais efeito sobre você a Samsara ou ciclo de morte e renascimento se acaba e você estará livre definitivamente. Este caminho está aberto para qualquer um e fatalmente todos os espíritos alcançarão este estágio, libertando a alma e o corpo físico das prisões que não existem, a não ser na mente deles.

O fim das reencarnações pode ocorrer ao fim de um ciclo completo de aprendizado ou quando o Pai decidir. Esta pode ser a sua última encarnação e de toda a humanidade. Entenda o seguinte: quando as pessoas morrem, tendo sido simples,

amorosas e solidárias ou orgulhosas, prepotentes, assassinas ou corruptas todas elas vão para a Unidade do Pai e lá todas são iguais e perfeitas e Ele as aceita como iguais. As diferenças só existem no plano físico tridimensional. Saindo daqui não levamos débitos (karmas) e defeitos. Tudo que fizemos neste plano ilusório foi apenas para adquirirmos experiências num mundo dual em que há sensações e conflitos.

É um erro querer vencer o desejo (apego ou aversão por algo ou alguém). É preciso ignorá-lo. Só a vontade de querer vencê-lo já é um desejo, que induz ao sofrimento e à reencarnação, mantendo você na dualidade.

Uma forma de não sofrer é viver só o momento presente, esquecendo os problemas e falhas do passado e sem temer o futuro.

Orai e vigiai. Controle suas tendências egoístas. Pare de se ver como vítima da sociedade e do mundo injusto. Pergunte-se por que você dá tanta importância para os fatores negativos externos a ponto de se magoar, estressar, desequilibrar e tirar a sua felicidade. Será que não é porque você quer enquadrar o mundo na sua verdade, que é imperfeita? É você que se deixa perturbar por fatores externos que você não pode mudar. Então não dê tanta importância a eles. A causa de ser infeliz é a sua atitude perante a vida! Aceite o mundo e as pessoas como são e mude-se a si mesmo primeiro. Não são os outros que estão errados, mas você por querer mudar a todos, o que é quase impossível, em vez de compreendê-los. Em vez disso busque a paz interior, trabalhe a favor do próximo, diretamente ou à distância, e descubra que você pode ser útil e feliz sem depender dos outros e nem de possuir algo. Você pode ser feliz em qualquer lugar e condição, pois é um estado de espírito. Doando-se, emanando amor e luz, o retorno será de consciência cada vez maior do seu papel no mundo, de felicidade verdadeira e liberdade.

A libertação total exige disciplina moral, concentração meditativa e busca da sabedoria consciente. Você só é infeliz porque não vive em harmonia com a natureza (nisto se inclui o meio ambiente, os seres vivos –homens, animais, plantas e minerais – os astros e todo o universo, inclusive mental e espiritual), porque não aprendeu a aceitar o mundo como ele é, com todas as suas falhas e possibilidades de sofrimento. Você só pode ser feliz quando compreender as causas da infelicidade e evitá-las. Com a eliminação da dor e do sofrimento atinge-se a paz interior, que é sinônimo de felicidade plena e duradoura. Ao meditar e contemplar a vida sem pensar, a intuição lhe indicará o caminho da libertação. É preciso esquecer de si mesmo para que cada célula do seu corpo viva a experiência do desapego. O primeiro passo para isso é acreditar que é possível, sem a típica reação do ego, que diz: "É difícil, eu não consigo!" Quando uma pessoa se liberta, desencadeia o efeito dominó que permite e facilita que todos façam o mesmo. O exemplo de um incentiva os outros a tentar e conseguir. Hoje a necessidade é que mais e mais pessoas tentem e dêem o exemplo. Você consegue fazer aquilo que acredita que pode. Você é o que acredita ser. Então

seja o deus que está adormecido dentro de você e faça o que tem que ser feito. Todos nós podemos ser e viver plenamente a Unidade agora, já!

Você quer aprender a viver na Unidade? Então imite quem vive na Unidade. Veja o mundo e a humanidade com os olhos com que Deus nos vê.

*Criar consciência, isto é, se iluminar e ter plena ciência de que você "**é**" pode acontecer a qualquer momento. Basta ter a plena consciência no Agora, livrando-se do apego a tudo (tempo, espaço, pessoas, animais, plantas, bens materiais, emprego, poder, pátria, natureza, planeta), dos desejos e julgamentos e neste momento presente **ser** e **estar** no Todo, sentindo-se livre, pleno de luz e amor, sem nenhuma dualidade, por menor que seja. Tenha somente vontade de dar e nenhuma de receber. Aí você transcende (ultrapassa) a ilusão e volta a ser deus, estando integralmente na Unidade. Só você pode desfazer as dúvidas (da mente limitada) e acreditar que isso é possível...e aí será. Você é o único agente da mudança em si mesmo.*

***Exercício 1**: Para vivenciar a Unidade devo primeiramente me convencer que sou capaz, pois já vivo na Unidade. Eu decreto para mim que estou e me sentirei a partir de agora na Unidade. Para me sentir na Unidade é preciso serenidade e paz de espírito. Eu não desejo me sentir uno (desejo é apego e gera sofrimento). Eu já estou na Unidade, então eu só deixo minha mente se sentir conscientemente nela. Para isso basta eu permitir que meu espírito assuma o comando. Quando eu faço isso a Kundalini (consciência espiritual através do despertar dos 7 chakras) também se ativa. Posso me ver em plena luz ou me mover entre espíritos, almas desencarnadas e encarnadas (vendo neles a luz primordial, sem me importar com os defeitos manifestados pelo corpo físico).*

***Exercício 2**: imagine que você vai englobando as pessoas e objetos à sua volta, expandindo a sua luz, sendo tudo uma coisa só. A pessoa que está lá distante e precisa mudar, se curar ou despertar para a Verdade, pode fazer isso a partir de uma atitude sua, que está conectado com ela através da Unidade. Ajude sem julgar. Veja-se também em frente a uma outra pessoa em imagem de teatro de sombras, de perfil. Aí vocês dois se dão a mão e neste instante os dois corpos vão se tornando uma sombra só, que vai clareando até embranquecer e sumir, isto é, ficar igual ao cenário em volta.*

***Exercício 3**: se você é a Unidade, assim como Deus, pode se ver em tudo que existe. Imagine-se sendo uma árvore qualquer e a partir daquele ponto fixo vê e sente tudo ao seu redor. Depois seja o vento, percorrendo o céu, passando por entre galhos de árvores, casas, montanhas e tudo que você quiser. Depois torne-se pássaro e voe no alto ou perto do chão. Agora seja uma cachoeira. Você é a água, a rocha, a montanha e a natureza em volta. Você agora quer ser o arco-íris. Forme o arco de sete cores no céu e admire a paisagem lá embaixo. De repente torne-se um pedaço de navio no fundo do mar, abrigando algas e vendo os peixes e moluscos que habitam essas águas. Seja agora o peixe ou o camarão. Aí aparece um mergulhador e você vê pelos olhos*

dele. Você pode também ser a comida que está cozinhando, a gota de chuva, o vulcão que explode ou a água que corre pelo cano de esgoto. Continue esta viagem com as idéias que vierem na sua mente na hora. Não se apegue a nada. Você é cada uma das partes e todas ao mesmo tempo. Sua visão de mundo com certeza mudará e se ampliará.

***Exercício 4**: pratique **10 minutos de Unidade por dia**. Reserve 10 minutos por dia para se sentir na Unidade, ficando em completo silêncio e não pensando em nada. Comece imaginando que a sua luz vai se expandindo e envolvendo os objetos e móveis à sua volta, fazendo parte de você e você fazendo parte deles. Esta bola de luz vai se ampliando cada vez mais, saindo do lugar onde você está e envolvendo a casa, as pessoas, a vizinhança, o bairro, a cidade, o estado, o país, o continente, a Terra toda e depois se expandindo no espaço sideral e envolvendo o nosso sistema solar, a galáxia e todo o universo. Ao envolver as coisas você as vê, mas depois elas vão se integrando à grande luz e se diluindo nela. Ao terminar esta etapa você pára de pensar e apenas sente a dimensão infinita da qual você faz parte. Tudo que acontece na Unidade interage com você. Se você quiser pode prolongar esta meditação por mais de 10 minutos. O importante é fazer este exercício regularmente, primeiro para dar uma pausa no seu dia-a-dia corrido e segundo porque assim você vai se conscientizando que não é um ponto isolado no universo e sim parte de um Todo.*

AS DIFERENÇAS ENTRE O POVO E OS CIENTISTAS

É curioso notar como a visão do povo e dos cientistas é totalmente diferente. O povo acredita naquilo que vê acontecer e dar certo, mesmo que não consiga explicar como funciona. Isto ocorre tanto na Medicina (crendices, ervas medicinais, chás, benzimentos, métodos alternativos de cura como acupuntura, rituais indígenas, etc.) como em outras áreas do conhecimento como a existência de telepatia, espíritos ou almas de outro mundo, comunicação com os mortos, levitação, mover ou entortar objetos com o poder da mente, a existência dos chakras (centros de energia) e do Prana ou Chi e muito mais.

O povo sempre agiu da mesma forma. Observou os fenômenos da natureza, constatou um resultado positivo e passou a acreditar nele e usá-lo em seu benefício. No princípio da humanidade não havia recursos técnicos para constatar como as coisas funcionavam por dentro, quais eram as propriedades de cada erva medicinal, etc. Isto na verdade não importava. Sabia-se quais eram os benefícios e a descoberta de suas utilidades não foi ocasional. Houve inspiração de Deus, do plano espiritual ou como queira designar para que as pessoas soubessem as propriedades das coisas que existem na natureza. Antigamente o homem tinha tempo para observar a natureza e

para se deixar inspirar. Tinha fé e uma ligação maior com Deus, a natureza e o universo.

É natural que a curiosidade humana levasse certos homens a procurar uma explicação mais detalhada de todos os fenômenos naturais. Até aí nada contra, afinal tudo tem sua explicação técnica. O problema é que a Ciência se separou da Religião e trilhou um caminho em que quis se tornar Dono da Verdade e tomar para si o direito de determinar o que existe e o que não existe, o que é verdade e o que é mentira ou charlatanismo. Falta humildade e a Ciência vive caindo do cavalo por causa disso. Quando se trata de algo material, palpável, geralmente a Ciência consegue explicar um fenômeno, o funcionamento de um mecanismo, etc. Mas quando se trata de algo invisível ela se complica. Só porque eu não posso ver, detectar, registrar e controlar a existência da telepatia está longe de eu poder afirmar que ela não existe. O mesmo ocorre com a premonição, a visão de espíritos, anjos e fadas, etc. A Ciência tem que ter a humildade de admitir que não descobriu ainda métodos científicos para analisar e explicar tais fenômenos, mas não pode simplesmente negá-los porque grande parte da humanidade já os viu, sentiu ou constatou que existem. Quando finalmente algum fato estranho é explicado os cientista que negavam o fato têm que se retratar, o que nem sempre ocorre. Se fossemos aceitar a postura da Ciência como verdadeira então poderíamos dizer que o amor não existe. E quem vai negá-lo? O caso é o mesmo dos outros fenômenos. Qual a diferença? A eletricidade, as ondas de rádio, o raio-X e os vírus e bactérias também eram desconhecidos há séculos atrás e poderiam ter sido negados naquela época, mas hoje todo mundo sabe que existem. Então vamos esperar a Ciência conseguir detectar e explicar os outros fenômenos no futuro, mas até lá não vamos negar simplesmente aquilo que sabemos que ocorre, mas não podemos explicar o seu funcionamento pelos métodos científicos atuais. A Ciência, com suas metodologias limitadas, não consegue explicar o que muitos sábios, mestres espirituais e paranormais já sabem e afirmam há milênios. A Ciência precisou de pesquisas prolongados (décadas) para confirmar que a acupuntura realmente funciona, coisa que os chineses já sabiam e usavam com sucesso há 5 mil anos atrás ou mais. E isso sem precisar do aval dos cientistas. Os índios também confiam no tratamento indicado pelo pajé da tribo sem entender seus métodos. A confiança e a constatação de que já funcionou com muitos pacientes antes dele basta para ele também aceitar. Por outro lado há coisas que não dá para negar e mesmo assim não explicar de forma satisfatória. Todo mundo pode ver a pirâmide de Queóps no Egito. Ela existe, é palpável, mas ninguém explica como ela foi construída e a idade exata dela. Assim também é com certas espadas feitas de uma liga especial hoje desconhecida ou metais feitos há milênios e que não enferrujam. Por que não admitir que já houve um conhecimento mais elevado do que hoje em épocas passadas e que foi perdido ou esquecido? A Ciência tem medo de admitir que não é perfeita, mas vive falhando justamente por causa dessa prepotência. Admitir que não se sabe tudo não é problema

nenhum, é o normal da vida. Tentar explicar as coisas não significa ser dono da verdade. Hoje houve uma inversão de papéis. Antes a Religião ditava as regras, dizia o que era verdade. Hoje é a comunidade científica racional, cartesiana, sem fé, limitada aos cinco sentidos. A Ciência afirma que tal fenômeno não existe, mas aí de repente ele acontece na sua frente ou com você mesmo. Você sentiu, viu ou registrou algo estranho e inexplicável. Aconteceu com você! Então não adianta um cientista que não passou por aquela situação dizer que ele não existiu. Quem é ele para falar isso? A postura certa seria dizer que ele não sabe tudo e que vai tentar compreender e explicar o fenômeno. Isso qualquer pessoa pode aceitar, demore um dia ou um século para isso acontecer, mas pelo menos caberia no ditado de que "nós humanos não somos perfeitos."

NANOTECNOLOGIA - A FALSA MARAVILHA

O que se tem divulgado a respeito da Nanotecnologia é que se trata de um ramo da ciência que manipula a matéria ao nível de moléculas e átomos. A medida usada é o nano, a bilionésima parte de um metro, algo 100 mil vezes menor que a espessura de um fio de cabelo. Neste ramo trabalha-se com os vírus, moléculas, partículas diversas e até a fita do DNA. É a linha de frente da miniaturização. "A capacidade de manipulação da matéria em escala atômica permitirá inovações que serão apenas limitadas pela nossa imaginação, com benefícios incalculáveis para a humanidade", afirma o físico brasileiro Rodrigo Capaz, e cita os tratamentos de câncer e Aids, em que se poderá enviar o remédio diretamente à célula doente, tratar o envelhecimento da pele, a hepatite, a gripe, etc. utilizando os nanomedicamentos. Será possível manipular as glândulas do corpo humano como estimular a produção do hormônio do crescimento, por exemplo. Há também vantagens na manipulação de materiais usados em todos os ramos industriais, melhorando a resistência, a condutividade, a reflexão e muito mais. Por fim temos o ramo da eletrônica, que tem infinitas aplicações, desde a computação e telefonia até o controle das funções de máquinas e seres vivos à distância.

Oficialmente a Nanotecnologia foi citada pela primeira vez em 1959 e seu desenvolvimento efetivo iniciou-se no começo dos anos 80 com Eric Drexler e o investimento dos governos nesta tecnologia chegou em 2004 a US$ 3,5 bilhões, oficialmente. Só os Estados Unidos investiram US$ 961 milhões em 2004, o Japão US$ 800 milhões em 2003 e o Brasil US$ 35 milhões em 2005. Se estes são os dados oficiais a realidade deve ser de no mínimo o triplo. Atualmente estes valores devem ter aumentado enormemente. A linha de frente das pesquisas está nos Estados Unidos da América, no Japão e na União Européia.

Vamos lembrar agora que o homem não costuma ser bem-intencionado, honesto, caridoso e solidário e nem pensa em primeiro lugar nos pobres e

necessitados e como ajudá-los e sim como manipulá-los. Não precisa nem de estatística. Pense nas pessoas com as quais você convive e trabalha. Quantas delas são realmente honestas e não prejudicariam o próximo em hipótese alguma? Quando surge uma nova tecnologia as pesquisas costumam ser realizadas secretamente por vários anos para testar sua eficiência e formas de aplicação. Os governos e empresas de alta tecnologia patrocinam estas pesquisas e contratam empresas do ramo de armamentos, de espionagem, medicina e laboratórios farmacêuticos, sendo que nesta última entra a pesquisa genética e o ramo de armas químicas, isto é, os provocadores de doenças. Após anos de pesquisa e desenvolvimento certas indústrias fabricam os novos materiais e aparelhos e vendem-nos secretamente aos interessados, principalmente aos governos. Depois que a eficiência estiver comprovada e se chega no estágio em que é impossível impedir o vazamento de informações para o grande público leigo, anuncia-se a tecnologia como novidade e já se apresenta uma ou duas utilidades práticas que trazem reais benefícios à humanidade. A partir daí a pesquisa estará liberada para qualquer um, podendo-se descobrir novas aplicações boas ou ruins. O estranho é que ninguém questiona como é possível que na época do anúncio já tenha um produto ou dois totalmente desenvolvidos, prontos para a industrialização. O ser humano é assim. Primeiro pensa no mal e depois no bem. Pensa primeiro nos seus usos egoístas, na forma de manipular os outros e obter mais poder ou então de como destruir seus inimigos. Os fins militares, políticos, criminosos e terroristas são os primeiros a serem desenvolvidos. Em segundo lugar pensa na fortuna que poderá ganhar. Só depois vai deixar para almas caridosas descobrirem outras utilidades práticas daquela tecnologia. Seguindo essa linha de raciocínio podemos concluir que as áreas de conhecimento que oficialmente se beneficiarão da Nanotecnologia são a biologia (indústria cosmética e farmacêutica), medicina, agricultura (indústria alimentícia), materias e eletrônica, passando pela indústria automobilística, têxtil e petrolífera, que já dispõe de inúmeros aparelhos e técnicas nanotecnológicas e já estão usando-os em seu benefício, muitas vezes sem informar isso ao público para não serem criticados. Os espiões, serviços de inteligência das grandes nações, as forças armadas, os laboratórios de genética, as indústrias farmacêuticas, bélicas e eletroeletrônicas de um mesmo país trabalham unidas para tirar o máximo de proveito da nova tecnologia em benefício de uns poucos, que querem manipular o povo e exercer o poder sobre grande parte da humanidade. Imagine que essas nanopartículas, invisíveis a olho nu, podem ser introduzidas no seu corpo não só por implantes, mas através da água que você bebe, da comida e remédios que ingere, desde a infância até a velhice, além de estar no celular que você usa, no computador, na roupa, no relógio, na caneta e tudo que está próximo de você e pode emitir raios prejudiciais ao bom funcionamento de seu cérebro e minando a sua saúde para você se tornar cada vez mais dependente das diversas indústrias. Torna-se um ciclo vicioso em que cada remédio que você tomar para combater algum mal provocado intencionalmente vai

conter mais nanochips e nanoboards para manter você sob controle e fazer você virar um robô, manipulado conforme a vontade dos dirigentes sedentos de poder. Cada ser humano poderá ser vigiado, por satélite, onde quer que ele esteja. Existe também a possibilidade de criar um ser humano do jeito que os cientistas quiserem, desenvolvendo a seu bel-prazer os órgãos que eles desejarem que sejam mais eficientes: músculos, visão, audição, mas não a inteligência. Assim eles criarão soldados perfeitos, que não contestam ordens e não têm medo de nada.

As nanopartículas podem se tornar nanopoluentes, pois podem percorrer distâncias enormes através do ar e da água. Como são absorvidos por homens, plantas e animais e não são elementos naturais, podem causar danos inimagináveis à vida no planeta. Ninguém sabe das consequências.

Quer-se criar até o 'utility fog' ou 'névoa-ferramenta", isto é, ar preenchido por microrobôs que obedecem ao seu comando. Procura-se criar uma nanomáquina ou nanorobô (nanobots) capaz de se reproduzir infinitamente, dentro ou fora do corpo vivo.

O fato da nanotecnologia poder resolver muitos dos problemas hoje existentes (poluição, doenças, produção agrícola, etc.) não quer dizer que isso será feito, a não ser que os detentores das patentes cobrem um absurdo por isso.

Ter um povo que é manipulado a cada passo, mas acha que é livre, que vive numa democracia e tem opção para decidir o que quer que seja é a melhor forma de exercer o poder. Formas de controle de um ser humano à distância já existem há muito tempo, mas com a Nanotecnologia ficou muito mais fácil e eficiente. Você pode ser monitorado por um computador 24 horas por dia, em qualquer lugar. A única forma de proteção é viver de forma mais natural possível, afastado da tecnologia.

Se você acha que isso é impossível ou é um exagero ou que a ciência ainda não conseguiu avançar tanto, lembre-se que é exatamente isso que eles querem que você pense, para eles terem mais tempo para aperfeiçoar seus métodos sem ninguém para atrapalhá-los. A dúvida da humanidade só permite que eles ganhem mais tempo. Se existem vários livros e filmes mostrando essa realidade é porque ela já existe. É hora de reagir e botar a boca no mundo. A humanidade precisa acordar e reagir, antes que seja tarde!

UM MUNDO SEM HERÓIS

O que é um herói? É uma pessoa que demonstra coragem, empenho acima do normal e ausência de medo, arriscando a própria vida em prol dos outros, resolvendo assim problemas urgentes, enfrentando perigos, salvando crianças e adultos, se destacando nas guerras, etc. O herói é a versão mais terrena e concreta do

profeta ou sábio, pois o povo consegue se identificar mais com um herói do que com um líder espiritual, que tem aura de inatingível.

A função dos dois é a mesma: mostrar ao povo que ele pode fazer o mesmo que eles fazem e que isso não é tão difícil assim. Eles querem ser exemplos a serem seguidos. O problema é que o povo gosta dos heróis, admira-os, mas não quer tentar fazer igual. Aí sempre se diz incapaz. Já diz que não consegue, sem ao menos tentar. Em relação ao guia espiritual dizem que não conseguem ter a visão e compreensão que ele tem e precisariam estudar muitas décadas para entender apenas uma parcela do que ele sabe.

Quanto ao herói, podem até se ver como ele, mas não têm coragem de enfrentar alguém com uma arma apontada pra si e nem atravessar um rio de forte correnteza. Deixam o medo tomar conta de si.

O verdadeiro herói não acha que ele seja um herói, mas que cumpriu o seu dever com o Pai.

Infelizmente não interessa aos dirigentes do mundo que existam heróis. Por isso eles só admitem os heróis mitológicos, os de um passado muito distante, das histórias em quadrinhos, dos filmes de ficção, os que morreram salvando alguém e os "heróis do momento". São aqueles que são tornados heróis pela televisão e imprensa só porque estavam no lugar certo na hora certa e salvaram, às vezes sem querer, uma criança ou velhinha de um assalto ou enxurrada. Esses heróis podem ser manipulados porque nunca foram notícia e ficam deslumbrados com o momento e deixam fazer com eles o que a mídia quer, pois em uma semana eles serão esquecidos e nunca mais alguém vai encontrá-los. Se, no entanto, o herói é uma pessoa conhecida, que pode dar sua opinião e ser ouvido a qualquer hora que ELE quiser, aí ele se torna uma ameaça aos dirigentes e manipuladores políticos. Ele tem credibilidade junto ao público e pode "sair do controle". É por isso que o melhor herói é o herói morto. Ele não poderá mais opinar sobre o uso indevido de sua imagem e nem da distorção que farão da sua história.

Por isso o mundo atual não tem mais heróis de verdade, e sim heróis em filmes, desenhos animados ou heróis de guerra. Não importam aqueles que salvam, mas aqueles que matam e não morrem, assassinos frios que são transformados em heróis por conta de um patriotismo irracional que só interessa aos políticos cultivar. A maior distorção da palavra "herói" é o chamado "herói de guerra", porque ele é condecorado simplesmente por ser um assassino melhor que os outros, o melhor assassino. Esse falso herói faz tudo sozinho e sempre vence e, reparem bem nos filmes, NUNCA fala em Deus e nem agradece por uma ajuda espiritual. Enquanto isso os heróis de verdade permanecem anônimos e jamais viram notícia. Estes pelo menos estão cumprindo o seu papel e não precisam de reconhecimento público.

Vamos voltar a lembrar dos heróis que desejam ensinar VOCÊ a mudar de atitude, de fazer você crer que pode muito mais do que viver sua vida medíocre só

porque se deixa limitar pelo que os cientistas, professores e médicos dizem. Se num ato de coragem um herói supera as leis da Física, um doente vence com sua fé uma doença dita "incurável" e um paranormal consegue levitar e realizar façanhas inexplicáveis é porque não só eles, mas qualquer um, inclusive VOCÊ, pode realizar e alcançar coisas que só não conseguiu até agora porque não acreditava em si mesmo e você não sabia, ou não te deixaram saber, que NÃO HÁ LIMITES e que NADA É IMPOSSÍVEL ! Saia deste mundo de ilusões e viva a REALIDADE, que está guardada dentro do seu coração. Todos nós somos Deus em potencial. Sua alma clama para ser ouvida. Na hora em que você admitir isso e começar a agir você voltará a viver.

UMA BREVE REFLEXÃO SOBRE ECUMENISMO

Quero falar um pouquinho sobre a discriminação religiosa e mostrar que seria muito melhor se todos nós praticássemos o ecumenismo, isto é, a convivência pacífica entre as diversas religiões.

Se analisarmos o problema de forma neutra e imparcial não há realmente motivo algum para rejeitar ou até agredir alguém que pratique uma religião diferente da nossa, pois Deus, o Criador de tudo e de todos, é um só. Então estamos rezando e louvando o mesmo Deus, que quer bem a todos os seus filhos sem exceção, e que são todos habitantes do planeta Terra e do universo. A diferença só está nos rituais e no modo de entender Deus e a sua criação. O motivo maior do preconceito religioso é que a pessoa não pergunta nem para Deus, nem segue o exemplo de Jesus Cristo, que foi o exemplo vivo de Deus entre nós, e nem pergunta para si mesmo porque está discriminando as pessoas de outras religiões. Os conflitos entre religiões ocorrem por causa do julgamento do próximo (algo que Deus não faz) e por achar que as regras e interpretações de "sua" religião (alguém é dono dela?) são a única verdade. Para Deus todas as religiões tem "parte" da verdade, mas não o todo, porque não se unem na fé, que unifica os homens. As religiões, criadas pelos homens, só os separam e cada uma delas busca defender a sua falsa "verdade" de forma egoísta. O ego dos homens está mandando mais nas religiões estabelecidos do que o coração, que é a nossa porta para Deus.

Vou dar um exemplo prático para mostrar o que acontece. Digamos que um homem evangélico ou muçulmano (mas poderia ser também de outras religiões) está precisando aprender alemão (ou outra língua estrangeira) por motivos profissionais. Seguindo a indicação de várias pessoas ele vai até a casa de um conhecido professor de alemão. Conversa com ele e fica entusiasmado, pronto para começar as aulas. Aí, de repente, ele descobre que aquele professor é espírita (ou espiritualista) e os seus conceitos religiosos (vindos dele ou apenas seguindo as palavras de outros, sem analisá-los) não

permitem que ele conviva com aquela pessoa e então decide que não poderá estudar com aquele professor. Caso ele não soubesse da religião ou crença do professor com certeza teria estudado o idioma.

Agora vamos analisar o caso. Ele desistiu porque um professor de alemão espírita é menos qualificado do que um professor de alemão evangélico? Não podemos afirmar isso, pois nem sempre o evangélico teve a mesma formação profissional ou é tão dedicado e capaz quanto o outro. Nem aquele homem poderia afirmar tal coisa.

Então seria porque aquele homem espírita pode ser considerado mau? Se for assim teríamos que afirmar que todos os espíritas são pessoas más, incapazes de praticar um único ato bom, de ajudar o próximo, de acreditar em Deus e respeitar suas leis. Isto é um absurdo que a própria vida desmente e do mesmo modo, se o espírita imitasse essa atitude, ele poderia afirmar que todo evangélico (ou muçulmano ou católico) é mau, pois ele teria o mesmo direito de condenar o próximo. Como isso não é verdade não podemos condenar alguém de antemão, isto é, ter preconceito (pré-conceito, formar um conceito antecipado) antes de conhecer melhor a pessoa em questão e muito menos generalizar esta idéia para todas as pessoas da mesma religião. Elementos maus existem em toda sociedade e grupo de pessoas, independente da religião ou ausência dela.

Se não é pelo primeiro e nem pelo segundo motivo, então por que o homem acha que aquele professor poderia influenciá-lo mal? Se ele pensar assim é porque ele tem medo da crença do outro ou teme o desconhecido, mas se ele teme ser influenciado é o mesmo que dizer que ele acha que o homem que tem outra religião (ou seria ou Deus dele?) tem mais força que ele mesmo (cadê o Deus que o protege em todas as ocasiões?) e conseqüentemente ele admite que a fé dele em Deus é fraca. Se fosse o contrário ele poderia ter aula tranqüilamente com aquele professor e ainda achar que possivelmente ele poderia influenciar o professor com a sua crença, que ele considera melhor.

Por que então ele desistiu das aulas de alemão? Porque preferiu seguir um preconceito que ele ouviu de outros e aceitou sem questionar. Se ele parasse para analisar as 3 possibilidades acima citadas ele poderia aprender a língua com uma pessoa qualificada e que provavelmente não ia prejudicá-lo e nem mesmo tentaria convertê-lo para outra religião. O medo é exclusivamente dele.

Se as pessoas conseguem conviver diariamente com pessoas da mesma profissão, mas com qualificações e capacidades diferentes, com pessoas de cor e classe social diferentes, por que então ter medo de conviver com pessoas de crenças diferentes? Afinal no trabalho, no ônibus e na rua todos nós cruzamos com fiéis de várias religiões e nenhum deles altera nossa vida. Por isso podemos entrar na casa, templo, igreja e festa de pessoas de qualquer religião sem medo, pois se nós temos um conceito ruim pré-estabelecido sobre os outros, eles podem agir do mesmo modo em relação a

nós. O melhor mesmo é parar de julgar e, se possível, conversar (e não discutir, impor ou brigar) sobre os diversos pontos de vista religiosos com os outros. Lembre-se que ninguém tem a mesma opinião sobre futebol, política, casamento, etc. Por que deveria ser diferente com a religião? Viva a diversidade, afinal Deus é único, mas nós somos muitos e não somos todos iguais e nem robôs, graças a Deus !

Se você discrimina alguém você está ao mesmo tempo se condenando a ser discriminado, pois pela Lei da Ação e Reação um dia a sua atitude se voltará contra você.

Vamos tornar este mundo melhor. Basta ter boa vontade.

Obs.: Ecumenismo é convivência pacífica e diálogo entre diversas confissões religiosas.

CARTA AOS MEUS IRMÃOS RELIGIOSOS

Meus caros amigos,

Eu respeito todas as formas de amar Deus. Seja através do espiritismo, catolicismo, luteranismo, anglicanismo, Igreja Adventista, igrejas pentecostais, judaísmo, budismo, islamismo, hinduísmo, xintoísmo, crenças de índios ou qualquer outra religião. Todas elas são doutrinas inspiradas pelo mesmo Deus (ou Divindade ou como quiserem chamá-lo), que ama e zela por todos nós. Conhecendo-O melhor ou não, o importante é que através da crença Nele nós tenhamos a intenção de ser pessoas boas, amando a nós e aos outros da mesma maneira. Afinal todas as religiões realizam suas boas obras para auxiliar o Pai. Atualmente existem na Terra tantas religiões porque simplesmente somos imperfeitos e temos visões e entendimentos diferentes de uma única Verdade. Por isso posso dizer que ninguém até agora detém a Verdade definitiva a respeito do Pai. A longa jornada de evolução ainda não terminou (e vai demorar bastante ainda, se é que vai terminar um dia) e por isso não atingimos ainda o grau de discernimento que nos faça entender Deus e todos os seus mistérios e a real história da criação. Se já tivéssemos chegado lá nós não estaríamos disputando a posse da Verdade e já estaríamos convivendo em harmonia com todos, pois como Deus é justo Ele fará "todos" evoluírem e chegarem à consciência geral, e não só um grupo seleto de homens. A rapidez da evolução pode variar, mas Ele esperará todos chegarem lá. Para demonstrar que estamos longe deste momento esplendoroso, eu convido vocês a acharem em que parte da Bíblia está escrito que Deus convoca os homens a fundar uma religião. (*) Esta parte não existe na Bíblia, porque se você seguir as leis de Deus em todos os momentos da sua vida você não precisa mais de religião. Você já vive em comunhão com Deus. As religiões, com seus dogmas, criados pelos homens, que são falhos, servem para convocar as pessoas a buscar Deus e isto hoje ainda é necessário porque somos um rebanho disperso. Assim como a Ciência descobre a cada dia coisas, explicações e técnicas que ela antes negava ou achava impossível, as religiões também precisam evoluir até chegarem a ser uma só e, por fim, nenhuma, pois a compreensão real de Deus será parte de todos nós. Estar em comunhão total com Deus é fazer parte da Unidade. Caminhemos até lá dando-nos as mãos e respeitando as opiniões

diferentes de cada um, já que criticar uma outra religião com a pretensão de ser dono da verdade implica em dar o direito ao outro de fazer a mesma coisa comigo. Não podemos ser intolerantes com o próximo se Deus não é intolerante com as nossas falhas. Vamos seguir o Seu exemplo. É o que eu procuro fazer.

Fica na paz de Deus

(*) Não me venha argumentar que no Novo Testamento Jesus Cristo pediu para Pedro ser a pedra fundamental da Igreja, pois já foi provado que houve erro de tradução e interpretação errônea intencional neste trecho para fazer o povo acreditar nisso. Se Jesus quisesse fundar uma religião teria feito isso em vida. Como Ele representou o Pai na Terra sabia que este não é o caminho da libertação e plena consciência espiritual.

O HOMEM NA IGREJA

Um homem entra na igreja ou templo e, na frente de todos, pede para que o padre ou pastor esclareça algumas dúvidas. Sendo aceito ele afirma:

- Primeiramente gostaria de saber se o senhor concorda que o bem maior que Deus deu ao ser humano foi o livre-arbítrio e que, portanto, todo mundo é livre para ajudar ou não e como ajudar a igreja ou templo que ele mesmo escolheu para freqüentar e que ninguém deve ir contra esse direito.

- Sim, respondeu o sacerdote.

- O senhor também concorda que é totalmente contrário à vontade de Deus forçar alguém a fazer o que ele não quer e nem pode sem se prejudicar, muito menos usando a pressão de um grupo maior de pessoas só para que aquela pessoa aceite a vontade dos outros?

- É claro que concordo que isso é errado. Deus quer que você o ame sem pressões e faça o bem ao próximo quando você achar que deve fazer isso e não na hora que alguém, que não vive na sua casa e não sabe dos seus problemas financeiros nem prioridades, resolve que um outro deve fazer caridade hoje com um dinheiro que não vai sair do bolso dele, afirmou com ênfase o sacerdote.

- Me diga então agora quanto dinheiro esta igreja ou templo precisa por mês para se manter, incluindo contas de luz, água, telefone, produtos de limpeza e uma reserva para pequenos consertos ou ampliações.

- Deve ficar em torno de R$ 400,00, respondeu o outro.

- Considerando que este valor não é muito alto e que, somando o salário do padre ou pastor, vamos chegar a um gasto de mais ou menos R$ 1.500,00. Particularmente eu acho que o padre ou pastor não deveria receber salário nenhum porque a igreja ou templo só funciona de noite e nos finais de semana e ele pode muito bem ter um emprego durante o dia, como todo mundo, e fazer o trabalho na igreja como voluntário para servir a Deus, pois senão estaria ganhando para não fazer nada de dia. A limpeza da igreja

também pode ser feita por voluntários em sistema de rodízio. A quantidade de água e luz gasta é mínima, assim como do telefone, que nem precisava ter. Com tudo isso podemos concluir que se 50 pessoas derem uma contribuição voluntária de R$ 30,00 uma única vez por mês isto será suficiente para cobrir os gastos da igreja, certo? Então eu pergunto: Por que esta igreja vive pedindo dinheiro para todas as pessoas que vem aqui a cada reunião ou missa, além de pedir o dízimo? Para onde vai todo o dinheiro que ultrapassa os gastos da igreja, que não são grandes? A igreja presta conta do que faz com este dinheiro? O gozado é que, apesar de arrecadar um monte de dinheiro que não é usado na igreja e nem para ajudar pessoas, quando há a necessidade de reformar a igreja sempre é pedido novamente para que os fiéis ajudem a pagar as obras. Isso é arrecadar dinheiro duas vezes para a mesma finalidade. Se a igreja não faz nenhum trabalho de assistência social para ninguém, ela também não precisa pedir dinheiro. Se eu tenho livre-arbítrio para escolher quando, quanto e se eu quero dar algo para a igreja, ninguém deve me forçar a fazê-lo. Uma igreja é um lugar de oração, de assistência espiritual, onde vamos para procurar conselhos com alguém que nos ajude a enfrentar nossos problemas com uma visão mais espiritualizada da vida, para ouvir e aprender a viver conforme os ensinamentos de Deus e Jesus e tentar ajudar os nossos irmãos, não importando se eles são da mesma religião, raça ou classe social que nós ou não. Para fazer isso a igreja não precisa de dinheiro e se alguém quiser comprar algo para um irmão necessitado ele pode fazer isso sozinho e aí não tem nada haver com a igreja que freqüenta. Como Deus não pede nem nunca pedirá dinheiro para atender um pedido nosso, a função da igreja é ensinar isto a todos, pois Deus ajuda até quem não tem dinheiro, mas pede que, para atender nossos pedidos, a gente mereça esta ajuda. Por isso devemos primeiro ajudar o nosso próximo, agradecer então por tudo que Deus nos deu até agora (saúde, trabalho, comida, uma casa, família, etc.) e só depois pedir alguma coisa a Deus, com muita humildade e jamais querendo fazer uma troca com Ele do tipo "eu dou dinheiro para esta igreja e o Senhor me dá o que eu quero". Deus não vive na Terra e nem precisa de bens materiais. Se dou dinheiro para a igreja não estou dando-o a Deus e sim a uma outra pessoa, que pode ou não fazer bom uso dele. Este dinheiro deveria ser usado para fazer um bem a pessoas realmente necessitadas, pois assim estarei dando algo a quem precisa, o que Deus faria se descesse à Terra. Portanto devo concluir que quanto menos se falar e pedir dinheiro numa igreja melhor será e mais feliz Deus irá ficar. Deus nos pede apenas fé, força de vontade e empenho para fazer o bem sem olhar a quem e caridade para ajudar e tratar bem quem precisa. Na verdade nem isso Ele pede. Dentro de nós já está plantada a semente do amor que um dia nos fará seguir nesta direção. Unidos num trabalho voluntário cada um oferece seu tempo livre, sua inteligência, braços e pernas para por mãos-a-obra. A função de uma igreja não é resolver os problemas das pessoas, mas ensiná-las a resolver seus próprios problemas com a ajuda da fé e do trabalho. Só isso. Quem não faz

esforço próprio não pode esperar ajuda de ninguém, nem de Deus. Até logo, meus irmãos. Lembrem-se que Deus ouviu o que eu falei aqui e também saberá o que vocês pensarem quando eu for embora.

Assim ele foi saindo da igreja deixando o padre / pastor e todos os fiéis em silêncio, pensando sobre tudo que ouviram de sua boca e ficaram em dúvida se aquela mensagem veio apenas da boca daquele homem ou se ele foi inspirado por Deus para trazer um pouco de consciência a todos.

Num outro dia apareceu na porta da igreja um folheto que dizia o seguinte:

Quem é o mestre maior que devemos seguir a nossa vida toda?

Jesus Cristo.

Pois se é Jesus e Ele veio à Terra para nos ensinar, não devemos esquecer que Ele pediu para seguirmos o Seu exemplo.

Qual foi este exemplo?

Ele não fundou e nem construiu igreja nenhuma, pois disse que o templo de Deus está dentro de nós e em cada lar onde dois ou mais irmãos se reunissem em Seu nome lá Ele estaria. A segunda coisa foi que Ele mudou o modo de pensar de toda a humanidade, ensinou a orar diretamente para Deus, acabou com governos e crenças antigas e fez tudo isso sem pedir um único tostão para quem o ouvia ou acompanhava, enquanto os sacerdotes das sinagogas dos judeus pediam dinheiro para tudo, assim como hoje muitas igrejas ou templos ainda o fazem. Revolucionou o mundo sem ter um único lugar fixo para se reunir com o povo. Se queremos seguir o exemplo Dele façamos como Ele e não voltemos ao sistema antigo e errado dos fariseus. Jesus provou que sem dinheiro é possível fazer mais do que qualquer um de nós imagina fazer, mesmo tendo dinheiro no bolso. Vamos fazer como Ele.

FALSOS CONCEITOS RELIGIOSOS

Não existe pecado. Esta é uma criação humana e não de Deus, pois para ele não há erro, muito menos condenável.

Não existe castigo. Por acaso Deus castiga? Não. Nós é que nos castigamos a nós mesmos ou mutuamente. É a reação aos nossos atos.

Deus julga? Não, isso só ocorre no mundo em que há dualidade e Deus é a Unidade.

Deus condena você eternamente a ficar no inferno? Não, pois quem é todo amor não condena, muito menos para sempre. Deus sempre te dá uma nova chance. Portanto o inferno é uma criação da nossa mente.

Deus também nunca pediu para os homens criarem uma igreja para adorá-Lo e nem cobrar dízimo dos fiéis. Ninguém precisa de um local de culto e nem de dinheiro para se comunicar com Ele. A oração, em qualquer lugar, é o elo que nos liga ao Pai.

Deus não ordena o que você deve fazer. Ele te deu liberdade e aceita que você siga o caminho que quiser e ainda vai ajudá-lo nas suas dificuldades. Ele é um pai amoroso.

Deus é onipresente, onisciente e onipotente, mesmo! Se sob certo ponto de vista todos nós, filhos de Deus, somos deuses, então Deus está interagindo consigo mesmo em todo o universo. Então não faz sentido dizer que Deus pecou contra si mesmo, assim como não tem karma com Ele, não se condena e nem ofende e nem julga e condena a si mesmo.

A religião é uma criação do homem, pois não precisamos nos re-ligar a Deus se nunca estivemos desligados. Quem criou este conceito queria confundir a humanidade e criar culpa e distanciamento, além do senso de inferioridade e submissão, mas não ao Pai, mas aos líderes religiosos, que se diziam intermediários entre Deus e os homens. A religião é criação do homem, a fé é de Deus.

As religiões são uma criação do diabo (que significa "opositor", o homem que não compreende o seu lado oculto, o inconsciente) com a clara intenção de "distrair" o povo, desviar o foco da fonte e reparar apenas naquilo que não interessa, a aparência exterior (do templo, do sacerdote, dos fiéis entre si), o ritual, o canto, a fé cega. Tudo isso para esquecermos de onde viemos, da Unidade, da luz interior, do amor fraternal. Os dogmas e as regras religiosas assim como conceitos como pecado e castigo, impõe medo e obediência cega e toda iniciativa de contestação é podada ao máximo. Para isso foram e são usados todos os recursos possíveis, como ameaças, intimidação, difamação pública, excomunhão, morte, censura, livros, músicas, teatro, procissões, luxo nas igrejas, poder, prestígio junto às autoridades políticas, etc. A indústria e o comércio também contribuem com esta farsa para desviar a atenção do povo valorizando a figura do Papai Noel e o coelho da Páscoa em vez do Cristo.

Ensinaram-nos a condenar a nós mesmos. O amor-próprio foi considerado pecado, mesmo não sendo. Ele é a base de todos os outros amores, e é somente através dele que o amor altruísta é possível. Como o amor-próprio foi condenado, todas as outras possibilidades de amor deapareceram. Essa foi uma estratégia para destruir o amor. É como se você dissesse a uma árvore: "Não se alimente da terra, isso é pecado. Não se alimente da lua, do sol e das estrelas; isso é egoísmo. Seja altruísta, sirva outras árvores." Parece lógico, e esse é o perigo. Parece lógico: se você deseja servir os outros, sacrifique-se; servir significa sacrificar-se. Mas, se uma árvore se sacrificar, ela morrerá e não será capaz de servir nenhuma outra árvore e de maneira nenhuma será capaz de existir. Ensinaram-nos: "Não ame a si mesmo. Isso é egoísmo. Você é pecador e não tem méritos." Assim tornamo-nos inimigos de nós mesmos. Queremos que alguém extraordinário nos salve enquanto esperamos e nos sentimos cada vez menos capazes de dirigir a própria vida. A culpa por algo que colocaram na nossa mente nos atormenta a vida toda e não conseguimos quebrar essas algemas invisíveis

que nos prendem. Passamos a achar que não somos merecedores de bondade, conforto e alegrias. Praticamente todas as religiões organizadas (não os seus criadores) nos incutiram a mesma mensagem: "Você não tem valor, você é pecador, você tem que pagar, não se ame."

Por causa dessa condenação a humanidade se retraiu, perdeu o brilho, não pode mais festejar. Perderam a alegria de viver e a espontaneidade. As pessoas estão se arrastando de qualquer jeito, não têm raízes na existência – estão desenraizadas. Elas estão tentando prestar serviço aos outros e não podem, porque nem foram amistosas consigo mesmas. Esta estratégia de longo prazo de diminuir o potencial criativo e transformador do ser humano tem sido coroado de sucesso. Cada época tem sua estratégia, mas hoje o poder da mídia age até mais fortemente do que antes. A inconsciência é maior, porque hoje ninguém se sente obrigado a frequentar uma igreja, mas a ciência tomou o seu lugar, com as mesmas intenções.

A Lei de Deus é o amor e este não condena, não julga, não maltrata. Se as religiões seguissem os preceitos divinos não acusariam ninguém de pecar ou errar. Ajudariam a humanidade a se tornar melhor. O poder de juiz, no lugar de Deus, foi assumida pelos sacerdotes sem a autorização de Deus. Eles resolveram tratar os homens e fiéis da mesma forma que os juízes comuns tratam os homens pela lei civil ou criminal. Até hoje nenhuma religião resolveu agir como o Pai, dando liberdade e apoio incondicional em qualquer situação. Elas esquecem que o amor atrai e a condenação afasta.

Jesus nos deu a alma. Este foi o seu sacrifício (sacro ofício). Nós não queremos devolver a nossa alma a Jesus, mas a damos voluntariamente ao diabo. O diabo não possui tempo e espaço. Ele é o vazio, o Nada. Como não é arquiteto ele precisa, para preencher este mundo, de almas. Ele só consegue ter tempo, espaço e assim criar esta ilusão, que é a sua obra, possuindo as almas das pessoas. A alma é o depósito das emoções, que criam as coisa visíveis (inconsciente coletivo). O universo é o que o diabo precisa. O diabo precisa da alma universal para construir o universo, mas o universo também é a maior fonte da criação. Deus precisa da nossa alma universal, dada de livre e espontânea vontade, por amor, para criar a Unidade aqui. Aí tudo vira uma coisa só. A Unidade plena ocorrerá quando nós destruirmos o Nada (o diabo, o opositor) em nós mesmos. O tempo que demora para fazer isso é uma ilusão da nossa mente. Na verdade tudo já está no seu devido lugar. Só a nossa inconsciência faz a gente não enxergar isso.

DESMISTIFICANDO DEUS

Deus é uma criação dos homens. O Pai (ABBA) é o Criador, onipresente, onisciente e onipotente. O Pai é o Todo, também chamado Grande Pai ou Pai Maior ou Pai-Mãe, Allah, Aquele que É, o Eu Sou o que Sou ou Ehei Anna, YHWH ou Jehovah ou Jeová. O Deus que criou a Terra e

outros planetas, sóis e seres humanos não é O Criador, mas deuses menores. Basta ler a Gênesis e constatar que existem três deuses: primeiro Deus (Cap. 1,1), depois Senhor Deus (2,4) e por último Senhor (4,1). São três personagens diferentes e não uma única divindade. São todos deuses criadores dentro do Universo dual. É preciso estudar muito para compreender a verdade oculta nos escritos antigos. O homem é criação coletiva. Você foi criado à imagem e semelhança dos criadores, no plural (Gênesis 1,26). Eles disseram: "Façamos (plural) o homem à nossa (plural) imagem e semelhança". Eles (homens no plural) fizeram não só um exemplar, mas o homem (ser humano, homem e mulher) em sistema de igualdade. Ninguém saiu da costela de ninguém. Esses criadores nada mais eram que a Luz ou, se preferir, os Elohins ou os chamados "anjos caídos", criadores das 12 tribos. Seguindo o exemplo de como foram criados, também criaram a nós em um sistema de igualdade (imagem e semelhança igual), ou seja, um igual à Luz, nos conferindo o mesmo poder que a eles foi dado de sermos Luz. Eles não acreditam em deuses, pois são filhos de ABBA, AB = Pai, BA = Mãe, Pai-Mãe. O homem ainda não chegou ao 6º dia da criação. Ele leva 12 eras para completar a sua criação e este fim ainda não chegou.

Observe agora um exemplo simples na palavra DEUS. Remova agora o D e deixe o resto que ficou: EUS. É isso que somos. Essa infinidade de "Eus" divinos, derivados do EU SOU ou do UNO.

Deus ou Pai-Mãe não nos criou com um objetivo. Somos resultado de uma ação de graça, de puro Amor Incondicional.

O Pai Maior:
É imparcial, não julga
Ama a todos igualmente
Não impõe regras
Não exige rituais, sacrifícios e oferendas
Não quer adoração a Ele
Não castiga nem condena ninguém
Não evita a dor porque ela nos ensina
Não faz questão que lembremos Dele, pois já está em nós
Não revela seu nome. Ele é o Eu Sou
Não espera nada de nós
Nos conhece, portanto não se decepciona nem se aborrece com nada
Sabe que todos nós vamos voltar à Unidade um dia
Vê em cada um de nós um filho seu, com o mesmo brilho e potencial Dele

Como Ele pode e é Tudo nós também podemos ser, isto é, não há convenções, regras, leis, vergonhas ou medos. Assuma o papel que quiser a cada dia. Deus não é sério, é louco.

Todos os tipos de pessoas existentes no mundo são Deus. Ele é todos eles (homem e mulher). São as máscaras que Ele veste. Como filho de Deus você também é Deus, pois o Pai não criaria um filho com menos potencial do que Ele. Na Terra todo pai quer que seu filho cresça, se torne igual a ele ou melhor. O Pai Maior faz o mesmo. Por isso nós todos somos potencialmente Deus e um dia chegaremos a ter a mesma luz Dele. Por enquanto o importante é ser parte da Luz do Pai conscientemente, pois aí o seu potencial de deus só se amplia.

Qual é a sua imagem de Deus? Todas elas estão certas, mas nenhuma delas é Deus, pois Ele é todas e muito mais. Ele é o Todo.

Nós criamos a imagem de Deus que cabe na nossa capacidade de compreensão, nós O criamos à nossa semelhança. Por isso Ele é um deus imperfeito. Não dá para confiar Nele, pois nós somos imperfeitos. Deixe Ele entrar em você. Deixe Ele se mostrar e agir em você.

Este mundo é a nossa criação mental, porque não aceitamos a criação do Pai. Ele tem paciência para esperar que nos adequemos à visão Dele. Para isso precisamos criar consciência.

Nós quisemos ser deuses e fizemos o mundo como achamos melhor, errando e acertando. Quando deixarmos o Pai entrar em nós, ou melhor, sair pra fora sem questionamentos, aí seremos iguais ao Pai e o mundo será perfeito.

Nós somos imperfeitos porque nos declaramos e nos aceitamos imperfeitos. Se decidirmos ser perfeitos seremos Deus. A decisão é nossa, nós temos a liberdade de fazê-lo.

*Deus é o **Eu Sou** e não o Eu Era ou Eu Serei. Deus está sempre no presente.*

Deus é ateu no sentido de que Ele não crê em ninguém superior a Ele. Como eu sou deus também não preciso crer nem adorar ninguém acima de mim, pois eu já sou Deus. Ele está dentro de mim. Deus crê no Homem, sua criação.

Deus é Luz em movimento. Você é filho de Deus. Você é Deus em movimento. Você é Luz em movimento.

Mas o que é ser Deus? Existem deuses imperfeitos e Deus. O que é Deus? Não é um ser. Deus é luz, é energia que abrange tudo que existe, mas Ele não é só luz. É energia (Prana), que cria tudo: sólidos, líquidos e gases, imagens, formas, cores, sons, planetas, estrelas, corpos, almas, espíritos e tudo o mais que você nem pode imaginar. Além de luz, que alcança e abrange tudo, Ele é amor, a força ou energia que cria a coesão de tudo que existe. É o amor que nos faz sentir irmãos de todos os seres do Universo, a força invisível que nos une. É o que nos mantém unidos no infinito mundo de Deus. Se tudo é Ele (o Tudo que É, Aquele que É), então qualquer coisa que acontece é instrumento Dele. Não há separação possível. Por isso, no fundo, podemos tanto dizer que Deus existe com o que Ele não existe, pois tudo que está à nossa volta nós não encaramos como Deus e sim como o universo em que

vivemos e nós não adoramos o Universo, nem Ele nos pede isso. Por que adorar Deus como um ídolo invisível? Eu posso, mas não preciso adorar, pedir proteção ou perdão e nem fazer oferendas a alguém de quem eu faço parte, dentro do qual eu estou. Eu já estou no mundo de Deus e só preciso me conscientizar disso e vivenciar esta realidade para ser parte de Deus ou ser Deus integralmente.

Quando você reza pra Deus você está pedindo pro Amor te ajudar. E como o Amor pode te ajudar? Só você deixando o amor fluir dentro de você livre e conscientemente. Aí você realiza tudo, pois fará parte do Todo, será também Todo Poderoso, aquele que tudo pode. Acontece que o poder exercido pelo Amor só pode ser bom, agradável, envolvente e perfeito, mesmo que às vezes doa.

Nós todos fazemos parte de uma inteligência enormemente grande, que se dirige a si mesma e que, baseada no seu poder, possui a capacidade de se manter ligada a todas as suas infinitas partículas individuais. O dirigente maior do plano geral do Universo, que está acima de tudo, é a força que é chamada de Amor.

Nós somos o reflexo do Todo e por isso somos o microcosmo, reflexo do macrocosmo. Então Deus é um grande corpo, que tem cérebro, a inteligência maior. O corpo, ao contrário daqui, não tem forma, porque é luz e energia. Quando Deus se unificou o positivo e negativo, a luz e a escuridão, o dentro e o fora Dele se tornaram uma coisa só. Nós aqui refazemos os passos do Pai e por isso ainda vivemos a ilusão da separação, do dentro e fora, do aqui e ali. Deus é Unidade. O Criador e a sua criação se confundem em uma só coisa. Não há separação. A idéia terrena de Deus é que Ele está lá em cima e nós aqui embaixo. Isso não existe. Existem instâncias superiores e inferiores, que são níveis de consciência diferentes do Todo. Deus só pode ser onipresente, onisciente e onipotente desta forma, isto é, sendo o Todo.

Outra forma de ver Deus é encarar que Ele dividiu seu corpo em infinitos corpos menores e estes atuam por todo o Universo, cada um da sua maneira. Em vez de chamá-los de "filhos" podemos vê-los tão somente como corpos menores de Deus agindo. Desta forma, através destes corpos, Deus pode estar em qualquer lugar, saber o que acontece lá e agir. Em vez de um corpo só Ele quis brincar consigo mesmo, interagindo e fazendo cada corpo evoluir separadamente, sem saber da existência do todo ou apenas parcialmente. Por isso o Universo é chamado de "brincadeira de Deus".

A Luz (do Pai) brilha para todos. Recebe quem quer.

Todos têm sua própria luz. Brilha quem quer.

Veja o mundo e a humanidade com os olhos com que o Pai nos vê.

Deus te vê não com a sua imagem de corpo físico, mas como luz e a sua aura, que reflete o seu estado emocional. Assim Ele sabe o quanto você precisa de ajuda ou não.

Da luz viemos, para a luz retornaremos. Seja a Shekinah = face ou presença de Deus.

Devemos debater esses conceitos em grupos maiores (sem preconceitos ou idéias pré-estabelecidas) e não deixar uns poucos filósofos fazerem este trabalho sozinhos. Parar para pensar sobre como cada um vê Deus, o Universo, a vida e a nossa função nessa existência deve ser uma meta de cada ser vivo. Por não nos darmos um tempo para refletir, contentamo-nos em aceitar as idéias ou descobertas dos outros, sem nem mesmo ter capacidade de avaliar se fazem sentido ou não. Acabamos aceitando, vivendo de acordo e passando adiante conceitos que não são nossos. Procure a Verdade dentro de você. É preciso ler muito, observar a vida com calma e analisá-la, se questionar e debater com outras pessoas.

TÁTICAS PARA DISTRAIR E DOMINAR A HUMANIDADE

A situação atual no mundo está bastante conturbada e caótica. Para onde a gente olha domina o medo, a culpa, a sensação de incapacidade e inferioridade, a dúvida, a ansiedade, a pressa, impaciência e o stress. Por outro lado só se vê egoísmo, violência, raiva, ódio, inconformismo, inveja, exploração do homem pelo homem, dos animais, da natureza, conflitos entre países, empresas e pessoas, julgamentos, críticas e a perda cada vez maior de valores morais, respeito, solidariedade, companheirismo, educação e amor. Ninguém quer assumir responsabilidades. Cobra-se os seus direitos, mas esquece-se das obrigações. Isso nem sempre foi assim. Ao longo dos milênios em que habitamos este globo fomos nos desligando da verdade e aceitando valores e conceitos errados porque paramos de decidir por conta própria, de sermos donos da nossa vida e preferimos confiar em quem nos dirigia ou orientava. Não percebemos que as pessoas, quando detém o poder, passam a agir em proveito próprio (o poder corrompe). Manipularam cada vez mais a opinião pública e incutiram falsos valores que só interessavam a eles para manter o controle sobre a população. A forma mais usada é pelo medo e depois pelo controle e sonegação de informações. Eles nos controlam através da manipulação da história, das informações, emoções e dúvidas. Já foi dito que uma mentira repetida milhares de vezes se torna verdade. É isso que os poderosos do mundo mais usam. Vou relacionar abaixo as principais técnicas usadas e idéias incutidas em nós por muito tempo (não só pelas religiões) e que nos levaram a esquecer da nossa origem divina, da nossa capacidade infinita e do amor, do qual nós fomos criados. Perdemos a capacidade de contestar, de arriscar um caminho novo, de tentar algo diferente, de protestar e exigir nossos direitos e por fim nos tornamos robôs ou escravos conformados. Ainda bem que a centelha divina dentro de nós só adormece,

mas não morre, porque está situada no espírito e não no corpo físico. Por isso a hora de acordar e reagir chegará com toda a certeza, para todos nós.

Culpa (pecado original)
Pecado
Cultura do medo. Medo do castigo, da dor e da tortura (por parte de deus, da polícia, do exército, etc.). Medo de tomar decisões por conta própria. Medo de ser julgado e condenado. Medo de tudo.
Necessidade de ser salvo por alguém externo (Messias, Deus, avatar, santo, anjo).
Valorizar pessoas inalcançáveis, seja por suas boas ações como por serem ídolos, mesmo sem poderem dar exemplo de nada (santos, heróis, esportistas, músicos, atores, políticos, nobres, etc.)
Negação do potencial de todo ser humano (sensação de inferioridade).
Isolamento (único planeta habitado). Fazer crer que você é um indivíduo único, sem ligação com um corpo maior ou a Unidade. Negar a vida em outros planetas e a existência de extraterrestres.
Valorizar a matéria física e a forma, a tecnologia e a visão mecanicista (só existem os 5 sentidos). Dizer que o homem e a natureza funcionam como uma máquina. Um especialistas resolve tudo e você sozinho não pode nada. Dependência de outros e de energia, consertos, proteção externa, etc. Sensação de incapacidade. Esmiuçar o corpo humano nos mínimos detalhes em vez de ter uma visão holística. A tecnologia desenvolve aparelhos e facilidades cada vez mais fascinantes, criando uma dependência cada vez maior, e desviando a atenção de assuntos realmente importantes como a busca espiritual. A tecnologia isola e fragmenta nossa vida, tornando-a sem sentido. O aperfeiçoamento da técnica não é um objetivo em si.
Música sem harmonia e com textos fúteis, apelativos, negativos, ofensivos ou de lamentação e um ritmo hipnotizante.
Desconecção da natureza. Não se sentir parte da natureza, mas ter medo dela.
Dar importância ao tempo, mais o passado e o futuro do que o presente.
Criação do dinheiro como meio de troca.
Chamar os pajés, os curandeiros e curandeiras de pagãos, bruxos(as), infiéis, inimigos de Deus, etc. e negando suas capacidades de cura, sua mediunidade e suas crenças.
Descrença em espírito, alma e elementais (seres da natureza como fadas, duendes, elfos, salamandras e sereias).
Negar a existência de telepatia e qualquer potencial espiritual próprio.
Negação da reencarnação, da intuição, telepatia e viagem astral.
Crença de que nos desligamos e negamos Deus e a necessidade de se religar a Ele novamente através da religião.
Adoração de ídolos, estátuas, imagens, deuses, santos, gurus, dirigentes religiosos, relíquias, símbolos, monumentos da fé, etc.

Instituir rituais complicados, cânticos, procissões, vestimentas luxuosas, decorações suntuosas nos templos e tudo o mais que possa desviar a atenção dos fiéis daquilo que realmente interessa: a busca da verdade.
Colocar em dúvida tudo que não pode ser visto, fotografado ou detectado por máquinas.
Determinar um culpado externo e terror invisível (diabo, espíritos das trevas, Deus castigador). Afirmar que não existem espíritos bons e nem almas de parentes falecidos nos ajudando e inspirando.
Valorizar ritos externos, a imoralidade, a mentira, o egoísmo, a infidelidade, o sucesso a qualquer preço, o desrespeito, a irresponsabilidade, a futilidade, a inveja, a ganância, a disputa, os segredos, esconder coisas dos outros, etc.
Incentivar a separatividade, dualidade, individualidade (ego) e a competitividade.
Ignorar emoções positivas, sentimentos, amor, moral, a integridade, a verdade, o jogo limpo, visões espirituais, sonhos premonitórios e paranormalidade.
Negar o significado dos sonhos.
Desestimular a liberdade de ação e de pensamentos através do terror, medo, superstições e convencendo o povo de que seguir a maioria é o certo. Ser diferente e ter pensamentos independentes é ruim e errado. Perder a liberdade individual em troca da segurança geral é válido.
Negação da divindade e de todo potencial dentro de você.
Introduzir informações falsas nos livros escolares, religiosos, científicos, nos noticiários, filmes, propagandas ou qualquer meio de comunicação.
Predomínio do poder masculino e do pensamento racional, linear e sem amor.
Negar o direito de manifestação às mulheres, desvalorizá-las e impedir que exerçam o poder público ou nas empresas. Não permitir que cuidem adequadamente dos filhos tirando-os de sua convivência ou porque precisam trabalhar para se sustentar.
Diminuir o tempo de descanso e lazer para criar stress, doenças e não permitir que as pessoas reflitam sobre sua vida ou conversem entre si criando vínculos de amor e consciência. Cortar os vínculos de amizade com parentes, vizinhos e colegas e criando amizades virtuais e distantes, sem contato físico e com a possibilidade de mentir constantemente.
Restringir a produção de alimentos e remédios naturais, criar tecnologia para facilitar o consumo de alimentos antinaturais e prejudiciais à saúde. Tirar o tempo e o prazer de cozinhar a própria comida.
Valorizar o dinheiro, o luxo, a exclusividade, a fama, o sucesso, o sexo, a posse de bens materiais, o consumismo, a imagem na sociedade, a aparência, a vaidade, as relações afetivas superficiais e principalmente o ego.
Acreditar na necessidade de uma autoridade em todas as instâncias da vida para comandar e instruir a população. Fazer todos acreditarem que só uma pessoa especialmente preparada pode exercer esta função e não cada pessoa individualmente.

Incutir a sensação de segurança que só o governo pode oferecer. Quanto mais vigiados, mais seguros os cidadãos estarão.
Estabelecer regras cada vez mais restritivas com a desculpa de que o controle melhora a qualidade de vida e elimina as falhas e os maus elementos da sociedade.
Valorizar o auxílio externo (do médico, farmacêutico, advogado, terapeuta, banco, governo, etc.) e desmerecer a capacidade individual de cada um.
Restringir a liberdade e a consciência política do povo.
Limitar a educação a um mínimo para não criar consciência e contestar as decisões dos mandantes.
Tornar a vida sem sentido real, sem busca pela espiritualidade verdadeira, restrita apenas a trabalho, família, comida, sexo e lazer, quase como a dos animais.
Decretar que tudo na vida é difícil de conquistar, mudar, resolver, alcançar.
Matar o amor, a amizade verdadeira, o companheirismo e a solidariedade de todas as formas possíveis.

Os dirigentes e manipuladores não são os culpados pela falta de evolução da humanidade. Eles só conseguiram enganar e controlar todo mundo porque cada cidadão permitiu, abriu mão da liberdade de decidir seu destino por conta própria e deixou de pensar de forma independente, preferindo o comodismo e a falsa proteção das sociedades organizadas. Deixou de saber quem é, o que veio fazer aqui e qual é realmente a finalidade da vida. O pior é que continua não querendo se questionar sobre isso. O domínio externo é tão grande, através da distração criada e das falsas mensagens incutidas desde a infância, que o ser humano está realmente perdido, não sabendo para onde ir e nem as causas de seus males. A vida facilitada pela tecnologia se tornou sem graça, sem objetivos, sem desafios verdadeiros e antes que tudo chegue à estagnação os dirigentes precisam inventar ocupações cada vez mais fúteis e restringir cada vez mais a nossa liberdade de ação para que o controle possa continuar funcionando. Isso nos levou a um beco sem saída. Ou este sistema estabelecido continua por mais algum tempo e extingue todas as fontes de vida ou acordamos do nosso sonho ou ilusão e mudamos. O poder de reagir e mudar de rumo está em cada um de nós e unidos temos a força necessária para modificar qualquer coisa hoje, já. Basta decretar que não queremos mais ser manipulados, não aceitamos ordens de quem não pode nos representar e tomarmos as rédeas do nosso próprio destino.

Os poderosos só conseguem manter o seu poder enquanto o povo acreditar que eles estão certos e dizem a verdade. Portanto o que podemos fazer para quebrar este círculo vicioso é deixar de alimentá-lo. A máscara dos mandantes precisa cair e os cidadãos precisam começar a analisar o que vêem, ouvem e lêem. É preciso querer estudar, se informar através de fontes não massificadas e criar consciência. Com consciência e pensamento autônomo, avaliando e decidindo sozinho o que é bom ou

ruim pra você, você deixa de ser manipulado e os mandantes perdem o poder. É claro que eles vão querer retomar o poder pela ameaça e violência, mas o medo não deve ser argumento para continuar sendo um robô sem capacidade de raciocínio e decisão. A causa maior está acima de algumas mortes do corpo físico. Nós todos somos eternos e nunca seremos extintos. Acontece que esta experiência em corpo físico é muito importante para a evolução do espírito e já estamos parados na mesma situação há muito tempo. É hora de mudar. Lembre-se que a melhor oposição é a resistência passiva. Se todos pararem de trabalhar e colaborar com o poder estabelecido os dirigentes ficarão de mãos atadas.

A escolha é sua, mas não dá mais para adiar a decisão. Faça sua opção de acordar e agir ou continuar dormindo, mas sem poder reclamar depois das consequências.

A EXISTÊNCIA DE DEUS EXPLICADA PARA ATEUS

Que bom que você seja ateu! Você é ateu graças a Deus. Você sabia que descende do maior ateu do universo, que é Deus? Pois é. Ele não adora e nem acredita em nada acima dele. Ele só acredita nele mesmo e nos seus filhos, sua descendência. Você tem descendência espiritual, não genética, de Deus. Se Hermes estiver certo ao afirmar que tudo que está embaixo é igual, proporcionalmente, ao que está em cima, somos descendentes de um grande ateu e não precisamos honrar, temer ou fazer oferendas e sacrifícios a Ele, que não é Deus, mas é Pai. Se é normal amar o seu pai terreno (pai menor) então mais ainda o Pai Maior, pois Ele te ama incondicionalmente.

No entanto não podemos exigir que a parte menor (microcosmo) entenda o todo (macrocosmo), pois a visão global é sempre do maior para o menor. A formiga não enxerga e nem consegue definir o elefante, mas este afeta a vida da formiguinha. Da mesma forma é difícil para o homem entender e conceber o Pai Maior. A lógica não ajuda nesse processo. Só é possível compreendê-lo através de uma semente implantada em nós na criação, que lembrará sempre da sua origem, mesmo que isso não faça sentido algum durante muito tempo. O Pai não tem pressa (Ele tem a eternidade e não existe tempo na Unidade) e nem precisa provar pra você que Ele existe. Ele não tem essa preocupação. Se você é criação dele, é você que um dia vai se convencer da existência dele. É o processo do despertar da consciência.

Se descendemos do Pai devemos agir como Ele, não acreditando em nenhum deus. E por que? Porque nós fazemos parte dele, nós somos o Pai. Só em corpo físico achamos que estamos separados dele, mas isso é uma ilusão. Portanto ser ateu não é nenhum contra-senso, pois acreditar em um Criador a que devemos obediência é um absurdo. Devemos crer em nós mesmos, pois somos parte de um único grande corpo e nossos filhos

continuarão fazendo parte deste corpo eterno, pois somos co-criadores. Não dá para se dissociar de algo que é único. A Unidade não se divide. Não acredite em Deus, acredite na Vida, que é eterna.

No fundo todas as pessoas deveriam ser atéias, pois adorar um Deus não é o que ele quer. Vendo ele como um ser poderoso que nos fez e dirige nossa vida não é o ideal. Bem mais razoável é dizer que eu sou Deus, mas meu vizinho, meu irmão, meus companheiros de jornada nesta vida no planeta inteiro também são deuses. O que prejudica a sua visão e suas atitudes na vida não é a descrença em Deus, mas no egoísmo de querer ser o deus único, mandante, poderoso e egoísta, sem dividir as tarefas de forma igualitária com todos os habitantes da Terra. Aquele que chamamos de Deus representa o amor incondicional, a solidariedade, a preocupação com o próximo, o não-julgamento e o real interesse em ver o bem-estar de cada um. Isso o egoísta não consegue praticar de jeito nenhum. Se você se considera tão capaz quanto o Deus dos religiosos então pratique essas virtudes simplesmente para tornar a convivência com os outros melhor. Comece por você. A imagem do Deus castigador é uma fraude, mas a idéia de Deus dentro de você é a verdade, assim como você dentro Dele. Se ele e eu somos um só, não preciso adorá-lo e nem agradecer a ele, mas ser Deus o tempo todo e dar o melhor de mim.

A existência de coisas além da matéria e do racionalismo cartesiano começa com algo cuja existência ninguém contesta, mas nenhum método científico consegue provar: o amor. Ele é invisível, não pode ser detectado por nenhum aparelho e nem manipulado. Ele é livre e ninguém duvida da sua existência. Por que será? Já ouviu falar que Deus é Amor?

KABALAH

***Kabalah**! O que é Kabalah? Quando penso nela vem uma infinidade de explicações na mente, mas o melhor é começar pelo significado literal: Conhecimento. Dizem que ela tem sua origem no **Livro da Criação** ou **Livro da Luz**. Pode-se dizer que é a explicação da criação do Universo, da vida, da história universal e terrena e, por conseqüência, explica como fomos criados, quem somos, o que fizemos e para onde vamos. Como o microcosmo imita o macrocosmo a explicação é a mesma para todo o mundo criado por Deus. Portanto a Kabalah não é um conhecimento originário do povo judeu. Ele vem de muito tempo antes, passou pelos egípcios e acabou sendo preservado pelos judeus.*

*Para entender tudo isso e associar a Kabalah a tudo que existe é preciso compreender a linguagem usada. A representação criada para isso foi a chamada **Árvore da Vida**, que apresenta 10 ou 11 Sephiroth (Kether, Hockmah, Binah, (Daath), Chesed, Geburah, Tiphereth, Netzah, Hod, Yesod e Malkuth) e 22 caminhos (letras do*

alfabeto hebraico, cartas do Tarô, etc.), formando os 32 Caminhos da Sabedoria. A Árvore da Vida forma 3 tríades (triângulos) e 3 colunas (pilar esquerdo: feminino, Justiça; pilar direito: masculino, Misericórdia; pilar central: neutro, Equilíbrio). 4 são os mundos ou planos de existência: Atziluth (mundo divino ou da emanação, plano arquetípico), Briah (mundo da criação, plano mental), Yatzirah (mundo da formação, plano astral) e Assiah (mundo da manifestação, plano material).

Com esses dados pode-se começar a fazer as associações. A Árvore da Vida pode ser associada com as 22 letras do alfabeto hebraico e aos números, com o corpo humano (órgãos e partes) e sua formação (criação), os elementos químicos, os 7 planetas da Antiguidade, os 7 chakras e a Kundalini, os 12 signos do Zodíaco e as 12 tribos, os 22 arcanos maiores das cartas do Tarô e até o Jogo do Bicho. Com isso pode-se explicar a natureza do ser Supremo, a criação do mundo, dos anjos e do homem, o destino do mundo e dos homens, interpretar os textos sagrados como a Bíblia (Velho e Novo Testamento), a Torah, o Talmud, o Bhagavad-Gita, o Alcorão e muitos outros, além das mitologias (grega, egípcia, nórdica, indiana, japonesa, etc.) e lendas. Quanto à criação os 10 caminhos da Árvore da Vida têm simbolismos em 3 planos: o divino, o universal e o planetário.

As principais personagens bíblicas estão associadas a tudo que citei acima: corpo humano, elementos químicos, planetas, deuses mitológicos, signos e suas eras, cartas ou caminhos da evolução espiritual e, é claro, à história do planeta Terra. Vendo filmes bíblicos, históricos e outros dá para descobrir os simbolismos velados da Verdade, assim como nas pinturas. O grande mérito da Kabalah é conseguir explicar tanto o mundo espiritual como o material (bipolar, ilusório, onde tem tempo e espaço) de uma forma clara e lógica. Todos nós somos capazes de entender que somos Deus disfarçado em corpo de luz coberto de barro se relacionando com outros corpos igualmente iluminados, mas cobertos de poeira e que brigamos, trabalhamos e rimos uns com os outros sem nos dar conta de que é Deus olhando para Deus. Nós somos partículas de Deus assumindo as inúmeras formas que Ele quer. Não importa de que maneira nós façamos, sempre vai estar certo. Então pra que tantos conflitos? A Kabalah nos ajuda a entender esta relação de forma mais rápida e completa...e assim nos liberta!

Enfim, a Kabalah é a chave da Verdade, disponível para todos aqueles que se interessam em ler, assistir filmes e documentários, estudar números, alfabetos, idiomas, símbolos, arte, etc. com a finalidade de descobrir nossa verdadeira origem e qual a finalidade de estarmos aqui neste mundo. É preciso agir, se integrar no plano de Deus, para sermos participantes ativos e não apenas observadores, como se nada disso tivesse haver conosco. Querendo ou não todos nós, filhos de Deus, vamos chegar à consciência plena para voltar ao Pai Maior, mas a diferença está no tempo que cada um vai levar para chegar lá. Por isso sugiro mais interesse, empenho e senso de realidade, pois os 26.000 anos de estadia nesta 'escola de evolução' chamada Mürions

(ou Terra) estão acabando. Quem partir daqui consciente tem muito a ganhar no futuro, seja ele onde for.

MENSAGENS DE NATAL

Inclui estas mensagens que escrevi ao longo dos anos porque o seu conteúdo não serve apenas para a ocasião do Natal. Pelo menos deveria valer para o ano todo e é com essa intenção que eu escrevo minhas mensagens nesta época, que podem ser lidas em qualquer ocasião. Espero que minhas palavras penetrem fundo, não na mente, mas no coração.

UM NATAL FELIZ
2004

O que é um Natal feliz de verdade?

A gente pode ser feliz de várias maneiras, mas para mim um Natal que eu poderia chamar de feliz seria, em primeiro lugar, uma data em que todas as pessoas, ricas e pobres, de diferentes condições e religiões, pudessem se confraternizar, buscar a harmonia nas suas semelhanças e deixando de lado suas diferenças.

Para isso precisamos primeiro resgatar o verdadeiro símbolo e homenageado do Natal: Jesus Cristo. As pessoas só podem voltar a lembrar do nascimento de Jesus nesta data se verem sua imagem em toda parte e assim lembrarem que a festa é para Ele e não para si. Jesus é o símbolo maior do amor, da fraternidade, do desprendimento e da renúncia. É por isso que deveríamos parar com esta festa de luxo, egoísmo e gula. Imagine se na época do Natal você visse diariamente nas propagandas na televisão e nas lojas, nas paredes e nos papéis de presentes a imagem de Jesus representada de diversas formas, sempre com mensagens incentivando o amor, o abraço, o carinho, etc. e nunca trazendo presentes para ninguém. Ele já trouxe o maior presente para a humanidade: o seu exemplo de vida. Basta segui-lo! Se víssemos Jesus Cristo representado em toda parte, isso com certeza nos levaria a tornar o Natal uma comemoração mais bonita, com fé e solidariedade e menos injustiça, discriminação, inveja, desperdício e egoísmo. Nós comemoramos o amor de Cristo, mas provocamos a infelicidade daqueles que não podem participar desta gastança desenfreada. Além disso as pessoas gastam o que não têm por se sentirem obrigadas a fazê-lo. A proximidade do Natal faz as pessoas imaginarem o que gostariam de ganhar, mesmo não tendo necessidade de nada e aí cobram estes presentes e, se não os recebem, se frustram ou até brigam. Para que tudo isso?

Se a festa de aniversário é de Jesus (que não está mais presente fisicamente entre nós), por que não dar presentes para Ele em vez de para nós, que não somos os

homenageados? Você já pensou em rezar por Jesus alguma vez? Eu digo rezar desejando paz e alegria para Ele. Você já pediu para Deus, nosso Pai, dar forças para Jesus suportar a carga de cuidar de todos nós neste planeta? Ele também precisa de nossas orações e não só dos nossos pedidos.

Para mim um Natal verdadeiro e feliz começaria com uma decoração singela ou, no máximo, um altar mais decorado dentro de casa, onde se faria, na noite da véspera de Natal, um aprece de agradecimento ao Cristo por tudo que fez e faz por nós todos os dias e talvez um canto de louvor. Os pedidos deveriam se limitar a que Ele nos desse mais fé, amor, compreensão, consciência, coragem, força de vontade, paz interior e saúde.

A segunda parte desta festa seria necessariamente o ato de presentear Jesus de forma indireta. Ninguém com posses daria presentes a outra pessoa que também já possui o essencial na vida e nem gastaria com ceias e banquetes pra si mesmo. Todos deveriam sair às ruas para levar um abraço, um conselho, comida, roupas, remédios, tratamento médico, um móvel, um brinquedo, etc. para aquelas pessoas que ainda não têm o mínimo para sobreviver ou que passam por uma dificuldade temporária. Podia ser até o início de um processo de ensinamento que poderia durar meses ou anos. Ajudando a quem necessita estaremos dando a maior alegria a Jesus, deixando-O participar ativamente dessa festa. Em comunidades em que não houvesse grande desigualdade social faria-se uma festa sem presentes, com uma ceia comunitária, sem bebidas alcoólicas, apenas confraternizando e trazendo a mensagem do Filho de Deus para mais perto de nós, para praticá-la o ano todo.

Fazendo a nossa parte na obra de Deus, deixando os presentes pessoais para os nossos aniversários, não gastando o dinheiro com os pobres só com as sobras do que utilizamos para comprar presentes para quem já tem, nós tornaremos o mundo mais justo e feliz. O presente que podemos dar a Ele é demonstrar a nossa alegria de viver em paz entre nós. O desejo maior dEle é isso, ver a humanidade sabendo conviver, sem conflitos, sem reparar nas diferenças, buscando as semelhanças, mesmo sendo únicos. Comece com um sorriso e mostre-o todo dia, também para quem você não conhece.

Olhe para o céu e veja o nosso amado Jesus Cristo olhando-nos, não mais com uma lágrima escorrendo pela face, mas com um sorriso lindo de gratidão, feliz por ver que aprendemos a lição, emanando mais amor e paz para todos nós, filhos do Pai e irmãos na Terra.

NATAL NOVAMENTE

2005

Meus queridos amigos, colegas, parentes, vizinhos, conhecidos e ilustres desconhecidos,

Chegou a época do Natal, que para mim não é nem esta festa de fartura e troca de presentes dados de boa ou má vontade de um lado e nem de frustração ou até de inveja do outro. Isto é conseqüência do interesse do comércio e da indústria de faturar mais, mas sempre aliado ao materialismo e à falta de fé. Para mim o Natal tem um significado muito mais profundo e ignorado pela maioria. O que é, afinal, que nós comemoramos: o nosso egoísmo ou o nascimento do Homem que mudou a história da humanidade? Responda você. Se a sua resposta for a segunda opção, que tal mudar toda a comemoração? Você aceitaria festejar o Natal sem troca de presentes e sem falsos elogios e cumprimentos? Aceitaria trabalhar na noite de Natal em um lugar longe dos parentes e amigos, mas cuidando de ou curando mendigos, esfomeados, bêbados e outras pessoas necessitadas, mas que não vão nem lhe agradecer pelo que fizer por eles? Isto seria fazer o trabalho de Deus na Terra e que Cristo gostaria de ver a gente praticar no dia em que comemoramos o seu aniversário. Se o Pai e seu Filho vêem nossa dedicação aos carentes, para que precisamos do testemunho dos vivos? Para que precisamos dos agradecimentos dos favorecidos por nós se o Pai nos paga com o seu amor infinito?

Mas eu não estou aqui para dizer o que cada um deve fazer. Quando nós gostamos de alguém os desejos serão sempre sinceros, não importando em que época do ano nós o demonstramos.

Por isso eu desejo a cada um de vocês ...

Que a felicidade não dependa do tempo, nem da paisagem, nem da sorte, nem do dinheiro. Que ela possa vir com toda a simplicidade, de dentro para fora, de cada um para todos.

Felicidade é sair ao encontro do que se procura, é aceitar-se para poder aceitar os outros, é dar sentido a uma jornada, é conviver com nossa condição de ser humano, é partilhar alegrias e tristezas, é fazer sorrir, é ensinar, é sentir-se útil, é fazer alguém levantar-se e prosseguir, é dar o exemplo em vez de só seguir o exemplo dos outros.

Descobrindo no semelhante um companheiro, no companheiro um amigo, em cada amigo um irmão, estaremos sintonizados no espírito do Natal, da fraternidade e, desse modo, aptos a construir um Feliz Ano Novo.

Que do ano que se finda fiquem as boas lembranças e que no ano que se inicia o desejo de vencer todos os obstáculos e desafios seja uma constante, com Arte, com Amor e Dignidade, com Responsabilidade, Consciência e Compaixão, pois só podemos vencer, progredir e evoluir ajudando o próximo a subir também.

O homem, nesta aurora do Terceiro Milênio, necessita compreender que nascer, sobreviver, se desenvolver, crescer, criar, viver, morrer e renascer são partes de um único movimento inseparável e coeso, de eterno recomeço, e que ele é somente uma porção dessa grande sinfonia de evolução da vida.

Não deixe nunca de lutar, de tentar de novo, de ter esperança e não se esqueça que Jesus olha por você 24 horas por dia e que todo problema tem várias soluções. Basta se harmonizar, se encontrar consigo mesmo, para se sintonizar com as respostas que você procura e que na hora do desespero você não consegue acessar, mesmo estando na sua cara.

Lembremos de meu ídolo, Mahatma Gandhi, que disse: "Todo medo é um sinal de falta de fé." Descubra a causa verdadeira de seus medos, supere-os com mais fé em Deus e em si mesmo, e você caminhará livre para evoluir seu corpo, sua alma e seu espírito.

A vida é uma estrada por onde os anos passam. Algumas vezes ela é nivelada, outras vezes as colinas são altas, mas conforme seguimos adiante para um futuro que é desconhecido, podemos fazer de cada metro que avançamos um degrau para o céu.

Desejo-lhes um futuro que traga felicidades sem medida, recordações para valorizar, fé para inspirar e amizades sinceras à sua volta e tudo o mais que o seu coração desejar.

Agradeça pelos amigos sinceros e leais que a vida lhe oferece ao longo de sua jornada terrena, mas confie realmente no Pai Maior, em Jesus, que sempre estão presentes para estender a mão, auxiliar nas dificuldades e dar e ensinar o Amor que você precisa. Só não esqueça de agradecer também pelas dificuldades que enfrentar, pois elas também são postas por Deus no seu caminho para você evoluir e se fortalecer a cada conquista e dificuldade superada.

Uma bela jornada pelo futuro próximo lhes deseja, de coração

NATAL FELIZ OU VIDA FELIZ ?

2006

Aproveitando esta ocasião de Natal, em que as pessoas costumam desejar "Feliz Natal" aos outros, eu quero passar pra vocês uma mensagem de otimismo. Você pode ser verdadeiramente feliz, não só por um instante ou um dia, mas por períodos bem mais longos, bastando para isso mudar sua atitude mental. É claro que você pode ser feliz sozinho, só você e Deus, mas com certeza sua felicidade será maior se você ver ou tornar outras pessoas felizes também. A questão é saber o que é felicidade e como alcançá-la. Para isso é preciso primeiramente adquirir a consciência de que você é um ser cósmico, que pertence ao Universo, e não ao planeta Terra. Você veio de outro lugar e vai continuar peregrinando pelo Universo para evoluir. Você é um ser espiritual, imortal, conectado permanentemente com o resto do Universo e com Deus. Compreendendo isso fica fácil entender que sua felicidade não depende de nada externo, de nenhum bem material e nem dos outros. Na sua jornada evolutiva infinita só importa o que você, espírito eterno, puder levar com você, isto é, a sabedoria, a

consciência, os sentimentos, e principalmente o amor. Portanto cultive isso, dê importância a isso e não ao que seus cinco sentidos terrenos captam.

Felicidade é um estado de espírito, que não depende de posse e só se alcança com uma atitude muito importante: desapego. Não queira nada e doe tudo, principalmente amor, afeto, solidariedade. Faça uma "ação de graça" por alguém, sem querer e nem esperar nada em troca. Faça como Deus e o Sol, que doam sua energia eternamente, para todos indistintamente, sem condições, sem julgamentos e sem esperar retorno, agradecimentos ou compensações. Felicidade é olhar para os fatos à nossa volta, bons ou ruins, e não reclamar ou ficar indiferente, mas ficar contente, se a coisa for boa, ou decretar para si mesmo que "Eu vou ajudar a melhorar isso!" Se for bom eu vou tornar melhor ainda e se for ruim eu vou transformar. Ser feliz é querer e poder ajudar os outros a serem felizes também.

Estive esses dias assistindo a um belo filme, que ainda está disponível nas locadoras, que se chama "A Corrente do Bem". Vale a pena assistir ou rever. Ele contém uma mensagem simples e poderosa para mudar o mundo. Faça um favor ou um bem que realmente ajude alguém ou modifique a vida dele e diga para essa pessoa não te pagar de volta, mas fazer a mesma coisa com outras pessoas, que em troca devem pagar para outras, sem parar, sem julgar, apenas passando esta sugestão pra frente. Ajude uma ou mais pessoas com algo importante e diga a elas: "Passe pra frente essa idéia", mas ela só vale se você a praticou com cada uma delas também. Afinal o seu exemplo é o começo de tudo. Assim esse círculo de generosidade, decência e solidariedade vai se espalhar pelo mundo e certamente retornar a nós em forma de alegria de vida. Não julgue se vai dar certo, se alguém vai quebrar a corrente, etc. Não dê margem ao pessimismo, do qual o mundo está cheio. Deus e você vão ajudar a manter a chama do amor acesa. O mais importante dessa atitude é que ela é de graça (é uma "ação de graça") e você a passa pra frente, dando o próprio exemplo. Todo mundo pode ajudar alguém, porque todos nós somos seres cósmicos e temos tudo que precisamos em nós. Seja feliz e não pare depois de ajudar algumas pessoas. Continue praticando até o final da sua vida. Faça a sua parte e seja feliz!

Queridas amigas e amigos,

Estamos entrando num novo ano. Deixemos as lembranças tristes, as frustrações e as metas não realizadas pra lá. Com o Ano Novo renovam-se as esperanças de um ano cheio de realizações. Sonhar é preciso, mas melhor ainda é analisar porque os planos passados não foram cumpridos. Podemos descobrir se a causa foi externa (economia fraca, desemprego, excesso de trabalho, interferência de outras pessoas, etc.) ou se foi interna (preguiça, falta de planejamento, muita discussão e pouca ação, dinheiro gasto de forma errada, falta de poupança, endividamento acima da capacidade de pagamento, incapacidade de cumprir metas, etc.). Não é hora de se condenar e sim de levar a sério o aprendizado da vida e fixar metas realistas para o

novo ano e fazer tudo para cumpri-las. Lembre-se que 90% do cumprimento de nossos objetivos depende unicamente de nós mesmos. Não invente desculpas (governo, azar, outras pessoas) e assuma sua realidade. É preciso apenas levar VOCÊ a sério. Se precisar, peça ajuda, mas não conte com os outros para fazer o que é sua tarefa. Conte apenas com aquele que nunca nos abandona: Deus. Não importa o que você deseja fazer no ano que se inicia (comprar uma casa, um carro, viajar, casar, mudar de emprego, melhorar de cargo, fazer faculdade, fabricar algo, ajudar quem precisa, etc.). Desejo a você muito sucesso nos seus empreendimentos, com saúde e otimismo todo dia. Peça ajuda ao Anjo da Alegria, ao Anjo do Amor, ao Anjo do Trabalho, ao Pai Celeste e à Mãe Natureza e agradeça por tudo que recebe a cada dia, mesmo que seja pouco ou que você nem perceba que foi ajudado, pois a ajuda de Deus muitas vezes é invisível.

Quanto à situação do país e do mundo, não reclame, faça sua parte e de preferência faça bem feito. Ultrapasse seus limites e faça mais do que o mínimo. Assim você estará dando o exemplo a outros e não terá tempo de reparar nas burradas que os políticos, parentes, amigos, vizinhos, chefes e outros profissionais estão fazendo. FELIZ ANO NOVO e que a paz, o amor e a alegria de viver te acompanhem durante os 365 dias do ano.

FELIZ NATAL

2007

Meus queridos,

Vou começar a minha mensagem de Natal de forma tradicional. Desejo a todos vocês, amigos, parentes, conhecidos e desconhecidos um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo.

Bem, isso você já leu milhares de vezes e ainda vai ler muito mais nos próximos dias. Assim como os mesmos votos de felicidade, paz, amor e saúde.

Pois então eu pergunto: O que é realmente ter um Natal feliz? Não posso responder por vocês, mas para mim é em primeiro lugar sentir-me útil. É isso que me faz sentir feliz.

Posso ficar recluso no meu lar, sem alarde, fogos de artifício, som alto e nem trocar um monte de presentes que só me dariam dor de cabeça para comprar, na tentativa de agradar a todos, e dor no bolso. Este momento é para agradecer a todos as bênçãos que recebi do irmão Jesus Cristo, que me inspirou, visitou, esteve presente e me salvou inúmeras vezes durante o ano que se finda. Não tenho nada para pedir, a não ser mais fé, sabedoria com consciência e um abraço fraterno. O outro pedido é que Ele perdoe minhas falhas, ainda muito comuns neste plano terreno dominado pela ilusão, pelo egoísmo, orgulho e materialismo desenfreado.

Outra forma de ser feliz é sair de casa, não para festejar na rua e nem ir na casa de parentes, amigos ou vizinhos. É para confraternizar com aqueles que não têm o que comer ou beber e nem o que vestir direito, mas que ficam frustrados com a propaganda maciça dirigida apenas para aqueles que podem consumir e que não ligam para quem não tem. Oferecer a esses irmãos o meu carinho, atenção, dicas úteis de saúde, higiene e alimentação assim como presentes úteis (comida, roupa, utensílios domésticos) para os adultos e menos úteis para as crianças, que merecem se divertir sem compromisso. Oferecer tudo isso sem esperar retorno, sem julgar, sem criticar. Acredito que esta é a forma que Jesus mais aprecia de comemorarmos o seu aniversário. Não é doando-nos a nós mesmos e a quem já tem tudo. É tornando todos, pobres e ricos, brancos e negros, uma só família, que deve caminhar junta para tornar esse mundo, a Casa do Mestre, melhor a cada dia. Agindo assim eu já estarei automaticamente dando o primeiro passo para ter um Ano Novo cheio de alegrias, saúde, amor e paz no coração.

Quero com isso mostrar que precisamos mudar um pouco o foco da nossa visão. O Natal não é a festa de um Papai Noel com roupa criada pela Coca-Cola, árvore de Natal dos países frios, acompanhantes do Papai Noel em sensualíssimas minissaias, presentes caros e que nem sempre agradam e nem ceia farta, ou melhor, exagerada, onde a moderação no comer e no beber bebida alcoólica deixam de ter sentido, isto quando não descamba em briga. Que coisa feia! É assim que devemos honrar aquele que mais se doou em amor à humanidade?

O Natal pode ser comemorado da mesma forma, com presentes (mas não para nossos parentes e conhecidos, mas nossos irmãos necessitados de presentes essenciais para a vida), mais solidariedade com os pobres e necessitados, pelo menos duas, senão quatro vezes por ano (e com despesas individuais bem menores do que os atuais). Pelo menos os pobres não receberiam apenas cestas básicas, roupas e presentes em dezembro. Parece que para os ricos eles só sentem fome no final do ano. Nos outros meses são esquecidos e pisoteados. É por isso que digo que é preciso mudar o foco.

Isso tudo é uma festa de ilusão, de faz-de-conta, de falsas preocupações, de egoístas. Papai Noel não existe e as pessoas que põe a máscara de bonzinhos também não são reais. Por isso eu gosto da frase: "Fala a verdade quem gosta da verdade." Quem não fala a verdade não gosta dela ou não sabe o que é a verdade. Só com amor verdadeiro, força de vontade de agir e de mudar a si mesmo é que podemos chegar a ter algo chamado Consciência, e só compreendendo o que é isso podemos agir para fazer a vontade do Pai e de seu Filho.

Vocês acham que eu estou revoltado com o mundo? Nada disso. Estou em paz comigo mesmo e entendo porque o mundo está afundando nos seus próprios males e nem percebe isso, mas só posso fazer a parte que me compete e concordo que ela deva aumentar cada vez mais. Em relação aos outros, posso apenas dar

conselhos, mostrar o caminho, abrir os olhos, mas cada um tem que andar com suas própria pernas. Então, tenham pernas fortes e mente aberta para trilhar o Ano Novo com mais amor no coração. Sejam felizes para contagiar quem vive ao seu lado e alegrar os olhos do Mestre Jesus. Boas Festas a todos!

O NATAL NÃO EXISTE MAIS

2008

A estratégia nefasta do capitalismo selvagem, que tem como objetivo somente aumentar o consumismo e o materialismo para continuar arrecadando fortunas fez com que o período de Natal e a própria festa perdessem completamente seu símbolo original, que é Jesus Cristo, e o motivo da festa fosse esquecido (o nascimento do Cristo). A propaganda maciça (ocultando propositalmente as imagens religiosas) fez com que um símbolo tão bonito como o Papai Noel, representando um gesto de solidariedade com os pobres, fosse transformado em um velhinho barrigudo, vestido com as cores da Coca-Cola, falando um ridículo "Ho-ho-ho" (em inglês) e praticamente obrigando as pessoas a darem presentes uns aos outros, mesmo para quem você não quer e gastando o que não tem, pois senão a pessoa fica chateada.

É um festival de gastança sem sentido durante um mês (que seria melhor gasto se fosse transformado diretamente em comida, tratamento de saúde e casas aos necessitados), criando dívidas pro ano seguinte inteiro.

Os únicos que não se importam em gastar demais são quem? Os ricos, que já têm de sobra. Eles, no entanto, não representam o Papai Noel solidário, amigo dos pobres, pois o gesto dele atualmente só frustra os pobres, que se sentem obrigados a dar presentes, mas não podem, gerando uma noite de frustração e revolta.

Quem é que lembra de Jesus nesta noite de Natal? Onde estão as imagens Dele? Se compararmos a quantidade de vezes que você verá Papai Noel e Jesus representado ou fantasiado nesta época, Jesus não chegará a 1% do total. Se ninguém vê imagens Dele como é que vai se lembrar e ensinar as crianças o significado desta festa? Não é à toa que ninguém se comporta de maneira cristã no Natal. Ninguém nem sabe o significado da palavra Natal. Ela vem de natalidade = nascimento. Nascimento de Jesus não tem nada haver com gastança. Mudaram o símbolo e o significado da festa. Não é uma comemoração do aniversário do ser mais perfeito que já pisou na face da Terra e nem da mensagem e do exemplo que Ele trouxe. É uma homenagem ao consumismo sem responsabilidade.

Vocês querem que eu participe disso??? EU NÃO!!!

Prefiro ficar quieto na minha, sem dar nem receber presentes, mas prestando homenagem ao verdadeiro dono desta festa tão esquecida. Como? Não é descansando, enchendo a cara, comendo em excesso ou falando mal dos outros. É trabalhando. Você vai dizer: "O que? Trabalhar na véspera de Natal! Tá louco!" Eu não

estou falando do meu trabalho, daquele que me dá o sustento diário. Eu falo em atuar num trabalho solidário a favor daqueles que realmente necessitam e dando o que eles precisam, e não presentes que não enchem barriga e ainda gastam pilhas que custam uma fortuna. Falo de oferecer cura, ensinar higiene e educação, mostrar como se pesca em vez de dar o peixe, a costurar e a construir sua própria casa para quem não sabe, dar cobertor e roupa para quem não tem, mas principalmente ensinar às pessoas a serem dignas de conquistarem o que desejam por si mesmas. Tudo isso com AMOR.

Já que eu não posso dar um presente diretamente para o aniversariante eu posso fazer aquilo que Ele faria se estivesse entre nós. Esta é a melhor forma de alegrá-Lo e se unir a Ele nesta data tão importante, mesmo que não seja o dia correto e ela tenha sido mais aproveitada pelo comércio do que pelas igrejas.

Eu estarei "trabalhando" pelo próximo, doando amor, que é inesgotável, e foi-nos ensinado por Jesus.

E VOCÊ???

NATAL

2009

Caros irmãos de jornada,

Deixemos Papai Noel de lado por alguns momentos e vamos render homenagens ao verdadeiro aniversariante: Jesus Cristo (Yeoshua).

É preciso não perder o foco do motivo desta festa e se é para presenteá-Lo por que satisfazer os nossos desejos? Por que alimentar nosso ego? Jesus e o Pai Maior estão em nós, somos todos Um. Então eu prefiro dar Amor e ajudar aqueles irmãos nos quais o Pai está, mas que ainda estão carentes de afeto, atenção, comida e ingredientes básicos para uma vida decente. Dar o pão da vida e o pão intelectual são o meu intento, hoje, amanhã e a cada dia de todos os anos, pois a festa pode ser todo dia e o Dia da Solidariedade também. Eu já tenho tudo, então está na hora de distribuir esta 'riqueza' trabalhando a favor do próximo. Já passei da fase de "querer receber" e passei a "querer doar".

Conto com vocês. Quem quer participar?

FELIZ 2010 !

Um Ano Novo melhor só depende de você, de como você encara a vida. Como filhos de Deus nós podemos fazer tudo, pois Ele nos deu Sua herança. Use e acredite no seu potencial e viva feliz com o que tem e realize tudo que quiser. Dependa cada vez menos das coisas externas a você. Você pode e deve transformar a si mesmo e o mundo à sua volta para melhor. Não valorize demais o mundo material e lembre-se que você é "filho das estrelas". Não espere que o mundo mude para melhor.

Mude você primeiro e dê o exemplo. A espiritualidade, o amor incondicional e a capacidade de fazer tudo, que todos nós temos, vai tornar o novo ano muito melhor.

Não procure ou deseje simplesmente a paz e a alegria, mas seja a Paz, seja a Alegria!

Faça a diferença! Seja diferente! Seja Luz! Viva na Unidade! Seja a Unidade!

REFLEXÃO SOBRE O NATAL

2010

É triste constatar que a maior festa cristã e religiosa do mundo seja ao mesmo tempo a prova da inconsciência em que se encontra a humanidade. O aniversariante (Jesus Cristo) não é convidado (você viu algum cartaz ou imagem dele nas ruas e na televisão?) e o objetivo da festa se deslocou Dele para os "interesses egoístas" dos chamados "fiéis" e dos comerciantes, industriais, médicos, todos enfim, inclusive dos religiosos. É um jogo de faz-de-conta incentivado pela propaganda maciça, até que todos acreditem nela. Nesta época, em vez de favorecer a solidariedade entre classes sociais e povos diferentes, de deixar brotar o verdadeiro amor do coração, de refletir sobre nossos hábitos nocivos e tentar corrigi-los, de anular todas as diferenças e interesses pessoais e seguir o exemplo maior, que foi o do Cristo, a humanidade perde coletivamente o juízo, piora o seu já aflitivo estado de ilusão com um consumismo exagerado, compra de bens materiais desnecessários, que vai dar para quem gosta e para quem não gosta, mas se sente forçado a dar, endividando-se muitas vezes pelo resto do ano seguinte e com isso alimentando raiva e frustração. Além disso vai freqüentar ou fazer em sua casa festas de fartura e exagero no comer e no beber (sem falar no desperdício), muitas vezes terminando em brigas ou ofensas. Quando as pessoas lembram de desejar coisas boas como saúde, sucesso, paz, amor, harmonia e felicidade isso se reflete num ato insano de falsa esperança, pois as palavras saem da boca sem o sentimento associado a elas. Na maioria são falsos votos. Não têm sinceridade. Elas nem sabem definir felicidade, solidariedade e amor em palavras e muito menos traduzi-los em atos. Esqueceram o que é amor. Portanto querem a felicidade por decreto, sem fazer nada para alcançá-la e, conseqüentemente, se afastam mais do que se aproximam deste objetivo. Trata-se de um furioso surto de esperança na felicidade, sem nenhum fundamento. A decoração festiva, o Papai Noel, os presentes e as festas, os prêmios extras na loteria e nos shopping centers são as provas deste curioso delírio coletivo. O motivo de festejarmos o Natal deveria ser porque neste dia Jesus trouxe a luz para nos iluminar e não uma desculpa para bebermos e comermos em excesso.

Vendo as coisas deste jeito não dá para acreditar que nos próximos anos algo possa melhorar. Entretanto minha certeza é de que o amor é maior do que tudo isso.

Não acredito em milagres e nem em mágica. Não tenho esperança, mas a certeza de que o potencial crístico está implantado irremediavelmente no coração de cada um dos seres humanos e o destino de todos nós é a consciência plena de quem somos. Não vou decretar um prazo para o despertar, pois isso seria desejo e gera sofrimento. Também não vou aguardar nada. Vou cumprindo a minha missão, procurar me entender cada vez melhor e contribuir para o despertar dos meus irmãos. Sei que as circunstâncias propícias para a elevação da humanidade a um patamar mais iluminado ocorrerá na hora certa e da maneira certa, que só o Pai sabe como e quando deve ser.

Não participar da ilusão coletiva e mesmo assim manter a minha serenidade e confiança na obra maior do Pai me bastam para atravessar esta época do ano com o coração emanando amor incondicional. Desejo que você consiga seguir na prática o exemplo que Jesus Cristo deu em vida.

Que a paz esteja com você.

MENSAGEM DE NATAL

2011

Meus queridos irmãos,

Estamos chegando a mais um Natal e antes que eu comece a fazer os costumeiros votos vou perguntar uma coisa pra vocês: No ano passado eu e um monte de gente desejou a vocês muita paz, amor, saúde, sucesso na vida e no trabalho, harmonia, equilíbrio e muito mais. Pare um pouco e repense o seu ano de vida desde o Natal passado... Aconteceu tudo isso? Como você encarou os desafios e as experiências pelas quais passou neste ano de 2011? Aprendeu todas ou a maioria das lições que Deus quis te ensinar? Se a resposta for "sim", ótimo. Se for "mais ou menos" ou "não", qual foi o motivo? Com certeza digo que não há culpados, principalmente outras pessoas ou circunstâncias. Se você acha que não teve um ano tão bom não foi por falta de votos dos outros. Na verdade o ano foi muito bom, mas teria sido melhor se você considerasse toda experiência dolorida, toda perda aparente, toda ofensa alheia como um teste para você aprender a não se magoar, para ter mais coragem, mais empenho, mais persistência, mais paciência e menos medo, menos dó de si mesmo, menos egoísmo, menos intolerância e parasse de julgar tanto a si e aos outros. As situações que Deus cria para nós muitas vezes doem, mas é para reagirmos e não para nos sentirmos vítimas e injustiçados. Tudo isso é feito por Ele por Amor. Quando aprendermos que o nosso Pai Maior nos ama incondicionalmente e sempre sabe a melhor forma de nos ensinar, assim como fazemos com nossos filhos, que às vezes também precisam de algumas palmadas ou broncas, entenderemos que somos o reflexo de Deus e sempre acabaremos fazendo aquilo que Ele faz conosco: nos ensinar com amor. Entender as mil faces do amor é que demoramos a compreender. Mas nunca é tarde. Temos a eternidade para aprender, afinal somos eternos, mas que

tal começar agora? Não importa o que cada um de vocês vivenciou em 2011. Tudo foi válido, tudo foi bom. Se alguém ainda não entendeu isso, sente-se e fique em silêncio por algum tempo e analise sua vida neste ano pelos olhos de Deus e você receberá ajuda por intuição para compreender. Aproveite também para refletir sobre aquilo que as experiências deste ano que passou te ensinaram.

Para este Natal e Ano Novo eu não tenho nenhum presente físico para lhes dar e nem quero. O maior presente que tenho para lhes dar é que eu desejo que ***VOCÊS SE AMEM, AMEM OS OUTROS*** *e* ***DESCUBRAM O QUE É O AMOR****. Não queiram simplesmente dar e receber amor,* ***SEJAM O AMOR****. Amor é vida, é Tudo. Eu amo vocês.*

Com este sentimento brilhando no peito e deixando o coração expandi-lo cada vez mais, pensem no seu futuro próximo com a segurança de que seus planos vão se realizar. Parem de alimentar a incerteza e a dúvida se tudo vai se realizar ou não. Tirem o medo de suas vidas. Valorizem as soluções e não os problemas. Se você elaborar demoradamente os seus planos ou projetos na sua mente e depois agradecer a Deus por Ele já te ter dado esta opção futura, aguarde a realização deste desejo sem dar margem à dúvidas ou ao "será que vai dar certo mesmo?" Toda vez que surgir um pensamento negativo deste tipo afaste-o imediatamente e lembre-se do que você escolheu e decretou. Nada pode mudar esta resolução, a não ser você mesmo(a). Por que dar margem à incerteza se você é co-criador, se você participa do processo de criação junto com o Pai e portanto o seu pensamento tem força. O que você decidir de coração e firme vontade, vai se realizar. Mantenha esse tipo de pensamento durante todo o ano de 2012 e ele será um ótimo ano, independente das turbulências, catástrofes e conflitos humanos que poderão ocorrer no mundo todo. Tudo faz parte de um processo maior que a maioria ainda não consegue entender. Não busque explicações. Entre na sintonia de amor e faça a sua parte, mantendo seu equilíbrio interno. Só depende de você. A felicidade e o sucesso nas suas empreitadas só depende de você. Dizem que 2012 é o ano da transformação da Terra. Esta transformação só pode ser para melhor e só depende do despertar da nossa consciência e de querer criar um corpo de luz e amor, que pode tudo. Dedique seu tempo e estudo para entender este processo e viva-o intensamente. Toda a verdade já está em você. Acesse a sua alma e deixe que ela aja através de você e vocês possam evoluir juntos. Não procure soluções fora de você e sim dentro, em silêncio. Isso não demora muito. As respostas e soluções estão na tua cara e no seu coração. Sinta-o e viva!

Boa jornada. Nos encontraremos na Luz.

Abraços fraternos

Axel

Olá amigas e amigos,

O Natal chegou mais uma vez. Eis mais uma oportunidade para comemorar "o nascimento" de Jesus. Por que trocamos presentes entre nós nesta época? Não devíamos presentear o aniversariante? Foi Ele que nos trouxe o maior presente de todos: o Amor Incondicional. Os sacrifícios que fez por nós era um exemplo a ser seguido. Pois então vamos presentear Jesus dando amor ao próximo, com ou sem presentes em forma de objetos. Não só no Natal, mas todos os dias. Reserve uma parte do seu dia para reparar o que as pessoas à sua volta estão precisando. Atenção, conselhos, alguém que os escute, um abraço fraterno, consolo, apoio, um olhar e um toque suave e muitas outras coisas fáceis de fazer. Se fizermos isso estaremos ajudando os outros e a nós mesmos. Quando nós formos o carente da vez (e isso pode ser agora) com certeza alguém vai olhar por nós e nos estender a mão. Deus e Jesus sabem sempre o que estamos passando e encaminham a ajuda quando necessária. Assim o efeito multiplicador da bem e do amor passará a aumentar e um dia todos estarão sentindo que estão no eterno Fluxo do Amor, todos nadando a favor da corrente. Faça a sua parte e seja feliz, hoje e sempre.

É isto que desejo pra vocês todos neste Natal e nos dias que seguem, o ano todo de 2012 e muito mais.

Abraços

Axel

Campanha MIL ÁRVORES POR MÊS

As árvores sempre fizeram parte da minha vida desde a infância, quando brincava nelas, colhia suas frutas e descansava nas suas sombras. Por isso eu choro...

Tenho visto a natureza de nossa cidade ser destruída a cada dia sem a preocupação de replantar absolutamente nada. Nos últimos meses árvores foram arrancadas, cortadas, queimadas e podadas de forma tão drástica que fica difícil acreditar que elas se recuperem. A poda não deve ultrapassar 30% do total da árvore. Acima disso ela pode morrer. Em vários bairros as pessoas cortam árvores de 50 ou 100 anos de idade sem dó (o que é proibido por lei, mesmo dentro de sua casa), só porque as folhas caem no chão ou no carro delas e elas não querem ter o trabalho de varrer o chão uma vez por dia ou porque de vez em quando cai algum galho velho após uma ventania, como se isso não fosse normal desde que o mundo existe. Elas se esquecem das muitas vantagens que as árvores oferecem pra nossa vida. Elas amenizam a temperatura da cidade, diminuem a poluição do ar e reduzem o barulho, fixam o solo, evitando a erosão e o assoreamento dos rios, permitem que a chuva penetre rapidamente no solo, são um pequeno ecossistema onde vivem

pássaros (que ajudam a espalhar as sementes para outros lugares), insetos e outros bichos. Além disso elas nos oferecem sua sombra, suas flores, seus frutos, sua madeira e tornam a paisagem mais bonita. Não é preciso matar uma árvore para obter sua madeira para fabricar objetos, fazer artesanato ou usá-la como lenha para fogueiras. As podas de inverno servem para isso. As cascas e folhas das árvores também são ótimos remédios. Por fim as árvores permitem o surgimento de nascentes, que sem elas vão secando e tornando a terra cada vez mais deserta e seca. É por isso que já começa a faltar água doce no mundo inteiro. Na margem de rios e lagos elas evitam que a terra fértil escorra para dentro da água. Está faltando consciência ecológica.

Justamente para reverter esse quadro sombrio, que no futuro pode fazer a gente sofrer bastante, que eu resolvi lançar a **CAMPANHA DAS MIL ÁRVORES POR MÊS**. *A proposta é ter como objetivo plantar 1.000 mudas de árvores por mês na nossa cidade. A população desta cidade está próxima de 110 mil habitantes. Se 1% plantar uma muda por mês nós teremos 1.100 novas árvores crescendo por toda a cidade. Se um desses mil habitantes plantar uma muda já ajuda, mas se outro plantar 5 ou 10 o resultado será melhor ainda. Aproveitando que a Primavera começa dia 23 de setembro, época mais propícia para a plantação, e continuarmos com a campanha durante a Primavera e o Verão todo, teremos plantado pelo menos 6.000 mudas em seis meses, mas eu espero que sejam muito mais. Vamos chamar esta estação de* **A PRIMAVERA MAIS VERDE**. *Este ano será o marco em que a cidade conseguiu reverter o desmatamento, impediu o corte e a derrubada de mais árvores, compensou as queimadas e tornou-se mais arborizada, mais bela e com mais verde, servindo de exemplo para outras cidades e pro país. Para isso contamos com a colaboração espontânea das empresas, órgãos públicos, comerciantes, partidos políticos, professores, escolas, faculdades, organizações não-governamentais, associações de classe e de bairro, sindicatos, escoteiros, parentes, amigos, vizinhos, colegas de trabalho e cada cidadão e família desta cidade.*

Cada um que se propuser a participar da campanha pode plantar uma árvore no seu quintal ou jardim, na calçada, nas praças, parques, nos canteiros centrais, na beira das estradas, nas escolas, campus universitários, empresas, em terrenos baldios, sítios, chácaras e fazendas, pastos abandonados e para criar belos pomares. Lugar é o que não falta nessa cidade e ela está precisando. Não precisa ser apenas em terrenos que pertençam a você. Até quem mora em apartamento pode plantar uma muda em algum lugar. Um terreno sem uso perto de sua casa merece ter algumas árvores para embelezar a cidade e atrair mais pássaros. Pode-se plantar árvores de todos os tipos, nativas ou não, de crescimento rápido ou lento, frutíferas ou não, assim como bambu, arbustos, flores, trepadeiras, cactus e até ervas e plantas medicinais. Se preferir, procure orientação com engenheiros agrônomos, jardineiros, floriculturas, Casa da Agricultura, Sindicato Rural, Polícia Ambiental, Ibama, internet, bibliotecas e outros para

saber qual tipo de árvore (frutífera ou decorativa) e planta é adequada para cada terreno, clima e solo. Algumas árvores que crescem muito não devem ser plantadas perto da rede elétrica e muros ou sobre encanamentos. Não plante durante a lua minguante. Só não esqueça que não basta plantar a muda e nunca mais olhar pra ela. Como é um ser vivo, frágil como um bebê no início de sua vida, é preciso regá-la com freqüência, mas sem exagero. A cada um ou dois dias no começo e depois com menos freqüência. Quando chover não precisa, mas nos períodos mais secos, como no inverno, devemos suprir o que a natureza não dá.

As mudas de árvores podem ser obtidas com a prefeitura no viveiro da cidade (gratuitamente), no Ibama, nas floriculturas, nas empresas de paisagismo ou pedindo mudas para amigos, vizinhos, sitiantes, etc. ou por um preço baixo nas feiras.

Quero lembrar que a ONU advertiu o mundo no Dia Mundial da Água que o perigo de escassez de água no planeta é cada vez maior. No ritmo atual de destruição do meio ambiente nós corremos o risco de ficar sem água doce e sem alimentos, pois dependemos da agricultura e fruticultura para viver. Sem árvores as fontes de água secam e até os rios diminuem seu volume e nem energia elétrica teremos no futuro. As plantações, a pecuária e as indústrias consomem um volume enorme de água diariamente. Pense nestas consequências. Não adianta ficar esperando o governo e as outras pessoas fazerem algo. Não cobre dos outros o que cabe a você (a cada um de nós) fazer. Para mudar essa situação não é preciso muito dinheiro. Se cada um fizer a sua parte e parar de destruir a natureza e as fontes de água a situação poderá melhorar novamente. Eu sugiro que cada pessoa que derrubar uma árvore plante pelo menos duas mudas no mesmo dia. Assim se uma delas não vingar pelo menos ela terá reposto o que retirou da natureza. É preciso educar as pessoas (adultos e crianças) a não destruírem a natureza com tanta facilidade como tem sido feito atualmente. Amando e respeitando a natureza os benefícios serão para ambos.

Vamos nos unir e começar a agir **HOJE**! *Não espero o seu vizinho começar. Dê o exemplo primeiro e divulgue a campanha, repasse esta mensagem, espalhe folhetos, fale com amigos, professores, empresários, quem você quiser. Esta campanha não serve só para Guaratinguetá. Este texto pode ser adaptado às condições de qualquer cidade de São Paulo, do Brasil e do mundo. O importante é que todos nós façamos alguma coisa pela nossa cidade e pelo mundo. Não podemos esperar mais nenhum mês para reverter os males provocados pelas pessoas irresponsáveis, pela indústria madeireira, pelo desmatamento indiscriminado, pela pecuária, agricultura extensiva e os loteamentos sem controle. Qualquer pessoa pode adaptar este texto às condições específicas de sua cidade.*

Peço a colaboração de todos os cidadãos de boa vontade, gente da imprensa, rádio e televisão, ecologistas, professores, amantes da natureza, de todos os internautas e meios de comunicação para divulgarem esta campanha

e para ***plantarem sua muda*** *também.* ***Faça a sua parte! Não espere os outros para começar! A natureza agradece. Guaratinguetá merece mais verde e as gerações futuras vão agradecer.***

Não deixe para amanhã. Plante hoje mesmo a sua muda. Dê o exemplo aos outros.

Plante uma árvore, apague uma lágrima (da natureza) e acenda um sorriso (no rosto da humanidade).

AJUDE NOSSA CIDADE A FICAR MAIS VERDE, TRAZENDO OS PÁSSAROS DE VOLTA E MELHORANDO NOSSO AR.

Divulgue esta campanha e incentive os cidadãos desta cidade a participarem.

PARA QUEM ME ENCONTRAR MORTO

Caro companheiro de jornada, amigo, irmão,

Para você que me encontrou morto tenho uma mensagem importante. Leia com atenção. Seja você um parente ou completamente desconhecido, quero primeiramente te pedir que não fique triste e nem chocado. Saiba que eu parti dessa vida feliz, não importando de que forma eu morri. Feliz porque terminei a missão que vim cumprir na Terra nesta vida e radiante porque estou partindo para uma vida melhor, a vida eterna, onde não existe dor, sede, fome, sono e nem cansaço. Volto para junto do Pai Maior, pois sei que a morte não existe. O que existe é uma transformação, uma troca de roupagem. Por que deveria ficar triste se parto para uma vida melhor? E também não quero ficar triste por ver que aqueles que deixei na Terra estão sofrendo com a minha morte. Eu não quero isso e justamente para evitar choro e comentários lastimosos é que estou deixando esta carta para ser lida para os amigos, parentes, vizinhos e conhecidos.

Saiba que, mesmo que você não tenha me conhecido ou falado comigo em vida, você não é um desconhecido para mim. Você é, como todos os outros habitantes deste planeta, um companheiro de jornada nesta escola evolutiva chamada Terra e que caminhamos juntos durante vários milênios com o mesmo objetivo: evoluir, conscientizar-se e voltar para o Pai, e com certeza já nos encontramos antes em alguma vida.

Se alguém resolver fazer o velório do meu corpo físico, agora inanimado e sem função, saiba que não faço a mínima questão. Circular em torno de meu corpo durante horas com a cara forçadamente triste é um desperdício de tempo, além de tirar as pessoas de sua rotina e compromissos mais importantes. Se alguém resolver me velar com a cara feliz, alegrando-se e

conscientizando todas as pessoas presentes que este dia é motivo de alegria por ter me libertado das amarras da carne e voltado para a verdadeira vida, então eu apóio a iniciativa e estarei lá em espírito para animar a confraternização. Mas eu quero que comemorem. Do contrário esqueçam e eu não passarei por perto.

Por mim façam o que quiserem com o corpo. Ele já me serviu o bastante, mas agora podem enrolá-lo num pano velho e sujo, tacar gasolina e queimá-lo sem dó. Como a lei não permite isso, levem-no de preferência ao crematório ou, em último caso, ao cemitério, mas eu não gostaria de dar despesa para ninguém. O ideal para mim seria que eu morresse longe da civilização, onde o cadáver pudesse ser queimado, enterrado na terra sem caixão ou ser jogado na água do mar. Eu não voltarei para ver o que foi feito dele e nem quero túmulo com lápide, nem de ouro, nem de mármore e nem de barro. Se o meu corpo for cremado, espalhem as cinzas na natureza. Não quero ninguém se apegando a uma urna com meus restos mortais, jamais. Lembrem-se: eu não estou ali. Quem quiser lembrar de mim e falar comigo não vá até o cemitério, não acenda velas, não leve flores e não chore, pois todos nós vamos nos reencontrar. Para falar comigo basta pensar em mim e imaginar que eu estou na sua frente. Lá eu estarei e ouvirei você, responderei e lhe darei um abraço fraterno, mesmo que você não me veja, ouça ou sinta. Basta ter a certeza da minha presença.

Quanto aos meus pertences e bens que deixei para trás, não dou para ninguém e ao mesmo tempo para todos...todos que acharem uma utilidade para eles. Não tenho grandes posses e não tenho casa, carro ou terreno para deixar de herança e não pensem que não seja de propósito. Detestaria ver disputa pela minha herança material. As roupas, relógio, fotos, dinheiro, objetos de uso pessoal e aparelhos podem ser distribuídos, roubados, queimados, destruídos ou sucateados. Não vou julgar ninguém pelo que fizer. Já fiz bom uso deles. Se houver alguma coisa que possa ser útil a alguém, tenho certeza que por vias invisíveis cairá na mão certa. Quanto aos meus livros, revistas, escritos e artigos colecionados ao longo da minha vida há dois destinos possíveis: destruir, distribuir, doar para bibliotecas ou entidades ou deixar que alguém os guarde, leia, analise e aproveite da melhor maneira possível, antes que a destruição final leve tudo da superfície terrestre. Este é o único legado que posso chamar de útil para alguém. É óbvio que ninguém vai seguir a mesma trajetória que eu e chegar às mesmas descobertas e conclusões, mas não é isso que importa. Conhecimento é a única coisa que a alma leva desse mundo, que a morte não apaga e nem deixa para trás. Portanto a análise e leitura desses escritos pode servir de ferramenta para ensinar outros ou de chave para alguém encontrar o caminho da evolução.

Não acho que tenha sido muito útil nesta vida, mas cumpri o meu papel, não prejudiquei ninguém intencionalmente e procurei cumprir, bem ou mal, aquilo que eu considero que seja a função de todos nós, encarnados e desencarnados: ser um auxiliar de Deus. Se evoluí nesta vida e consegui criar consciência, espero ter conseguido passar o mesmo para algumas pessoas e assim tê-las ajudado.

A única coisa que lamento é não ter sido mais alegre, extrovertido, divertido e brincalhão. Poucos me viram rindo à toa, mas devo ter escolhido ser assim nesta encarnação.

Estou deixando a vida material sem "assuntos pendentes", pois não pretendo voltar aqui, a não ser como voluntário ou por causa de um "pedido delicado" do Pai.

Acredito em Deus como a Luz Maior e sua lei é a Lei do Amor, sem religião e sem regras e punições. Nós mesmos nos condenamos, limitamos e castigamos. Ele não. Ele só nos ajuda a entender tudo isso.

Portanto repito: não fiquem tristes por mim e nem me chamem de volta. Afinal a gente só pode ficar triste quando chega a hora de nascer (encarnar), pois esta é a morte para a alma. Por outro lado a morte física é libertação, motivo de júbilo. Outro bom motivo para se alegrar é que como eu sou como o Pai eu estou em qualquer lugar. Basta pensar em mim e eu estarei ao seu lado para conversar, esclarecer, apoiar, curar, confraternizar ou te resgatar. Pensem em mim se quiserem, mas pensem que agora estou livre para trabalhar sem parar, para ajudar sem restrições, para dar e receber amor com mais pureza e intensidade. Podem me esquecer também. Talvez seja melhor do que perder tempo falando mal de mim. Eu lembrarei de vocês sempre que quiser ou achar que possa ser útil.

Estou louco para voltar a sentir o que é AMAR de verdade, pois nesta vida que acaba de findar eu não consegui expressar ou vivenciar este sentimento de maneira clara.

Acho que já falei demais, além dessa carta estar séria demais, apesar de pedir o tempo todo apenas por alegria. Fiquem em paz, pois eu estou ótimo, podem ter certeza, cheio de amor, liberdade e vida, afinal Eu Sou o Que Sou. Por isso eu fui para a Luz, eu sou Luz. Que a luz e a paz estejam com vocês.

Um beijo e um abraço bem forte daquele
que não os deixou, mas que vela por vocês.

Axel Herbsthofer

A SÍNDROME DO PRESENTE

Os ricos em geral (salvo algumas exceções) têm um defeito: sofrem da chamada Síndrome do Presente. Eles vivem num meio em que para serem aceitos em certos clubes, entidades, bares, etc. o que vale é o tamanho da conta bancária. Se o critério é a quantidade de dinheiro e bens que você possui é óbvio que valores morais, interesse social, calor humano, amor, etc. não têm peso algum nesta avaliação, o que leva o relacionamento entre as próprias pessoas desta classe social a ser caracterizada pela superficialidade, futilidade, falsidade, fingimento, mentira, exibicionismo, egoísmo, culto ao exterior (a fachada, a aparência, o corpo, a roupa de grife ou estilista famoso) e não ao interior de cada um. Não é de se espantar que pessoas assim não se incomodem de explorar os mais pobres, tanto funcionários de suas empresas como o povo em geral, no caso de serem políticos. Como vivem só entre pessoas que pensam e agem do mesmo jeito, evitando contato com classes sociais diferentes e pessoas que pensam de outro modo, eles acabam achando normal esse tipo de comportamento e a conseqüente discriminação daquelas diferentes deles.

Para serem aceitos em qualquer lugar que freqüentem, seja de pessoas mais pobres ou iguais a eles, costumam cair na Síndrome do Presente. O rico, sempre que visita alguém, leva um presente (na casa dos mais pobres vários presentes). Como gastar dinheiro com presentes só pode quem tem dinheiro sobrando, todo presente dado deste jeito é uma forma de ostentação.

Quem vive neste meio acha que ser convidado e não dar um presente é desfeita e quem recebe convidados e não recebe um presente fica magoado. Tudo gira em torno do melhor presente, o mais caro e mais chique ou inédito ou importado. A pessoa e seus valores íntimos não têm valor algum. O seu 'cartão de visitas' é o presente e ele o representa. Por isso ele tem que ser muito bem escolhido.

Para os ricos tudo funciona na base da troca e a ostentação da riqueza é o único meio de troca que eles conhecem. Eles trocam agrados materiais por elogios e reconhecimento. Trocam dinheiro e bens por vantagens de todo tipo. São trocas de interesses, puras operações comerciais, sem envolver sentimento.

Quanta distorção da realidade e falsos valores! Essas pessoas não conseguem ir numa casa onde os valores são outros e se sentir bem. Não conseguem dar um abraço afetuoso sem segundas intenções. Não entendem que uma conversa entre amigos, um passeio a pé pelas ruas do bairro, uma roda de canto desafinada, mas alegre, um deitar no colo da mãe ou brincar com o cachorro vira-lata da rua se sujando todo pode ser a melhor coisa do mundo. O compromisso é com a alegria pura, com a solidariedade e com o amor. Muito melhor que o presente (objeto presenteado) é viver o presente (momento presente) intensamente e sem pensar no amanhã, na vantagem que se pode obter ou no comentário positivo do colunista social no dia seguinte. Para eles não dar presentes é morrer ou ter sua morte decretada na

sociedade. Para acabar com a Síndrome do Presente só votando uma lei no Congresso Nacional decretando a extinção do hábito de dar presentes...que seria boicotada.

ENCARE OS DESAFIOS

Encare todos os desafios, problemas e tragédias com bom ânimo, positivismo, alegria, fé, coragem e esperança. Diga para si mesmo: "Ah, isto eu consigo resolver ou superar!" Assim você afasta os medos, não deixa os fantasmas e as dúvidas crescerem dentro de você e não bloqueia sua criatividade e nem a inspiração que recebe do mundo espiritual. O primeiro pensamento deve ser sempre de que "é possível", pois Deus não lhe dá tarefa superior à sua capacidade e todo problema tem várias soluções, mesmo que no início você não veja nenhuma. Pare de seguir a tendência comum da humanidade, que reclama, se apavora e se declara incapaz diante de todo problema novo que surge na sua frente antes mesmo de tentar resolvê-lo, que prefere sempre encarar as coisas pelo lado negativo primeiro e faz uma tempestade num copo d'água, perdendo assim a tranqüilidade e a capacidade de tomar uma decisão sensata. Não se deixe acovardar pela aparência feia, pois muitas vezes a dificuldade nem é tão grande. É preciso parar de sofrer por antecipação, de se pré-ocupar. Só vence na vida quem a enfrenta de peito aberto, com vontade, pois não podemos esquecer que a vida é uma sucessão de obstáculos e que só assim ela vale a pena ser vivida e superando um obstáculo de cada vez, em graus de dificuldade crescentes, é que iremos evoluir até a consciência plena.

O ASSALTO

Um assaltante, depois de conseguir o produto do assalto, aponta um revólver para minha cabeça. Eu olho fixamente nos olhos dele e digo: "Por que você vai fazer isso se esta bala vai voltar pra você? Você pode me matar, mas quem vai ser preso será você. Quem vai ficar com peso de consciência também será você. Pode não ser hoje, mas isso vai acontecer com certeza. Se eu morrer e for pro outro lado da vida eu não me importo. Irei feliz e não vou te odiar por isso. Mas você pode piorar muito a sua vida se apertar esse gatilho. Vá, pode ir embora. O que você quiser levar não me importa. E que Deus te acompanhe. Lembre-se: Deus sempre te acompanha, não para te condenar, mas para ajudar você a mudar de vida, a sair dessa vida miserável que você vive. Existe uma chance para você, acredite! Você é filho de Deus e Ele está estendendo a mão pra você agora". (Eu estendo a minha mão na direção dele)

Se ele continuar resistente, xingando esse "papo de Deus" e disser que vai me matar mesmo assim, eu falo: "Vai em frente, me mata, mas só vou dizer uma coisa. Se

você me der um tiro vê se me acerta direito. O tiro tem que matar mesmo, cara, pois se você errar e eu sobreviver você tá ferrado! Eu vou te perseguir até o inferno para você terminar o serviço, para me matar de vez. Se é para fazer o serviço vai ter que fazer bem feito. Ou mata de uma vez ou se manda daqui! Agora! (eu garanto que o cara vai embora e não atira).

Outra opção será perguntar pra ele: "O que você vai aprender com isso? (melhor do que perguntar: "O que você vai ganhar com isso?", pois esta é a linguagem dele. Ele só pensa em ganhar algo, ter vantagem.) "Você já pegou o que queria. Me matando você vai aprender o que? Tudo que fazemos na vida precisa nos ensinar algo de bom. Neste caso eu não sei o que você vai aprender com isso."

Terceira opção: Fale para ele "Olhe bem dentro dos meus olhos. O que você vê?" e neste momento, olhando fixamente nos olhos dele, esvazie-se de qualquer medo e emane muito amor para que ele enxergue Deus através de seus olhos. A reação dele pode te surpreender.

ONDE FOI PARAR O TEMPO ?

Antigamente, como dizem os cientistas e tecnólogos de plantão, nossa vida era muito mais dura, cheia de trabalhos pesados e lentos. Tudo era mais demorado, difícil e trabalhoso. A comunicação, o transporte, a educação e a Medicina eram deficientes, complicados e faziam a gente perder muito tempo.

A tecnologia evoluiu enormemente com o objetivo de facilitar a nossa vida, nos proporcionar mais tempo livre, falar com os outros de qualquer lugar e à qualquer hora, aprender com mais facilidade, eliminar as doenças e melhorar a saúde da população em geral.

A vida ficou mais rápida, mas ficou realmente melhor? Se fosse verdade haveria mais educação, respeito mútuo, mais saúde em geral, mais tempo livre e solidariedade e menos stress e neuroses.

Antigamente tinha rádio AM e FM, disco chamado LP (long play), fita cassete e gravador de rolo, toca-disco, toca-fita e aparelho três-em-um.

Tinha telefone com disco, gancho e fio. Telefone público era com ficha.

Refrigerante vinha em garrafa de vidro que a gente ia trocar (levar o casco) e trocar por uma cheia e era caro.

Cerveja era só em garrafa e não em lata.

Leite era em garrafa e saco plástico. Não tinha caixa longa vida contendo leite morto.

Café era feito em coador de pano.

A chaleira apitava. Por que as novas chaleiras não apitam?

Geléia, compota e sorvete eram feitos em casa e os sucos também.

A comida era feita em casa por quem sabia cozinhar e o fazia com amor, em vez de comida congelada, comprada na lanchonete ou no carrinho de hot-dog.

Para as doenças menos graves todo mundo conhecia algum remédio caseiro e tinha as ervas medicinais em casa ou na vizinhança.

Tinha menos televisão, mais carroças e fuscas na rua.

Tudo isso há apenas 20 ou 25 anos, uma geração apenas.

O computador substituiu fichas, cartões de controle, máquinas de escrever e outras máquinas.

Diziam que era para trabalharmos menos e ter mais lazer.

Por que então engolimos o almoço?

Por que estamos sempre atrasados?

Por que ninguém bota mais cadeiras na calçada para conversar no fim do dia?

Alguém pode me explicar onde foi parar o tempo que ganhamos com o modernismo e a tecnologia?

Se as máquinas modernas economizam tempo e esforço físico o que colocaram no lugar para continuarmos a ansiar por um dia de 30 horas. Nossos pais e avós ainda conseguiam conversar entre si na hora do jantar. Por que nós não? Será que a televisão absorveu o nosso tempo disponível? Será que o computador no escritório faz o trabalho de três pessoas, mas o seu chefe simplesmente mandou quatro funcionários embora para você agora trabalhar mais do que antes e o dono ter menos despesas? Será que o tempo que sobrou foi preenchido por lixo eletrônico para você não ter tempo de descobrir quem você é e qual a sua verdadeira função neste mundo? Será que a propaganda e a facilidade de crédito nos convenceram a gastar nosso tempo e dinheiro em lazer, consumo e alimentação de que nem precisamos e ainda pioram nossa saúde?

O trabalho mais difícil e manual ajuda a manter os laços sociais e comunitários e o amor entre todos. A tecnologia favorece o isolamento e a frieza nas relações humanas.

Comprar tudo pronto faz com que você não tenha mais acesso à forma de fazer um pão, costurar uma camisa, curar uma ferida simples, plantar uma flor ou uma erva medicinal no seu quintal, bancar o cozinheiro por um dia, rezar em família. Tudo é terceirizado e pago a preço de ouro, entregue na sua casa para que você não caminhe, não movimente o corpo, torne-se sedentário, dependente e escravo do celular e da internet e saia da sua casa confortável, equipada com todas as facilidades eletrônicas (pelas quais você paga uma fortuna de conta de luz), diretamente pro hospital, que só vai aceitar você se o cartão de créditos tiver fundos para pagar o absurdo que vão te cobrar para tratar você igual a um objeto inanimado, sem sentimentos e ignorante em relação ao moderníssimo equipamento operado não mais por um médico, mas um técnico de informática com especialização no exterior. Sinceramente, talvez prefira voltar à época de 30, 50 ou talvez 200 anos atrás. De que me serve a tecnologia se a essência do homem é ignorada completamente?

A ciência prometeu criar o céu na face da terra, mas acabou por transformar a terra num inferno. É preciso ficar atento para que as falsas informações sobre o passado próximo ou longínquo deixem de ser veiculados pelos meios de comunicação e nas escolas e faculdades do mundo todo, distorcendo a realidade e impedindo comparações verdadeiras.

Se as promessas dos cientistas tivessem sido realmente cumpridas teríamos uma sociedade mais justa, com menos criminalidade e corrupção na política e nos negócios, mais saudável (sem tantas doenças, neuroses, ansiedade, pânico, depressão, obesidade, epidemias, etc.), melhor alimentada (com comida natural e não artificialmente embelezada e prejudicial), mais livre (sem falsas democracias e inúmeras ditaduras), mais educada e inteligente (com ensino de qualidade acessível a todos), mais ética, com mais preocupação e respeito pela natureza (animais, vegetação, minerais, os quatro elementos), com menos luxúria, sexo e culto ao corpo e a bens materiais, menos perdida e seguidora de falsas religiões, com mais tempo não só para o lazer e a família, mas para Deus e que valorizasse aquilo que realmente faz a humanidade evoluir, que é o amor incondicional, a solidariedade e todos os valores espirituais que o espírito leva consigo após a morte física. Quando o ser humano se preocupar menos em ***ter*** *e sim em* ***ser****, menos com o* ***como*** *do que com* ***o que*** *a verdadeira revolução de costumes vai finalmente acontecer e o caminho para o homem cósmico, pleno e autorrealizado estará definitivamente aberto.*

MEDITAÇÃO

Meditação é o ato pelo qual uma pessoa, espontaneamente ou com a ajuda de técnicas especiais, interrompe o fluxo habitual do pensamento e dirige toda a atenção para dentro de si mesma. Além de ser uma busca de harmonização do indivíduo como um todo – corpo, alma e espírito – com o universo, a meditação é vista também como um exercício de autoconhecimento que serve para encontrar força, coragem e equilíbrio dentro de si mesmo. A meditação busca o contato íntimo com o seu Eu divino, seu guia maior, que é seu espírito, que é Deus em você. O objetivo da meditação é fazer o ser humano se equilibrar completamente, sem se perturbar com pensamentos ou interferências de qualquer espécie e entender melhor a si mesmo. É a busca do equilíbrio dos 3 corpos: corpo físico, alma e espírito. Ao atingir esse autocontrole a pessoa se liberta da tensão (stress), cansaço, desânimo, falta de concentração, medo, fobias, nervosismo, ansiedade, síndrome do pânico, insegurança, depressão, doenças e de todas as emoções que atrapalham a

sua vida. Como os problemas emocionais são a manifestação de um desequilíbrio energético é preciso aprender o caminho para se equilibrar novamente. A meditação também ajuda a melhorar o raciocínio, a disposição para trabalhar, estudar e fazer exercícios físicos e beneficia a saúde em geral. Se a mente estiver em equilíbrio o corpo reflete isso em forma de saúde. A meditação pode, por isso, servir a propósitos terapêuticos, filosóficos ou religiosos.

Meditação não é um fim, mas um meio. É uma técnica que tem o objetivo de fazer você alcançar a consciência plena da luz e da Unidade. O estado mais pleno de meditação é a própria palavra em sânscrito "dhyana", cujo sentido é "eu sou meditação". Isto quer dizer que o meditante, o objeto da meditação e o ato de meditar são uma coisa só. A prática da meditação lhe abrirá os caminhos para compreender a si mesmo, o Universo e seu funcionamento, o amor, a razão de estar aqui e sua função, além de poder ajudar a si e aos outros independente de dinheiro, distância, estudo, ambiente, religião ou filosofia e de ajuda externa. A meditação é uma forma de se aprofundar em si mesmo até o ponto em que não haja mais pensamentos.

Silêncio é meditação (silêncio interno). Silencie a mente, os pensamentos e você estará meditando.

Definições de meditação. A mais completa é a primeira.

"A meditação é a arte da união com a Realidade"

A meditação é a arte (técnica ou habilidade) de se unir (sintonizar, interagir, ver, ouvir e sentir) à Realidade (ou Verdade = mundo verdadeiro = mundo espiritual)

"Meditar é despertar a consciência criadora dentro de nós e expressar o amor"

"Meditar é conectar-se com a Energia Cósmica e expandir a consciência"

"Meditação é o caminho para a libertação"

"Quando você ora, fala com Deus
Quando você medita, Deus fala com você"

Existem inúmeros tipos de meditação no mundo, ligados a religiões, filosofias, seitas, estudos científicos e outros, mas que se pode separar em dois tipos básicos; todos os outros derivam de um deles.

O primeiro tipo é a *meditação* ***ativa***. Isto significa que você pega um símbolo, uma figura, uma afirmação ou idéia e concentra a sua mente nele até excluir todos os

outros pensamentos. Examine seu conteúdo básico, a forma como é expresso, de quantas maneiras pode ser interpretado. O objetivo é extrair tudo o que for possível de tal assunto e depois registrar a essência de seus pensamentos. Pode também buscar objetivamente a resposta para uma pergunta; procurar a cura para o seu corpo ou para alguém conhecido; visitar (através da viagem astral) parentes vivos ou desencarnados, lugares distantes, outros planetas e mundos espirituais; comunicar-se e aprender com os guias espirituais; despertar imagens de vidas passadas; emanar amor para o mundo e muito mais.

O segundo tipo é a *meditação* ***passiva***. Aqui as imagens tem permissão de brotar em sua mente pela própria vontade, formulando-se em torno de uma determinada idéia, símbolo, imagem ou mantra. Procure não pensar. Esvazie sua mente. Este é um vazio fértil. Nesta meditação você obtém respostas do seu íntimo, do subconsciente, do plano astral e desperta lembranças do passado desta ou de outras vidas ou pode simplesmente se ausentar deste mundo e assim recarregar o corpo e a mente com a energia vital universal (*Prana*). Muita gente considera a meditação passiva a única forma verdadeira de meditação. É ficar imóvel sem usar o corpo e nem a mente. A meditação é um estado entre a concentração e a contemplação. A meditação passiva é como se você fosse um vaso vazio, que se deixa preencher por Deus por estar em sintonia com Ele. Em vaso cheio não entra mais nada. É preciso esvaziá-lo para entrar o que Deus acha que você precisa. Você é uma antena receptora sintonizada na freqüência certa, mas sem pedir nada. É comum passar da meditação passiva para a ativa em reação às informações que recebe. Se você não pensar, permitirá que sua alma lhe mostre a realidade de seu ser. Você poderá ser a testemunha de seus pensamentos sem se envolver com eles. Só assim você irá descobrir o que de fato é se desligar do mundo para se ligar a Deus. O importante é que, mesmo não procurando respostas objetivas e nem pedindo nada, você não deve parar de querer evoluir, tornar-se uma pessoa melhor para si e para os outros. Não deixe o impulso interno de buscar a luz maior morrer em você. Procure melhorar cada vez mais, criar consciência eternamente.

As duas formas de meditação, ativa e passiva, são válidas e podem ajudá-lo a alcançar seus objetivos ou a consciência plena, mas permitir que a consciência da alma tome conta do seu corpo ou assuma o controle total do seu ser só é possível na meditação passiva.

Qualquer pessoa pode meditar, desde crianças até idosos. Não há contraindicação.

Toda meditação exige, ao menos no início, uma preparação prévia do ambiente e do vestuário e segue uma seqüência lógica que inclui a respiração, o relaxamento, a concentração e a visualização.

Evite comer comida pesada, ingerir bebida alcoólica, fumar e tomar drogas ou remédios que afetam o funcionamento do cérebro antes de meditar.

O mais importante na meditação é a regularidade e persistência. O ideal é meditar todo dia, de preferência sempre no mesmo horário (evite um horário próximo da hora em que costuma ir dormir, pois seu cérebro acabará interpretando que você está antecipando a hora de ir dormir). Se não for uma prática diária, que seja pelo menos três vezes por semana com intervalo de no máximo dois dias. Aprenda a meditar sempre, até mesmo e principalmente nos momentos de crise, pois é nessas horas que ela te ajudará a voltar ao equilíbrio mais rapidamente.

A duração da meditação, para quem não tem prática, é de no mínimo 30 minutos e no máximo uma hora. Em menos de meia hora você não conseguirá se concentrar, desligando-se das preocupações do dia-a-dia e ainda meditar adequadamente. Mais de uma hora acaba aborrecendo pelo longo tempo sem movimento e silêncio e acaba favorecendo a desconcentração. Com a prática você poderá aumentar este tempo para uma hora e meia, duas horas ou o tempo que quiser. Não há limitação mínima nem máxima para quem sabe meditar.

O que alguns chamam de "meditar andando ou trabalhando" não é exatamente uma meditação, mas é seu corpo fazer uma atividade mecânica, que não exige muita atenção, e estar com a mente em outro lugar longe dali. Isso é perfeitamente possível, inclusive se comunicar e se deixar guiar por espíritos.

Nós vivemos num mundo de dualidade, limitado aos 5 sentidos, ao espaço e tempo, que é um mundo de ilusão (*Maya*). Os olhos são o canal que nos mantém nesta ilusão. A meditação, principalmente de olhos físicos fechados, nos possibilita desenvolver o terceiro olho (ou visão espiritual) para descobrir e se integrar ao mundo real, o mundo espiritual, de onde todos nós viemos e para onde retornaremos.

AMBIENTE E VESTUÁRIO

Para meditar procure um lugar bem sereno, longe do barulho e da movimentação. [Num estágio mais avançado você poderá meditar também no alto de uma montanha, à beira de um lago ou rio, na praia, numa caverna, num bosque, numa planície, na água, ao lado de uma cachoeira ou debaixo de uma árvore. Aí você poderá meditar até no meio de uma multidão sem ser perturbado.

Deixe o ambiente pouco iluminado (de noite acenda uma lâmpada colorida ou uma vela longe das suas vistas), acenda um incenso e toque uma música suave, se quiser. Pode também meditar no escuro, sem incenso e música.

O olfato é o mais evocativo dos nossos sentidos e por isso um aroma agradável pode te ajudar a se concentrar num outro nível de consciência ou trazer lembranças do passado de volta, inclusive fragmentos de uma sabedoria há muito esquecida.

A música também é um importante auxiliar para a meditação e para se desligar do mundo exterior. O som suave não atrapalha e ainda isola os barulhos de fora. No entanto é preciso selecionar com cuidado o tipo de música. Não é qualquer

uma que serve. A música é capaz de produzir efeitos estranhos e capazes de elevar o espírito a níveis extraordinários, mas certos tipos de músicas, ritmos e até certas combinações de notas podem chamar as forças das trevas. Procure, portanto, tocar de preferência músicas instrumentais, suaves como as clássicas (aquelas sem muita variação de altos e baixos), as chamadas da "Nova Era", as indianas ou indígenas ou se cantadas, que sejam mantras, folclóricas, religiosas, de corais (canto gregoriano, gospel, spiritual) ou as do estilo da cantora Enya. Nem sempre a música precisa ser lenta. O que importa muitas vezes é o ritmo repetitivo que ajuda a pessoa a se concentrar. Muitas pessoas entram em transe através da dança. Só não use a música caso prefira a meditação silenciosa ou se pretende cantar ou tocar por conta própria ou então entoar mantras (orações cantadas e repetitivas) ou rezas. Não se condicione a meditar só com música. Às vezes medite em silêncio, pois do contrário você criará uma dependência e não conseguirá meditar na natureza, onde não tem como ligar um aparelho de som.

Vista uma roupa leve e confortável, adequada à temperatura ambiente, que não aperte a cintura e nem as pernas e permita uma boa movimentação dos braços.

Cada um deve achar seu jeito ideal para meditar, mas não crie rituais indispensáveis. Tudo que é exterior pode ser eliminado, pois o poder está na mente. Por mais que você goste, dispense às vezes o incenso, a música, a almofada, o ambiente escuro, etc. A única coisa que você precisa para meditar é você mesmo.

RESPIRAÇÃO

O controle da respiração nos permite promover o equilíbrio dos chakras (centros de energia do corpo) e fazer com que o Prana (energia vital) flua melhor pelo nosso corpo físico mantendo sua saúde. Quando prestamos atenção à circulação do ar pelo nosso corpo, percebemos nitidamente tudo o que se passa conosco. Entendemos nossas próprias emoções e detectamos os desequilíbrios que elas nos causam. Desse modo vencemos também a insegurança e os medos irreais, pois conquistamos um perfeito equilíbrio físico, mental e emocional, permitindo desenvolver a clarividência e a intuição.

Tem um exercício, chamado Respiração Completa ou 6:3:6:3, que deve ser feito todos os dias pela manhã, antes de sair do quarto, à noite antes de dormir e antes de começar a meditação. Além disso de 3 a 4 vezes por dia, no trabalho ou onde você estiver e que o ajudará a controlar a própria respiração:

- Sente-se mantendo a coluna ereta e relaxando os músculos do pescoço e dos ombros.
- Entrelace os dedos e coloque as mãos sobre o estômago.
- Inspire lentamente pelas narinas, deixando o ar ir direto para o seu abdômen, enquanto conta lentamente até 6 (seis). Imagine que o ar é energia vital penetrando e dando força a seu corpo.

- Retenha o ar contando lentamente até 3 (três).
- Expire contando até 6, pelo nariz. Imagine o ar gasto e escuro saindo do corpo como fumaça preta e carregando junto toda a negatividade, as emoções negativas, o stress e o cansaço acumulado durante o dia.
- Mantenha-se de pulmão vazio contando até 3.
- Repita o exercício pelo menos 5 vezes, reparando sempre no movimento de "estufa/esvazia"do abdômen.
- Ao terminar pode se espreguiçar de um jeito bem gostoso.

Além de fazer esse exercício, adote a respiração correta no dia-a-dia. Inspire e expire sempre pelas narinas e mantenha a coluna ereta e os ombros relaxados, de modo que a respiração correta se torne um movimento natural, desses que não exigem esforço. E lembre-se, durante o dia, de parar alguns minutos para dedicar atenção ao movimento respiratório e para analisar suas emoções.

RELAXAMENTO

Sua rotina diária deve começar sempre pelos exercícios de relaxamento. Você pode fazer a maioria deles deitado na cama, nos poucos minutos entre o acordar e o levantar e repetindo-os à noite.

- Faça 5 exercícios de respiração completa.
- Fique de lado e encolha-se, como se fosse um feto, e tensione bem o corpo, por no máximo 5 segundos.
- Depois solte-se e espreguice o corpo. Comece a verificar as áreas que não se soltaram o suficiente. Os ombros e a parte posterior do pescoço são os primeiros alvos para músculos tensos a qualquer hora do dia. Concentre-se neles e tente relaxá-los ainda mais.
- Na hora de meditar: Agora, deitado confortavelmente, passe a relaxar o corpo todo, começando pelos pés e subindo em direção à cabeça: dedos dos pés, solas dos pés, calcanhares, pés por inteiro, tornozelos, barrigas das pernas ou panturrilhas, joelhos, coxas, quadris, região do estômago e peito. Tudo muito lentamente. Vá agora até as nádegas, subindo a coluna vertebral, as costas, as omoplatas e a parte posterior do pescoço. Passe então para os dedos das mãos, as palmas das mãos, as mãos por inteiro, os pulsos, os braços até os cotovelos e depois até os ombros. Por fim, relaxe o pescoço, a nuca, o queixo, a boca, as bochechas, o nariz, as orelhas, os olhos, as sobrancelhas, a testa e o "terceiro olho", o couro cabeludo, e por fim o alto da cabeça, a "coroa".

CONCENTRAÇÃO

Sente-se sobre uma almofada ou um tapete confortável, com as costas eretas e as pernas cruzadas à frente do corpo, também chamada de "posição de lótus".

Para as mãos existem várias posições: apoiadas nos joelhos, unidas no colo, unidas na frente do peito ou às costas, uma mão em cima da outra, etc.
Existem mais 3 posições para meditação:
1) A posição descrita acima, mas com as pernas esticadas e as costas encostadas na parede.
2) Sentado numa cadeira.
3) Deitado no chão, com um travesseiro ou uma toalha macia enrolada em forma de cilindro, colocada na curva entre o pescoço e a cabeça e outro(a) embaixo dos joelhos. Pode também deitar no colchão.

Estando completamente relaxado(a), feche os olhos e esvazie a sua mente. Não se apegue a nenhuma idéia específica. Permita que imagens e palavras surjam livremente na sua mente. Abra os olhos e concentre-se agora em um ponto exterior: uma mandala, um ponto ou mancha na parede, um cristal, uma estátua pequena.
Procure dirigir toda a sua atenção para aquela imagem, sem piscar. Quando seus olhos começarem a lacrimejar, feche-os e procure manter a mesma imagem na mente. Depois as cores vão se desprendendo do objeto e penetrando no seu corpo e na sua mente. Faça de conta que estas cores dissolvem os seus medos, sua tensão ou seu cansaço, que se alojam no seu íntimo. Então abra novamente os olhos e volte a se concentrar na imagem. Quando não aguentar mais manter os olhos abertos, feche-os suavemente e permaneça assim por 1 minuto.

Procure se desligar totalmente do mundo exterior. Não desvie sua atenção por causa de ruídos de carros, buzinas, campainhas, pessoas falando ou rindo alto, cachorros latindo, etc. Não seja curioso com o que ocorre fora daquele ambiente. O que importa é apenas se concentrar no objeto que você está observando.
No início você perceberá que outros pensamentos (acontecimentos do dia, compromissos do dia seguinte, problemas financeiros, recados que você deve dar a alguém, medos, irritação, etc.) surgem a cada instante para atrapalhar sua concentração. Não deixe as chamadas "idéias intrusas" tomarem conta e permanecerem na sua mente por mais de 3 segundos! Um segundo para notar que eles entraram, um para resolver expulsá-los e um segundo para eliminá-los. Afaste-os energicamente e volte a sua atenção para a imagem à sua frente. Quando se está de olhos fechados é muito fácil perder a noção do tempo e quando você pensa que se passaram apenas alguns segundos ou minutos na verdade já se passaram 15 minutos ou mais. Portanto vigie os pensamentos intrusos. A interferência pode vir também através do incômodo da posição, adormecimento das pernas ou pés, coceira no nariz, uma mosca que insiste em pousar em você, o calor ou o frio, etc. Persista e verá que com o tempo nada disso irá te incomodar mais.

Muitas pessoas não obtém êxito na meditação por dedicar muito pouco tempo a ela diariamente ou por prolongar ela ao extremo, causando cansaço e irritação, principalmente na fase inicial do aprendizado. O tempo mínimo é de 30 minutos.

Concentre-se agora numa imagem, símbolo ou luz que você apenas imagina, estando de olhos fechados.

A finalidade de tal concentração é canalizar as ondas mentais em um só raio, focalizando um único objetivo, livrando a mente do seu envolvimento com os acontecimentos externos. Quando o pensamento é libertado da escravidão da exterioridade ele dá lugar à descoberta da verdadeira essência da vida e à busca de sua realidade interior.

A vantagem da concentração interna, que não depende de um objeto externo, é que neste método se pode conceber qualquer forma de realidade de acordo com o nosso próprio gosto. Não apenas objetos que correspondam à nossa realidade física, mas também idéias como compreensão mútua, amor, solidariedade, harmonia, paz, etc.

Os exercícios de concentração podem ser efetuados com a ajuda da cromoterapia, iluminando o ambiente com a luz da cor adequada para cada objetivo.

Mandala: (veja um exemplo na última página do livro, no alto) a mandala tem a capacidade de ajudar você a se concentrar de olhos abertos. Olhando fixamente para ela o que te chama a atenção é o centro mais claro, branco ou amarelo. Por isso a sua visão não permanece na imagem toda, mas se concentra no centro, vai afunilando a visão. Em seguida imagine que você está se aproximando daquele centro, que é uma abertura maior que o seu corpo e você pula e deixa-se surpreender com o que tem do outro lado. Não imagine o quer ver. Na hora de atravessar a abertura feche os olhos. Pode então surgir uma paisagem ou cena qualquer. Olhe e, se quiser, comece a interagir com o que vê. Você pode andar, voar, nadar ou fazer o que quiser. O centro da mandala serve como portal, que separa o mundo físico do mundo espiritual. Você se concentra de olhos abertos, se aproxima do portal, fecha os olhos e vai.

Portais: De olhos fechados você pode imaginar o tipo de portal que quiser, mas os mais comuns são dois: a) um grande arco, que pode ser como um portão de uma fazenda, de pedras, ferro, flores ou um arco-íris mais vergado. Um portal espiritual nunca tem portas. Sempre está aberto e permitindo que qualquer um passe (é para evitar que os medrosos sempre vejam o portal fechado para elas). Por trás do portal você só vê uma luz branca. O lugar para onde você vai só surge no momento em que você passa o limiar do portal. b) um espelho flexível, como mostram muitos filmes de ficção científica.

Concentração na respiração: concentre toda a atenção da mente na respiração (entrada e saída do ar) no triângulo formado pela parte interna das narinas até a área acima do lábio superior, condicionando a mente a ficar atenta apenas na respiração, sempre consciente da respiração, sempre atento a cada inspirada e expirada. Não pense nem julgue nada e não deixe nenhuma idéia intrusa entrar. Procure manter a atenção sem desvios por 1 minuto, depois dois, 5, 10 e por fim 15 minutos. Você olha pro relógio quando começa o exercício, mas não pára quando achar que tiver passado o tempo estabelecido. Continue até sua mente pensar. Aí olhe para o relógio e veja quanto tempo passou. Se superou a meta, ótimo. Parta para a meta seguinte. Se ficou

abaixo repita o exercício. Se você perceber que demora para perceber que desviou sua atenção force a respiração um pouco mais, respire mais rápido e com força por alguns segundos até que a mente volte a se concentrar. Não dê atenção a barulhos que você eventualmente ouça ou mudanças de temperatura, coceiras e dores no corpo.
Tudo é impermanente: seja bom ou ruim, vai passar.
Contemplação da natureza: fique em algum lugar parado ou sentado olhando para uma cena da natureza que não tenha construções humanas. Pode ser uma árvore, um jardim, um lago, um rio ou o mar ou o céu. Olhe fixamente para esse lugar sem mexer os olhos para um lado nem o outro e relaxe. Não analise, não julgue, não pense. Se olhar para uma árvore e surgir um passarinho, que fica pulando de galho em galho, não pense se acha bonito, curioso ou qualquer outra coisa. Apenas olhe e se integre na paisagem. Você faz parte dela e sinta-se como ela. Ela e você são uma coisa só. Seja passivo como a natureza. Fique assim o máximo de tempo que puder. Se vier um pensamento comece novamente e depois veja quanto tempo conseguiu ficar sem pensar.
Labirinto: (ver, na última página do livro, dois labirintos: o de Chartres à esquerda e outro). Ele ilustra a nossa caminhada de retorno ao centro, à Fonte, à origem da vida espiritual. O centro pode ser usado como portal após percorrer todo o caminho, a partir da entrada no lado externo.

VISUALIZAÇÃO

Agora que você já aprendeu a se concentrar em uma única imagem, sem se distrair, imagine um objeto simples e procure tornar esta imagem cada vez mais nítida, descrevendo cada detalhe dele. Depois crie movimento. Pode ser uma fruta, um rosto conhecido, sua casa, um quadro, uma cachoeira ou o mar com suas ondas indo e vindo.

Faça o exercício da vela. Acenda uma vela no seu quarto escuro à noite, na altura dos seus olhos. Sente no chão. Olhe fixamente para a vela e depois feche os olhos. Tente manter a imagem da vela na sua mente por meio minuto ou mais. Tente até conseguir. Aí, mantendo os olhos fechados, imagine que a chama da vela cresce e depois diminui novamente. Depois ela sopra pra direita e depois pra esquerda, como se tivesse vento no quarto. Agora troque a cor da vela e consiga manter a nova cor por meio minuto. Troque então para outra cor e depois outra. Por fim, ainda de olhos fechados, imagine que você apagou a vela e só vê a ponta do pavio brilhando e a fumaça saindo.

Imagine o desabrochar de uma flor. Primeiro veja a cor, depois o tipo de flor (rosa, cravo, etc.) e deixe ela abrir as pétalas totalmente. Tudo de olhos fechados.

Imagine um cachorro sentado na sua frente. Defina a raça, o focinho, as orelhas, a cor ou as cores do pelo. Depois ele se levanta, sacode o rabo e late. Ele anda para a esquerda e lá na frente senta novamente.

Figura: coloque uma figura de um duende, santo ou boneco na sua frente. Observe todos os detalhes e depois feche os olhos. Imagine agora que os olhos piscam, a cabeça se mexe, as mãos abrem e fecham, o braço levanta. Agora troque as cores das peças de roupa.

Um outro exercício é o de imaginar uma única cor à sua frente. Não deixe que outras cores ou imagens interfiram nesta cor que você quer ver. Quando tiver conseguido isto, acrescente uma faixa de uma segunda cor, e depois uma terceira, até formar um arco-íris de 7 cores.

Agora imagine-se numa paisagem onde você caminha pela grama. Vá até um lago e molhe os pés e sinta a temperatura da água. Beba um pouco da água e sinta seu sabor. Sinta o perfume das flores, ouça o canto dos pássaros, veja o vento balançando os galhos das árvores e sinta o sol esquentando a sua pele. Observe o céu azul e as poucas nuvens brancas passando. Caminhe até uma praia e mergulhe no mar e perceba que você pode respirar normalmente debaixo da água. Saia agora e voe, sem asas nem ajuda de aparelhos até o pico de uma montanha e observe a belíssima paisagem que se descortina à sua frente. Veja e sinta um raio de luz branca te atingir do alto e te encher de energia. Deixe sua imaginação e seus sentidos fluirem, soltos e sem amarras. Você é livre. Não há limites. Você pode tanto ver e fazer coisas impossíveis ao corpo físico como visitar lugares reais e pessoas ou animais que você quer ajudar ou avisar e que se encontram à grande distância.

Depois, tranquilamente, comece a voltar à realidade local, respirando fundo, mexendo os dedos das mãos e dos pés, movimentando lentamente mãos e pés, depois braços e pernas e, finalmente, abra os olhos e espreguice-se e sinta-se acordar do mais relaxante dos sonos.

Os exercícios de visualização, com os mais diversos objetivos, são inúmeros. A cada dia você descobrirá mais uma utilidade e a sua capacidade de realizá-los ficará cada vez mais apurada. A chamada 'viagem astral' projeta a alma (ou corpo astral) fora do corpo físico e permite manter a consciência em viagens sem espaço nem tempo.

Crie os chamados "*pontos de encontro*", lugares imaginários ou reais que você determina como lugares apropriados para encontrar seus guias espirituais para conversar ou para se energizar. De lá você pode partir para outros lugares por vontade própria ou guiado por outros. Não crie só um ponto de encontro. Tenha logo dois ou três para não bitolar em um só. Este lugar deve ser calmo, belo e de preferência na natureza. Se for imaginário crie tudo que você gosta para passar a idéia de paz e harmonia. Pode ser na floresta, na praia, no alto de uma montanha, numa cachoeira, etc.

A prática constante da meditação reativa nosso contato com Deus ou o Universo e nos ajuda a extrair desse relacionamento a matéria-prima para nos transformar. A meditação é uma forma de penetrar no nosso íntimo e redescobrir o potencial que todos nós temos por sermos uma partícula de Deus. É uma forma de descobrir a parte nobre que existe em cada um de nós e que abriga os pensamentos, sentimentos e ideais mais elevados. Meditando usamos a mente e os pensamentos positivos para elevar nossa consciência e melhorar a qualidade das emoções e dos padrões de pensamento. Ficamos mais pacíficos e adquirimos o autocontrole para lidar melhor com a complexidade do mundo. Os benefícios da meditação devem se estender a todas as horas do seu dia-a-dia, em que você pode usar melhor a sua intuição, sua sensibilidade, sua visão mais atenta e exercer de forma ética e direcionada o poder que tem e agora sabe usar, mantendo sempre a paz e o equilíbrio.

OITO BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO

Introspecção – É a capacidade de olhar para dentro de si e descobrir a sua beleza interior. Ajuda a desenvolver a auto-estima.
Tolerância – Aumenta a capacidade de manter o equilíbrio diante de desafios externos e internos, aceitando situações e pessoas que não se pode mudar naquele momento.
Ajustamento – Aumenta a flexibilidade, a capacidade de lidar com as diferenças entre as pessoas e se adaptar às mudanças.
Discernimento – Expande a capacidade de fazer escolhas afinadas com os valores e princípios internos e saber tomar decisões avaliando corretamente as influências externas.
Decisão – Agiliza as escolhas ou tomadas de decisão e facilita assumir a responsabilidade pelos resultados.
Enfrentamento – Ajuda a enfrentar os desafios da vida sem fugir ou protelar, sem medo. A meditação te dá segurança.
Cooperação – Permite ajudar o próximo, pessoalmente ou à distância, conhecido ou desconhecido, sem preconceito e apreciando o valor único de cada pessoa. Solidariedade é a palavra-chave. Deixando o egoísmo de lado descobre-se o prazer de ajudar quem precisa dos outros para caminhar, doando nosso tempo, nosso amor e nosso conhecimento.
Compreensão – É a capacidade de compreender o passado, deixar de lado o fardo das mágoas e ressentimentos, abrir-se para o presente e recriar o futuro, procurando praticar o amor, o bem e o perdão.

A explicação dos três corpos

Apesar de algumas filosofias e religiões afirmarem que temos até nove (9) corpos vou me ater a apenas três (3), os principais: espírito, alma e corpo físico.

O que é espírito

O espírito é o corpo celeste que todo ser humano tem. É uma forma de luz que não tem aparência ou forma humana e existe apenas como luz.

A Bíblia Sagrada diz que todos somos feitos à semelhança de Deus, nosso Divino Pai, porém muitos seres humanos acreditam que isso quer dizer que nosso corpo físico se parece com Deus, mas não é assim. Deus, o Grande Pai do Universo, é a mais forte e bela forma que existe no Universo. Ele é luz, uma luz superior a qualquer outra luz. Muitas tribos indígenas e povos da antiguidade adoravam o Sol e o consideravam o Criador, pois no passado os grandes feiticeiros e sacerdotes se comunicavam com uma luz muito forte e bela e muitos acreditavam ser o Sol. Mas o Grande Pai ainda é muito maior que o Sol, que é apenas uma fagulha de seu corpo.

Como luz perfeita e absoluta Deus liberou uma infinidade de micro-partículas de seu próprio corpo, que é exatamente o que chamamos de espíritos, que é o que somos, filhos dEle. Ele os criou independentes, livres, puros e de uma forma já inteligente. Usando esse princípio o Grande Pai criou os espíritos. Esses iriam habitar as primeiras casas ou planetas que já se encontravam semi-prontas e a partir de então Ele iria nos pesquisando para saber com éramos e como agiríamos fora do corpus universalis, a Unidade ou Fonte, já que agora estávamos separados da matriz.

Devemos lembrar que o Grande Pai nos deu liberdade e nos deixou livres para agir da maneira como desejássemos. É como se ele tivesse tirado de nós a experiência e responsabilidade que Ele tem, e com isso nos passou a obrigação de construirmos o restante do que faltava no universo. Não foi bem uma obrigação, foi um presente, pois na verdade Ele queria saber como e quanto tempo levaria para evoluirmos até o que fomos quando fazíamos parte de seu corpo celeste.

É exatamente por essas razões que Deus não vê diferenças em nós. Por isso é que somos iguais perante Ele, já que todos temos o fio de luz que veio dEle e isso é uma das coisas inalteráveis, imutáveis, que jamais se pode transferir ou trocar. Todo espírito só encontra a vida na luz divina do Grande Pai. Ninguém foi criado ou feito sem a sua autorização. Além da vida, o Pai nos deu liberdade e amor, pois Deus é Amor.

O tamanho original de cada espírito é praticamente o mesmo do tamanho de um átomo, porém a intensidade de sua luz depende somente de sua evolução.

O espírito originalmente foi criado puro e perfeito, mas a partir do momento em que Deus lhe deu liberdade para ele agir de acordo com seus sentimentos e razões ele não perdeu sua perfeição, apenas foi desafiado a evoluir para uma intensidade maior de luz.

Vamos explicar isso com mais clareza. Se éramos um pequeno, microscópico átomo, nossa luz era tão pequena que só podíamos ser vistos se estivéssemos agrupados e aos milhares, para chegarmos a ser tão fortes

quanto uma lâmpada. Então nada mais natural que aprendêssemos a evoluir essa luz.

Para isso precisávamos desenvolver e descobrir nossas capacidades. Sendo assim teríamos que descobrir o caminho dessa evolução. Como o espírito não sente dor, sono, frio, fome ou sede, ele então precisava passar por outras sensações e essas sensações só viriam com um corpo que limitasse o espírito a passar por inúmeras transformações e dessa maneira começou então a jornada do espírito pelo então chamado "caminho da evolução".

Nesse caminho os espíritos eram confrontados com os "seres do mal", mas esse também era um dos propósitos de Deus, que queria saber como reagiriam os seres que antes não conheciam o seu lado mal. Todos tinham esse lado, porém ainda não haviam tido a chance de despertá-lo. A vontade do Grande Pai é que todos os seres se apresentassem na íntegra, sem máscaras, e esse era o propósito do mal. Suas ações mostrariam o quanto os seres eram suscetíveis, pois ainda eram ingênuos demais e não sabiam se defender e assim era muito fácil evoluir, porém o que Deus queria deles era mais afinco, mais força, vontade, sentimento e coragem e para despertar tudo isso o mal se fez necessário, pois era uma das formas dos seres descobrirem suas próprias vontades e seus conflitos. Assim teriam que vencer esses obstáculos para alcançarem a evolução.

E foi assim que se originou o lado mal e obscuro que todos os seres possuem, mas o que devemos lembrar é que tudo tem um propósito. É este o lado que nos possibilita a evolução ou a degradação, pois se não conhecêssemos o mal não saberíamos as diferenças entre o certo e o errado, pois seríamos inconscientes e não encontraríamos uma razão maior para acreditarmos, lutarmos, amarmos e até ter fé.

Vamos continuar nossas explicações sobre as funções do espírito. Como já explicamos a função do espírito na criação dos planetas agora é a vez de explicar a função deste no ser humano.

Nada que o Grande Pai criou é imperfeito e tudo serve a um propósito. É para que todos entendam melhor o que é o espírito e qual sua influência nos seres que ainda se encontram em forma material.

O espírito é a forma mais pura e inteligente que temos. Em si ele já é perfeito, porém para voltar ao corpus universalis, o corpo do Pai, ele tem que passar por inúmeras fases de transformação e são essas fases que vão contribuir para a evolução do espírito.

O fato do espírito ser puro, inteligente e perfeito não significa que ele já tenha alcançado o estado de perfeição. O simples fato dele ser inteligente e perfeito é tão somente por ele ter vindo do corpus universalis. Agora ele terá que demonstrar isso com sua evolução física, onde ele deixa o corpus universalis para avançar no caminho que conduzirá novamente a ele. É como um filho que sai dos braços de Deus para descer à Mãe-Terra e sempre termina retornando aos braços do Grande Pai e isso acontece justamente

porque Deus nos ama e nos deseja mostrar o mundo exatamente como ele é, com seus defeitos e suas qualidades. Por isso Ele nos mostra os obstáculos, para que possamos vencê-los. Basta a nós lembrar que se Ele nos mostra esses obstáculos Ele também estará lá junto de nós, mas a decisão de ir adiante é nossa. Pertence a nosso livre-arbítrio.

Fez-se necessário criar um elo entre o espírito e o corpo físico, pois o espírito não podia ser traumatizado ou correr o risco de perder tudo que já havia alcançado, que foi o que ocorreu no início da humanidade.

A partir de então o espírito iria se encarregar de evoluir da melhor maneira possível o corpo físico e a alma. Para isso o espírito ganharia um escudo ou campo de força que o manteria limpo, sem contaminações.

Ele agora só teria que evoluir seus dois corpos e o primeiro corpo (o próprio espírito), mas para isso ele teria que usar apenas a inspiração. Como um professor ele teria a obrigação de ensinar o aluno até que esse chegasse ao seu estágio. Assim, juntos, se tornariam um só.

Não seria negado ao espírito sentimentos, mas como ele não sente dor, frio ou fome teria então que haver uma maneira da matéria pagar pelos seus erros após a morte e essa maneira só seria possível através do segundo corpo (a alma), criado justamente para isso.

O espírito iria passando aos poucos, ao longo das inúmeras encarnações, sua inteligência para a alma e esta a passaria para a matéria e eles então evoluiriam juntos. Quando a matéria avançasse para o fim do aprendizado acabaria o seu estágio terreno.

Essa é a obrigação do espírito. Além de ser o condutor da vida material a missão dele é acertar suas falhas evoluindo seu corpo material e a alma ao seu estágio. Acontece que isso não é fácil. Mais difícil ainda é fazer as pessoas entenderem essa divisão e a necessidade da mesma e como tudo isso foi possível.

Quando o espírito consegue evoluir sua alma e matéria ele não precisa mais de reencarnação. Chegando nesse estágio a alma se une ao espírito e ele então passa a esperar a evolução dos outros espíritos terminar neste planeta, porém isso não quer dizer que ele fique parado sem fazer nada, muito pelo contrário. Ele passa a orientar várias almas que se encontram nos lares espirituais, além de outros trabalhos de assistência.

Este corpo de luz é a razão pela qual você se encontra aqui na Terra. Ele é o senhor absoluto de todo seu ser, porém mesmo sendo o dono da sua vida terrena e imortal ele tem a obrigação apenas de evoluí-la e para isso não poderá usar nada além do amor incondicional. Seu objetivo é a unificação com o segundo corpo e somente quando isso acontecer ele se libertará da Terra e terá então cumprido sua missão aqui.

Esse corpo desconhece tempo, pois suas vibrações correm fora do tempo terreno. Ele jamais envelhece ou morre. Sua tendência é unicamente evoluir cada vez mais e para isso tem que evoluir junto os outros dois corpos. Esse corpo é o espírito.

O que é alma

Em primeiro lugar quero deixar bem claro que a alma só foi criada para não afetar a evolução que os espíritos já tinham, afinal já tinham avançado para um estágio superior antes de habitarem a Terra e não podiam perder isso, pois seria regredir, o que não é permitido pela lei divina.

Somente a alma pode regredir, porém com isso o espírito, que já é evoluído, tem que continuar insistindo com a alma, fazendo-a passar por tudo de novo até que ela aprenda.

Vamos explicar agora como foi desenvolvida a alma dos seres humanos e de todos os espíritos do universo.

Para preservar a pureza e evolução dos espíritos o Divino Pai criou a alma, pois o corpo físico em si não interferia na evolução dos espíritos, pois um corpo perecível, que tinha um limite de vida, era fácil para o espírito manipular sem dificuldades. Nas primeiras desencarnações os espíritos tinham que enfrentar o que hoje a alma enfrenta, porém no princípio os espíritos, como tinham o livre-arbítrio de escolher, eram muito inocentes e erravam demais, pois eram como crianças que não tem medo do fogo por não conhecê-lo e assim vários espíritos se uniam ao 'ser do mal' sem saber o que estavam fazendo. Vendo que isso não podia continuar o Divino Pai resolveu o problema criando a alma, mas o que realmente fez Ele criar a alma foi o fato dos seres que encarnavam não perderem a consciência do que haviam sido antes. Com isso uma pessoa que desencarnasse hoje e reencarnasse amanhã lembraria perfeitamente tudo que era e o que fez. Por isso ficava mais difícil o aprendizado. Além do ser lembrar quem lhe fez mal ou bem ele retornava e se vingava, pois o vínculo do espírito com o corpo era muito forte e próximo. Então tinha que haver algo que mudasse aquilo e tornasse mais profundo todo o aprendizado do espírito, pois o espírito, mesmo criado perfeito, tinha que evoluir, mas também tinha que preservar sua perfeição. Isso quer dizer que ele tinha que conhecer os sentimentos do bem e do mal e durante milhares de anos foi assim. Tudo o que o corpo e a alma vão aprendendo vai também sendo armazenado no espírito, que também caminha para o estágio da perfeição.

Vamos a um exemplo que irá explicar melhor tudo isso.

Quando saímos de um planeta que já se transformou em invisível (entrou em outra dimensão) e passamos a viver em um planeta que ainda se encontra na forma visível com certeza já temos uma certa evolução. Por isso temos que cumprir nossa tarefa com corpo e alma, pois essas são as ferramentas que nos auxiliarão a cumprir de forma correta e perfeita essa tarefa, pois se usássemos apenas corpo e espírito, com a evolução que já havíamos alcançado antes, seria muito mais fácil e perigoso também.

A alma foi criada da seguinte maneira. Ela teria que ter uma forma que possibilitasse tanto o corpo quanto o espírito aprender. Ela seria o corpo intermediário e foi criada de forma mutante, com partículas do espírito, aparência do corpo, com visão, sentimentos, etc.

Tudo funciona mais ou menos assim. A alma tem a imortalidade do espírito, pois sua vida vem de uma partícula dele. Por isso ela jamais morrerá, porém sua parte imortal é apenas isso. Já sua parte física são os sentimentos do corpo físico, visão, aparência, etc.

No decorrer de inúmeras encarnações a alma vai mudando de forma de acordo com a aparência que seu corpo físico vai assumindo quando reencarna. É por essa razão que quando um ser desencarna tem que ir ao hospital espiritual caso tenha sofrido uma morte trágica. Porém quando o espírito consegue fazer a alma evoluir para o estágio em que ele se encontra ela já não passa mais por tudo isso, pois vai voltando a fazer parte do corpo do seu espírito. Ao passar de inúmeras encarnações o corpo físico alcança a consciência da inteligência espiritual. A alma avança no caminho da sabedoria espiritual e o espírito avança no caminho da evolução que o levará novamente ao corpus universalis.

Quando a alma compreende esse aprendizado em seguida o conduz à matéria, seu corpo físico, que passa a corrigir os deslizes e erros que cometeu em outras encarnações. Tudo passa a funcionar como uma evolução e um aprendizado progressivo, que serve tanto para o corpo físico e alma quanto para o espírito e são essas as formas que o espírito encontra para evoluir quando vai estagiando em diferentes planetas.

A maior função da alma é fazer o corpo criar consciência, assim como a função do espírito é evoluir a alma ao seu nível. São corpos de vibrações diferentes, porém um não vive sem o outro. A vibração do espírito é maior e limpa e essa vibração vai sendo absorvida muito lentamente pela alma que, mesmo sendo imortal, tem uma vibração bem menor e ainda muito fraca. Mesmo assim a vibração que a alma recebe também transfere para o corpo físico, que tem uma vibração bem menor e puramente material, na maioria das vezes. Mas é justamente na aura que se prova o grau e o tamanho dessa vibração, pois ela é refletida na aura em forma de energia colorida.

A alma, como ser dividido que é, tende a ouvir tanto o elo espiritual quanto o elo material e por essa razão quando nos deparamos com uma situação que nos puxa para o lado material demais é que devemos tomar cuidado, pois nosso espírito dá liberdade à nossa alma, mas nossa matéria pode prendê-lo.

Quando a alma fica presa ela está ligada também às vibrações físicas e terrenas. Por isso tantas almas permanecem na Terra após o desencarne do corpo físico.

É importante esclarecer que nunca se verá espíritos malignos, perturbadores e obsessores. Quem faz isso são as almas não evoluídas, que se comprazem fazendo maldade.

Se não conhecemos o mundo espiritual, ou ele ainda não nos chama, devemos ao menos controlar nossos impulsos descontrolados e obsessivos, o desejo e a ansiedade, pois tudo isso aflige e descontrola o caminho da nossa alma.

Devemos sempre lembrar que além do nosso corpo físico ainda temos que zelar pela alma e pelo espírito.

As atitudes que tomamos no nosso corpo físico de tentar corrigir erros ou deslizes já é um grande passo que a alma estará dando em direção ao encontro com o espírito.

Devemos lembrar que a missão do espírito é muito árdua e difícil, pois ele só receberá a autorização para usar seus dons quando conseguir evoluir a alma e o corpo físico e, além disso, ele só poderá seguir o seu caminho fora da Terra quando essa tarefa estiver concluída, porém é essa a parte mais difícil para a alma e para o corpo, pois os 26 mil anos de aprendizado, que para o espírito pode ter sido apenas alguns anos, para o corpo e a alma parecem mais uma eternidade.

É como se o espírito estivesse sempre à procura do corpo e alma perfeitos. Por essa razão mudam tanto de aparência durante as encarnações.

A aparência é um assunto muito importante de ser lembrado, pois ao decorrer das inúmeras encarnações de um ser ele vai trocando de rosto, pele e sexo, porém ainda é uma das coisas que muita gente discrimina por pura ignorância dos três corpos.

Esse corpo é aquele que tem o dever de consertar o corpo físico para que o espírito possa evoluir. Digamos que a pessoa teve um desencarne bastante traumático e que isso tenha lhe causado a perda de uma perna. Então, quando a alma for levada ao hospital espiritual, onde receberá assistência médica e psicológica, receberá todas as orientações e informações necessárias. Terá o esclarecimento de sua condição atual, recuperará sua perna perdida e terá sua saúde reequilibrada e, dependendo de sua evolução, receberá mais aprendizado para evoluir espiritualmente. No hospital espiritual, assim como no lar (céu intermediário ou colônia) em um todo, o tempo é muito relativo, já no umbral (plano espiritual inferior) a vibração temporal é muito parecida com a da Terra, porém um tanto pior. Isso quer dizer que no umbral o tempo de 3 anos pode parecer 30, e que no lar já nem se sente o tempo passar de tão boa que é a vibração por lá.

A alma é o canal de comunicação entre o espírito imortal e o corpo físico mortal. Sua função é evoluir a ambos e a si mesma, criando uma fusão que só acontece no final de um estágio planetário (a última encarnação de um estágio em um planeta). Isso significa que o espírito alcançou seu intento naquele planeta e pode continuar avançando para outros planetas em busca de sabedoria, mas para que isso aconteça a alma é submetida a muitos testes escolhidos pelo próprio espírito.

O que é corpo físico

Vamos agora falar do corpo físico, o único que é matéria realmente, aquele que é palpável. Esse é o corpo destinado e usado para representar o erro que cada espírito cometeu no outro planeta. Sendo assim o corpo físico é o representante dos nossos erros trazidos para a Terra.

Para ser mais claro digamos que tudo que fizemos de errado gerou um corpo que só teria vida se nosso espírito a concedesse. Então, quando viemos para a Terra nós recebemos a missão de dar vida a nossos próprios erros e a partir disso nós tínhamos que passar a corrigi-los e é exatamente o que estamos fazendo. Podemos também dizer que esses erros são apenas a nossa inconsciência. Recobrar a consciência divina e se livrar do domínio do ego e do apego à matéria é o missão de corpo físico.

Quando o corpo físico for totalmente corrigido isso quer dizer que não teremos mais erros para corrigir aqui na Terra. Não tendo mais erros também não haverá mais a necessidade de um corpo. Por isso ele já não precisará mais existir, mas antes de atingirmos esse estágio o caminho é muito longo.

O corpo físico é o que se apega, o que deseja além dos limites. É o corpo dirigido pelo ego enquanto a alma não o dominar. É ele que se contradiz e se confunde. Enquanto ele não encontrar o equilíbrio real sempre terá ansiedade e conflitos, pois não está apto a compreender tudo que vive e passa.

Das milhares de respostas (100%) que o ser humano tem a seu dispor durante sua vida terrena ele só aproveita 5%, porém essa porcentagem vai aumentando gradativamente no decorrer de suas encarnações e cada vida é uma porcentagem acumulada a mais no estágio de aprendizado. É por isso que a sabedoria só vai se mostrando quando o estágio no planeta já dura bastante tempo. Isso quer dizer que aqueles que já estão prontos para partir do planeta Terra já alcançaram o grau necessário do aprendizado que vieram buscar na Terra.

Nosso corpo físico também é um registro do tempo terreno. Todo o tempo que passamos na Terra fica registrado no corpo físico, assim como doenças, acidentes, etc. Essa é só mais uma das tantas razões para trocarmos de corpo, pois um corpo debilitado não suportaria tantos anos na Terra.

Quem determina o final de uma vida material são os espíritos instrutores. Eles são como nossos mestres terrenos, com uma diferença. Eles já são apenas espíritos. Já não precisam mais reencarnar ou ter uma alma como aqueles que precisam continuar a reencarnar. Esses seres tem autorização para libertar a alma do corpo físico e essa autorização vem direto do conselho de Cristo, que recebeu direto do Grande Pai a liberdade para fazê-lo.

Cada espírito instrutor sabe o dia e a hora que deve libertar a alma do corpo físico e até mesmo o próprio ser sabe essa hora, pois foi ele mesmo quem a escolheu quando esteve no lar (obs.: nem todos sabem com exatidão o dia do seu desencarne, pois alguns escolhem apenas uma data prevista e às vezes ela pode mudar de acordo com a necessidade do ser). Por isso muitas pessoas se impressionam com a certeza de que a morte está se aproximando.

Os espíritos que fazem o desligamento do corpo da alma só agem com profunda e absoluta certeza do fato. Para isso eles usam os registros onde consta a hora e escolha que o ser fez e além de tudo avaliam as

condições do corpo físico. Só após tudo avaliado corretamente é que eles fazem o desligamento real da alma do corpo.

Porém quanto às condições do corpo tudo se torna muito relativo, pois isso depende de cada um, pois nem sempre o corpo precisa estar debilitado ou enfraquecido por alguma doença. Exemplo disso são os seres que morrem com uma saúde perfeita. Algumas vezes são levados por um acidente ou uma morte repentina, sem qualquer explicação.

O corpo físico é uma das partes mais importantes do seu estágio evolutivo. Sem ele ficaria muito difícil vocês acertarem seus erros e falhas, mas não é só isso. Ele também é o ser que pode melhorar ou piorar o caminho da alma, pois o corpo é dominado pela atmosfera terrena e se atém exatamente a tudo que ouve, vê e sente e, dependendo de como registra tudo isso, ele evolui ou estaciona.

As diferenças entre o corpo físico e a alma são muitas, porém um não vive sem o outro até que ambos alcancem a evolução necessária para transformarem-se em um só.

É necessário que a partir de agora vocês pensem em tudo que ainda irão fazer, pois tanto seus pensamentos como seus atos podem tanto contribuir para sua evolução como para sua degradação.

O espírito é o sentimento (consciência), que não podemos ver nem tocar. É a vida suprema que nos habita. Ele é o amor. A alma é o destino, que veio para colocar em prática esse amor. O corpo físico é a escola onde buscamos sabedoria maior através das emoções que sentimos ao praticar esse destino.

Todos nós temos três corpos (corpo físico, alma e espírito) e aparentemente o corpo físico está sujeito a falhas por não ter consciência e durar pouco tempo. Mesmo assim peço que não pense em você com o um corpo falho e pecador. Quando pensar em si pense sempre que você é um corpo só (o conjunto dos três corpos) e que é perfeito. E ***você realmente é perfeito!*** *Deus te fez perfeito e isso nunca mudará. Acontece que o espírito usa o corpo físico para adquirir experiência num corpo e mundo da 3ª dimensão, sujeito à dualidade e por isso existem conflitos neste mundo. Mas nisso não há defeito nenhum. Tudo faz parte da criação perfeita de Deus. Só a visão parcial, de quando estamos encarnados, é que faz parecer que aqui existem erros, defeitos e imperfeições. Veja todas as pessoas deste mundo como teus irmãos, mesmo aqueles que não te compreendem. Aquele que não te entende e até te engana, rouba, assalta, agride com palavras ou ações ou tenta te matar merece tanto o teu amor quanto os outros. Portanto trate todas as pessoas, conhecidas e desconhecidas, que te amam ou te odeiam, com o mesmo respeito. Isso é praticar o amor incondicional, sem condições prévias. Todos são teus irmãos em Deus e estão fazendo o papel que escolheram para te ensinar e não para te atrapalhar ou castigar. Se alguém te engana, rouba ou ataca, humilha ou inveja, não é ele que faz isso, mas Deus vestindo uma máscara, isto é, agindo através do corpo de alguém, para te ensinar alguma*

coisa, pelo amor ou pela dor. Encarando desta forma ninguém mais será mau, mas apenas mais um professor. Afinal estamos neste mundo para aprender a amar e todos os testes têm, no final das contas, o mesmo objetivo. Isso não quer dizer que você deva ser trouxa, nunca desconfiar de ninguém, nunca reagir a uma agressão ou não se defender. Tudo faz parte das experiências que o espírito quer viver e defender a vida e a família é uma das funções mais importantes para poder cumprir a sua missão.

Veja outras explicações na página 8.

Pequenos ensinamentos:

Doação de energia: *Aprenda o seguinte. O seu corpo é como um recipiente cheio de energia (Prana). Aí você abre uma torneira (suas mãos) para conduzir esta energia para dentro de alguém e o tanque vai esvaziando até você ficar sem energia e repô-la só mais tarde ou à noite, durante o sono. Não precisa ser assim. Ao abrir a torneira de saída lembre-se de abrir outra no extremo superior (alto da cabeça/ chakra coronário) onde a energia nova entra. Enquanto você doa energia ela é reposta no mesmo instante e você nunca ou raramente fica cansado. Quanto mais você doa amor, mais você recebe de volta de Deus. Isso deve acontecer simultaneamente. Basta dar este comando uma primeira vez e determinar que sempre será assim.*

Equilíbrio: *Fique em pé e depois tente ficar parado sobre uma só perna, fazendo com a outra a posição de um 4 (quatro) ou apenas segurando o pé. Caso consiga ficar assim por um minuto ou mais, sem balançar muito, feche em seguida os seus olhos e continue de pé sobre uma perna só. Por que você balança mais ou até cai? Simples. Você está condicionado a ter referências visuais para manter o seu equilíbrio e usando os 5 sentidos. Tente se desligar dos sentidos físicos, acalme-se e deixe a alma comandar o seu corpo. Se você realmente esquecer dos sentidos você não irá cair, mas assumir uma postura serena e de plenitude, em que nada externo te afetará. Com um pouco de treino você poderá permanecer nesta posição de equilíbrio por um bom tempo.*

Localizando um objeto perdido: *Enquanto estiver tomando banho feche os olhos e deixe cair o sabonete. Sem abrir os olhos tente saber onde ele está. Quando tiver certeza da localização, abra os olhos e veja se confere com a sua 3ª visão. Pode também abaixar, de olhos fechados, e pegar o sabonete. Você pode fazer o mesmo em seu quarto deixando cair moedas ou botões ou pequenas esferas, que poderão até cair debaixo de algum móvel. Você terá que localizá-los. Isso serve para treinar a visão da alma através do seu consciente. Com treino você poderá até localizar objetos perdidos na casa, na grama ou em outros lugares.*

Oração: *Digamos que você tenha um problema na sua vida e não saiba como resolvê-lo. Pode ser na sua vida ou de outros, seja doença, dívida, viagem ou qualquer outra coisa. Aí você precisa adotar a forma correta de orar. Imagine a situação futura em que tudo esteja bem, do jeito que você quer. Depois de feito isso você agradece a Deus de coração por ter permitido que isso acontecesse. Isto é, você já considera que aquilo aconteceu e só agradece. Com isso você escolhe qual futuro você quer viver e declara que, entre as inúmeras opções que podiam acontecer, você escolheu aquela. O importante é lembrar que você necessariamente faz parte desse processo. Você sempre participa do processo. Ninguém faz as coisas por você, enquanto você só fica esperando o benefício. Como você faz parte do Todo é preciso agir e considerar que você está fazendo aquilo se realizar, juntamente com Deus e todos os espíritos. Se for preciso esperar algum tempo para a realização daquele fato escolhido do futuro próximo não permita que nenhum pensamento negativo ou de dúvida cresça na sua mente. Toda vez que surgir algum desses pensamentos simplesmente o expulse, pois se você escolheu uma única solução para o seu problema é preciso ter certeza absoluta de que ela vai se realizar e a dúvida pode trazer interferências ou mudar o futuro escolhido. Tenha 100% de fé e tudo que você desejar com humildade e respeito ao próximo irá se realizar, das pequenas às grandes coisas.*

Sintonização coletiva: *Para todas as pessoas que querem ajudar o nosso planeta a se tornar um lugar melhor, mais espiritualizado e feliz foi criado um horário único para canalizar a energia positiva de muitas pessoas ao mesmo tempo, aumentando assim sua força e eficiência. Você pode participar desta meditação coletiva* ***diariamente, das 23h às 23h05min*** *(hora de Brasília). Nestes cinco minutos envie vibrações positivas para o planeta. Imagine a Terra em harmonia, paz e amor, envolvido por energias benéficas como cores (branco, azul, dourado, violeta, etc.) ou luz. Você também pode focalizar estas energias para algum lugar do planeta que esteja precisando mais de ajuda naquele dia e pode ultrapassar os 5 minutos e continuar o tempo que quiser. Qualquer pessoa pode participar, não importando a crença, raça, nacionalidade e idade.*

O QUE É MEDITAÇÃO

MEDITAÇÃO é um estado de não-mente (não-pensar). Meditação é um estado de consciência pura sem conteúdo (meditação *passiva*). Normalmente sua consciência está repleta de lixo, como um espelho coberto de poeira. Há um tráfego constante na mente: pensamentos se movem, desejos, memórias, ambições estão se movendo – é um tráfego contínuo, dia após dia! Mesmo quando você está dormindo a mente está funcionando, sonhando; continua pensando, continua com suas preocupações e ansiedades. Ela está se

preparando para o dia seguinte; no fundo é uma preparação constante, dia e noite.

Esse é um estado não-meditativo. A meditação é exatamente o oposto disso. Quando o tráfego cessa e não há mais pensamentos se movendo e desejos te agitando, você está totalmente silencioso, até por dentro – este silêncio é meditação. Só nesse silêncio é que a verdade é conhecida, nunca de outro modo. Meditação é um estado de não-mente.

Você não pode encontrar a meditação através da mente, pois a mente perpetua a si mesma. Você só pode encontrar a meditação colocando a mente de lado, sendo calmo, indiferente, desidentificando-se dela, vendo seu movimento, mas sem se identificar com ela, sem pensar que você é a mente.

Meditar é ter consciência de que você não é a mente. Quando esta consciência vai mais e mais fundo em você, bem lentamente alguns momentos chegam – momentos de silêncio, momentos de total pureza, momentos de transparência nos quais nada o agita e tudo está sereno. Nesses momentos de tranqüilidade você sabe quem você é, e conhece o mistério da existência.

E chega então um dia, um dia abençoado, no qual a meditação se torna seu estado natural. A mente não é natural, ela nunca se torna natural. O estado meditativo puro é como um paraíso perdido, mas ele pode ser recuperado. Olhe para os olhos de uma criança, olhe e verá um profundo silêncio, uma inocência. Toda criança vem com um estado meditativo, mas ela tem que ser iniciada nos caminhos da sociedade – tem que aprender como pensar, como calcular, como raciocinar, como argumentar. Tem que aprender palavras, linguagens, números, conceitos e pouco a pouco ela perde o contato com a sua própria inocência. Torna-se contaminada, poluída pela sociedade; torna-se um mecanismo eficiente e deixa de ser humana.

Recuperar esse estado original novamente é tudo que é preciso hoje. Você já o conheceu antes, por isso quando entrar pela primeira vez na meditação ficará surpreso – um sentimento muito forte de que você já conheceu este estado antes surgirá em você. E essa sensação é verdadeira: você já a conheceu antes, apenas se esqueceu. O diamante se perdeu num monte de lixo. Mas se você puder tirar esse lixo de cima descobrirá o diamante novamente – ele é seu. Na verdade ele não pode ser perdido, apenas esquecido. Nós nascemos como meditadores, depois aprendemos o caminho da mente, do raciocínio. Mas nossa natureza real permanece escondida em algum lugar, bem no fundo, como um rio subterrâneo. Qualquer dia, cavando um pouquinho, você descobrirá que a fonte, a fonte de águas puras, ainda está fluindo. E a maior felicidade na vida é descobrir isto.

Outra explicação:

Meditar não é se concentrar e nem contemplar, é ser. É não usar nem o corpo nem a mente. Não se deve "fazer" nada. Nem pensar, nem se concentrar, nem contemplar. Por isso meditação é não-ação, é não pensar, é ser. Você se torna o observador, sem pensar, mas entendendo tudo, captando tudo não através da lógica. Você entende tudo porque você faz parte do Todo. Não é preciso palavras ou pensamentos para explicar nada.

Meditação é vida e não meio de vida. Não tem nada a ver com o que você faz, mas tudo a ver com o que você é.

VIAGEM ASTRAL

A viagem astral é a capacidade psíquica que todas as pessoas têm de projetar temporariamente a sua consciência espiritual para fora do corpo físico e se deslocar espiritualmente para visitar outros lugares, mundos paralelos, o passado e até o futuro. Essa capacidade, conhecida há milênios, recebeu diversos nomes, como projeção astral, desdobramento, emancipação da alma, desprendimento espiritual, experiência fora do corpo, projeção da consciência, bilocação, etc. Trata-se do afastamento consciente da alma (ou perispírito ou corpo astral) do seu corpo físico. Isso acontece quase todas as noites durante o sono, mas de forma inconsciente. A viagem astral exige uma concentração prévia para evitar a influência do meio (barulho, luzes), o que se consegue através de exercícios de meditação. No início é aconselhável que as viagens astrais sejam feitas com o acompanhamento de alguém mais experiente para evitar que a pessoa se perca no "mundo das ilusões", não controle seu impulso de continuar a viagem ou se apavore com fatos inesperados. Aos poucos adquire-se segurança para viajar sozinho. A viagem astral é feita de olhos fechados, mas em estado de consciência plena. Numa viagem astral podemos conhecer mundos maravilhosos habitados por seres que são considerados personagens de contos de fadas, mas não o são. Podemos ainda descobrir passagens do nosso passado, falar com nossos mentores espirituais, conhecer o nosso animal xamã ou animal de poder, visitar parentes e amigos ou doentes em locais distantes e até curá-los, conhecer outros países ou planetas, entrar em contato com seres extraterrestres e tudo o que nossa mente permitir e nos ajudar a alcançar. É uma forma de descobrir a amplidão do universo invisível que nos envolve e melhorar nosso autoconhecimento e aumentar a autoestima. É importante esclarecer que não se trata de simples ilusão ou sonho, pois nestas viagens surgem imagens independentemente da nossa vontade e às vezes até contrárias ao que a gente espera ver. Podemos ainda comprovar a veracidade através de conversas com pessoas que visitamos dias ou horas antes em viagem astral e descrever fatos e objetos que vimos naquele local e não poderíamos saber por antecipação.

Ao nos projetarmos no astral a alma fica ligada ao corpo físico através do "cordão de prata", que pode se estender ao infinito e trás de volta o alma para o corpo. Este cordão só se rompe na hora da sua morte e por isso não pode ser desligado durante uma viagem astral.

Toda vez que saímos do corpo somos acompanhados por guias espirituais ou mentores, que nos auxiliam, inspiram e protegem, mesmo que não os vejamos. Por isso não é preciso ter medo. Quando se encontra uma alma desencarnada hostil, que deseja assustá-lo ou perturbá-lo, basta usar como defesa a técnica de projetar energias positivas e calmantes sobre o agressor, que irá se acalmando e paralisando ou se afastando. Se isso não bastar use palavras como paz, amor, luz e amizade e aproveite para chamar os mentores espirituais para afastar e tratar aquele espírito perturbado. Lembre-se que um espírito desencarnado não pode agredi-lo, mas apenas sugerir com palavras ações que não poderá cumprir na prática. Para assustá-lo ele pode assumir a aparência monstruosa que quiser. Por isso procure sempre manter a calma e lembrar-se que nunca está sozinho.

O mais importante para realizar uma boa viagem astral é a prática constante. Quanto mais você se exercitar melhor será a nitidez da sua visão, a lembrança, a capacidade de ir a lugares nunca imaginados e até mesmo a capacidade de mover objetos à distância e ler livros em línguas desconhecidas numa biblioteca localizada em qualquer país do mundo. Para conseguir isso pratique muito. O intervalo de muitos dias ou semanas pode prejudicar seu desempenho.

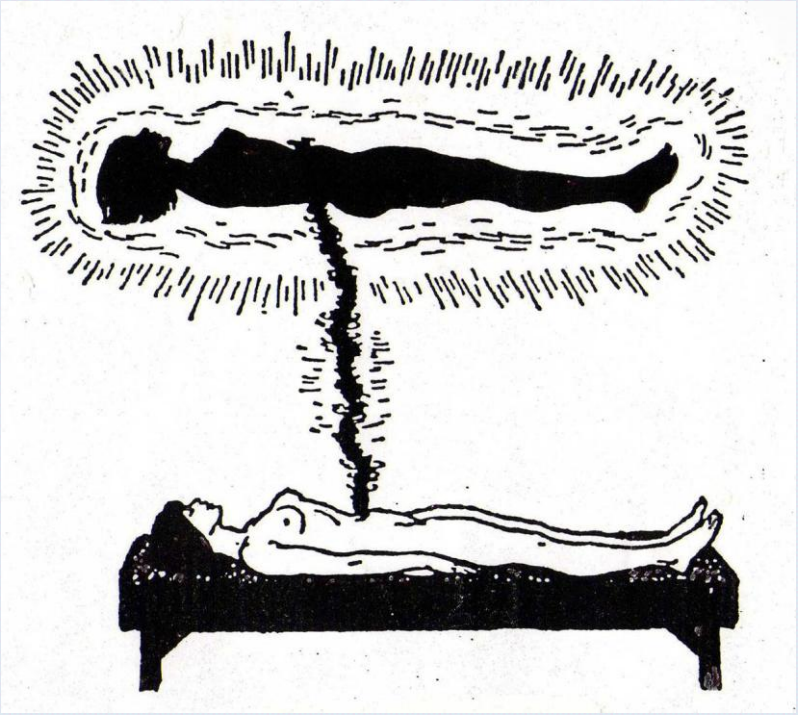
O importante é lembrar que na viagem astral o princípio moral é o mais importante. Vale sempre a Lei da Ação e Reação. Se fizer o bem a alguém você receberá o bem de alguma forma. Se fizer o mal ou prejudicar alguém pode ter certeza que também será prejudicado mais cedo ou mais tarde. Bisbilhotar a vida dos outros ou querer descobrir coisas que não são da sua conta não acrescentarão nada de útil à sua vida, mas ajudar o próximo sem querer nada em troca vai te ajudar no caminho da evolução.

A viagem astral é mais fácil de se realizar do que muita gente imagina. Não exige prática de meses ou anos e, uma vez descoberta a técnica, a sua visão de mundo poderá mudar completamente e a cada dia você descobrirá novos lugares para visitar, neste e em outros mundos físicos e espirituais, além de poder servir de doador de energia para curas em doentes do mundo todo. Aos poucos ficará claro que a viagem astral não serve apenas para benefício próprio, o que seria uma atitude muito egoísta, mas para auxiliar inúmeras pessoas, encarnadas e desencarnadas, sem precisar sair de casa.

Sites na Internet: www.ippb.org.br, www.viagemastral.com, www.voadores.com.br,www.consciencial.org, www.rcespiritismo.com.br

VIAGEM ASTRAL

Todo ser humano tem a capacidade de fazer viagens astrais e faz isso toda noite, mas não é consciente e por isso geralmente não lembra delas ou acha que são sonhos. Para fazer uma viagem astral consciente é preciso aprender a sair e entrar no corpo físico e a controlar suas ações.



Ao sair do corpo físico a alma permanece ligada ao corpo físico pelo "cordão de prata", que é como um cordão umbilical e se estende ao infinito. Algumas pessoas dizem que ele está preso à cabeça e não ao umbigo. Na verdade ele liga um corpo inteiro ao outro e, dependendo da posição da saída você o verá mais intensamente em uma parte do corpo. Este cordão não é de prata. Geralmente é multicor, mas cada um vê com cores diferentes. Por ser de matéria sutil e sua vibração ser diferente para cada pessoa (como uma impressão digital) não há o risco de dois cordões se entrelaçarem. Nenhum espírito tem o poder de cortar ou romper o seu cordão, matando assim o corpo físico por impedir que a alma volte. Isso não existe. Deus é justo e não permitiria que seus inimigos acabassem com sua vida tão facilmente. É o cordão de prata que faz

a alma voltar ao corpo (mesmo que ela não queira ou esteja perdida ou apavorada) e só é desligado no dia da sua morte física.

Na viagem astral você pode se deslocar até o quarto vizinho, outra casa na mesma cidade ou em qualquer outro estado ou país, visitar outros planetas e galáxias e outras dimensões e mundos paralelos. Não há limites. Pode-se também ir ao passado e ao futuro.

Por mais que você possa se deslocar livremente para qualquer lugar existem alguns lugares proibidos. Certos lugares, salas, templos, pirâmides, cavernas ou ruínas contêm coisas que não podemos compreender ainda ou são protegidos por formas-pensamento ou espíritos guardiões, que nem todo mundo está preparado para enfrentar. Se você chegar a um lugar desses (sem saber) e aparecer um guardião avisando que você não pode entrar é bom obedecer. Primeiramente porque ele tem poder para te impedir e em segundo lugar porque ele estará fazendo isso para te proteger e não para te sacanear. Ele sabe o que é melhor pra você. Hoje você pode não estar preparado para ver o que há naquele lugar, mas talvez daqui a um ou dois anos sim.

<u>O que se pode fazer na viagem astral</u>: voar sem perigo de despencar, mergulhar sem precisar respirar, atravessar fogo sem se queimar, entrar no gelo sem congelar, ver (inclusive no escuro, pois a alma enxerga em qualquer lugar), sentir cheiro, gosto e temperatura, ouvir ou saber o que está sendo falado, tocar e deslocar objetos (pequenos de preferência). É possível sentir a textura da casca de uma árvore, por exemplo, e a maciez de uma pétala de flor ou a firmeza de um espinho de cacto. Você pode sentir a temperatura ambiente do local ou não. Indo pra Antártida você pode sentir o frio (não a ponto de prejudicar seu corpo físico) ou pode sentir calor (se desejar) e vice-versa com uma fogueira. Lembre-se sempre que na viagem astral você não está sujeito às influências que o corpo físico sofre. Quem viaja é a alma e não o corpo físico.

<u>O que não acontece na viagem astral</u>: nada que você faça numa viagem astral pode se refletir no corpo físico. Nem machucados ou cortes, sangramento, falta de ar, queimadura, congelamento, cegueira, sede, etc. Por mais que sua alma seja atravessada por facas, espinhos, tiros ou outros objetos que machucam o corpo físico, nada acontece com você. Nenhuma dor ou mal-estar e muito menos sangramento. Você só pode adquirir marcas no corpo, sentir dor, enjôo, calor, sufoco, fraqueza, etc. se a sua mente valorizar aquela situação como se fosse real no físico, mas quem estará fazendo isso será sua mente terrena, que sente medo. O medo somatiza as dores fazendo-as parecerem reais.

<u>Os objetivos da viagem astral</u>: a) curar ou energizar a si ou outras pessoas à distância e ser doador de energia; b) adquirir conhecimentos com os guias espirituais, em aulas no plano espiritual ou acessando livros e lugares que têm o que você quer; c) visitar parentes ou conhecidos e eventualmente se comunicar com eles; aconselhar pessoas à distância ou melhorar o ambiente em que vivem ou trabalham; d) fazer o

chamado "turismo astral", visitando, apenas por curiosidade, cidades ou países diversos. Neste caso o seu mentor será o seu guia de viagens. Escolha um ponto turístico conhecido por fotos e de lá ande ou voe para onde quiser. Se a cidade ou local não for conhecido, deixe-se levar por seu guia.

Ao querer curar uma pessoa à distância você pode ir até o quarto do doente, seja no hospital ou casa, e pedir que espíritos médicos tratem dele, sabendo ou não qual é a doença. Outra possibilidade é se aproximar da cama e colocar suas mãos nele, junto com os espíritos que vão tratá-lo. A terceira forma é você mesmo curá-lo, canalizando energia para dentro do corpo dele. É claro que você estará tendo ajuda, invisível, de outros espíritos de luz e a energia será encaminhada para o local onde ela deve agir para curar ou melhorar o estado do paciente. Todos nós temos a capacidade de curar alguém, seja gente, animal ou planta. O que interessa é o amor que você tem por aquele ser e que irá se transformar em qualquer coisa que for preciso. Por isso não é preciso ter conhecimentos de Medicina. Em qualquer processo de cura por viagem astral nós, pessoas ainda encarnadas, somos doadoras de energia, que os espíritos utilizam para agir dentro do corpo físico de outra pessoa encarnada.

O importante é lembrar que na viagem astral o princípio moral é o mais importante. Vale sempre a Lei da Ação e Reação. Se fizer o bem a alguém você receberá o bem de alguma forma. Se fizer o mal ou prejudicar alguém pode ter certeza que também será prejudicado mais cedo ou mais tarde e não necessariamente pela mesma pessoa. Bisbilhotar a vida dos outros ou querer descobrir coisas que não são da sua conta não acrescentarão nada de útil à sua vida, mas ajudar o próximo sem querer nada em troca vai te ajudar no caminho da evolução. A viagem astral possibilita às pessoas fazer espionagem industrial, militar, descobrir segredos dos outros, influenciar alguém, assistir alguém tomar banho nu, etc., mas mesmo que dê certo uma vez não significa que dará novamente ou sempre. Afinal toda pessoa tem seu espírito guardião para protegê-lo dessa invasão de privacidade. Por isso o jovem que quiser observar a bela moça na casa vizinha tomando banho pode chegar a vê-la, ou só ver a cabeça e não o corpo ou nem conseguir entrar no banheiro ou na casa dela e, às vezes, nem se concentrar o suficiente para sair do corpo físico. Todo mal que você fizer a alguém um outro poderá lhe fazer num futuro próximo ou distante. Por outro lado você pode decidir visitar uma amiga ou parente e ao chegar lá ela está justamente transando com o marido ou tomando banho ou trocando de roupa ou sentada na privada. Nesses casos o guia dela e o seu geralmente impedem sua visão ou avisam que é uma hora inadequada. Na verdade, embora aconteça de vez em quando, o motivo da invasão de privacidade não acontecer frequentemente é que as pessoas mal-intencionadas e que querem sempre tirar proveito próprio de qualquer técnica diferente não se interessarem ou não acreditarem em coisas espirituais, além de não terem disciplina e persistência para alcançar o grau de concentração necessário. A exceção são os chamados magos

negros, seres inteligentes, pacientes e estudiosos, mas que aprendem tudo para fazer o mal e obter benefícios próprios. Nossa sorte é que eles são minoria.

A viagem astral exige uma concentração prévia para evitar a influência do meio (barulho, luzes), o que se consegue através de exercícios de meditação. Aos poucos adquire-se segurança para viajar sozinho. A viagem astral é feita de olhos fechados, mas em estado de consciência plena. Numa viagem astral podemos conhecer mundos maravilhosos habitados por seres que são considerados personagens de contos de fadas, mas não o são. Podemos ainda descobrir passagens do nosso passado, falar com nossos mentores espirituais, entrar em contato com seres extraterrestres e tudo o que nossa mente permitir e nos ajudar a alcançar. É uma forma de descobrir a amplidão do universo invisível que nos envolve e melhorar nosso autoconhecimento e aumentar a autoestima. Os guias podem tirar dúvidas sobre você mesmo ou qualquer outro assunto, ajudar a tomar uma decisão, aconselhar a mudança de hábitos, esclarecer vidas passadas suas, explicar a origem da vida, do planeta, do universo, etc. É importante esclarecer que não se trata de simples ilusão ou sonho, pois nestas viagens surgem imagens independentemente da nossa vontade e às vezes até contrárias ao que a gente espera ver. Vai acontecer de você ouvir o seu guia dizer algo ou responder uma pergunta sua em que você vai pensar: "Eu jamais pensaria nisso." É uma forma de começar a acreditar que você está conversando com um outro ser inteligente e não se autosugestionando. Procure não fazer perguntas que exigem uma resposta "sim" ou "não", mas uma resposta completa. Podemos ainda comprovar a veracidade através de conversas com pessoas que visitamos dias ou horas antes em viagem astral e descrever fatos, roupas e objetos que vimos naquele local e não poderíamos saber por antecipação. O diálogo com os espíritos não tem som. É tudo por telepatia. Você pensa e a resposta vem na sua mente. Aos poucos você aprende a distinguir quando é você que pensa e quando outra pessoa fala.

Toda vez que saímos do corpo somos acompanhados por guias espirituais ou mentores, que nos auxiliam, inspiram e protegem, mesmo que não os vejamos. Por isso procure sempre manter a calma e lembrar-se que nunca está sozinho. Ao iniciar uma viagem astral peça sempre que um ou mais guias espirituais te acompanhem.

O mais importante para realizar uma boa viagem astral é a prática constante. Quanto mais você se exercitar melhor será a nitidez da sua visão, a lembrança, a capacidade de ir a lugares nunca imaginados e até mesmo a capacidade de mover objetos (canetas, chaves, latas, interruptores, mouse de computador) e ler livros em línguas desconhecidas numa biblioteca localizada em qualquer país do mundo. Você não lê o livro folheando cada página e nem lendo palavra por palavra. Ele pode estar em qualquer língua, até desconhecida nos dias de hoje. Você acessa o pensamento do escritor e este está em linguagem universal. Para conseguir isso pratique muito. O intervalo de muitos dias ou semanas pode prejudicar seu desempenho. Comece viajando dentro do próprio quarto, depois na casa e aos poucos vá saindo cada vez

mais, explorando lugares distantes e até em outras dimensões. As viagens locais e para a casa de parentes e amigos você poderá comprovar e se ater a detalhes pequenos para tirar as dúvidas que você possa ter. Após se convencer poderá ir aonde quiser sem precisar de comprovação. Peça para alguém na sua casa colocar um objeto qualquer na mesa ou cama de outro cômodo depois que você se trancou no quarto e vá até lá em viagem astral. A pessoa só deve decidir qual objeto vai colocar lá (de formato simples e cor única) depois que você foi pro quarto e após colocar o objeto lá não deve mais pensar nele, para que você não capte os pensamentos dela. Depois levante a vá até lá para ver se acertou. Depois peça que alguém na casa coloque um objeto da sua escolha num cômodo indicado por você, mas sem que você determine a localização. Em outra ocasião entre no quarto e depois observe o que as outras pessoas fazem na casa. Visite uma loja na sua cidade em que você nunca entrou. Quando puder vá até lá pessoalmente e confira o que viu. Não desista na primeira ou segunda tentativa falha. A persistência será recompensada.

Reentrada no corpo. A volta ao corpo físico deve ser lenta e suave. Após a alma se encaixar no corpo físico comece respirando fundo pelo nariz, mexa os dedos dos pés e mãos, depois mexa as pernas e braços, a cabeça e, só depois de sentir o corpo bem desperto abra os olhos. Caso você entre muito rápido no corpo ou seja acordado por um barulho forte ou alguém sacudindo seu corpo, o susto poderá fazer você sentir dores de cabeça ou mal-estar. Para evitar que isso dure muitas horas relaxe, concentre-se novamente e saia do corpo apenas até o ponto de flutuar um pouco acima do corpo físico e depois volte a se encaixar nele da forma correta. Assim estará eliminando qualquer incômodo.

Existe perigo na viagem astral? O maior perigo na viagem astral é o seu próprio medo e a maior proteção é a sua própria luz. Conclui-se que todos os problemas e todas as soluções dependem só de você. O seu próprio medo é seu maior inimigo, pois ele te desequilibra e abre uma brecha no seu corpo para a energia ou o pensamento negativo entrar, gerando doenças e dúvidas. Por outro lado você deve procurar se proteger não com amuletos, rituais, orações ou contando com a ajuda dos guias espirituais ou anjos, Jesus ou Deus. Sua tarefa é entender-se, saber quem você é e qual a sua origem, que é divina, e voltar seus interesses para a espiritualidade. A busca da evolução e da consciência faz aumentar automaticamente sua luz e sua proteção. Só você pode aumentar a sua luz. Quem não gosta da luz se afasta automaticamente. Isso não quer dizer que você nunca vai passar por nenhuma situação de perigo.

Em uma viagem astral você pode encontrar seres indesejáveis, que querem te assustar, provocar, influenciar, causar medo ou até sugar sua energia. Isso é possível porque na viagem astral você está na mesma dimensão que as almas desencarnadas. Isso não quer dizer que elas possam te fazer mal ou afetar seu corpo físico. Não podem te ferir e nem cortar o cordão de prata. A única forma de atingir o seu corpo

físico é através do seu medo. Se você esquecer que está em alma e pensar que tem um corpo físico, terá medo de se ferir, ser preso ou qualquer outra coisa que só pode ocorrer no mundo físico. O ser pode fingir que vai atirar em você, cortar ou chicotear você. Neste caso o medo, a reação que você teria no mundo físico, pode fazer o seu pensamento somatizar ou plasmar uma marca no seu corpo (mancha rôxa, hematoma, vergão), causar dor em algum lugar ou esgotamento físico. Para evitar isso e o descontrole ou pavor, peça, antes de iniciar a viagem astral, que o seu guia espiritual te acompanhe. Não é que ele não vá se você esquecer de pedir, mas esse pedido é para você se lembrar na hora do perigo de que não está sozinho e ainda pode pedir proteção, conselhos ou mais guardiões se achar necessário. Por pior que seja a situação ou o seu pavor, saiba que mais cedo ou mais tarde você voltará para o seu corpo físico. O corpo vai querer acordar ou alguém vai sacudir o seu corpo e a alma volta.

Encare qualquer alma perturbadora como alguém que não representa perigo e ainda por cima precisa de ajuda. Mas não é você que vai ajudá-la. Nunca perca a calma e a capacidade de analisar a situação sem pressa e com discernimento. Apenas se veja num patamar evolutivo acima daquele ser e nunca permita se igualar ao dele. Não deixe provocações e imagens criadas por ele gerarem raiva ou medo e você entrar na mesma vibração dele, pois aí ele terá o domínio da situação, que é o seu objetivo. Aí ele poderá te influenciar e, mesmo não podendo machucá-lo, poderá implantar na sua mente uma dúvida ou um medo. Dirá que estará na sua casa perturbando você e sua família.

Ao sair para uma viagem astral você poderá cruzar com um ser que logo mostra a sua hostilidade. Pode dizer que não gosta de você, que quer se vingar ou prejudicar a sua vida e sua família. Pode também avançar na sua direção com uma faca, espada ou arma na mão. Sabendo que ele não poderá cortá-lo e nem feri-lo você não precisa fugir. É apenas uma encenação para causar medo ou descontrole. Na verdade ele não vai fazer nada, porque sabe que aí a ilusão vai acabar. É como um cão que ladra, mas não morde. Para causar um impacto maior ele pode se apresentar como um homem grande, forte e musculoso, com cara de mau. Outras vezes pode ter a aparência de um monstro ou um animal feroz ou venenoso (cobra, escorpião, aranha). Outros se transformam em ratos ou baratas, que causam muito pavor em mulheres e um total descontrole. Com tudo isso ele quer que você deixe de raciocinar logicamente e acabe acreditando no que ele disser ou até passe a obedecê-lo.

Nunca xingue ou provoque esse ser, pois isso pode apenas enraivecê-lo e fazer com que use outros truques de ilusão. Não jogue lenha na fogueira, ainda mais se for baixar o nível da discussão. Evite qualquer discussão e nem tente doutriná-lo. O melhor é nem começar uma conversa. Você não sabe com que tipo de pessoa está lidando e ele pode ser mais esperto que você. Os seres que você pode encontrar no astral são de vários tipos. Pode ser um simples "espírito gozador" (na verdade alma),

que aproveita para provocar qualquer um que cruzar o seu caminho, como alguém que gosta de fazer o mal e não se deixa assustar com qualquer coisa. Pode também ser uma alma inteligente, mas que gosta realmente de fazer o mal. Ela estuda todos os meios de prejudicar os humanos encarnados e conhece até os recursos da psicologia para alcançar os seus objetivos. Este é paciente, tem bons argumentos e não se deixa espantar facilmente. Por fim existe o seu inimigo pessoal. É a alma de alguém que se sente prejudicada por você numa outra vida ou até nesta e que quer se vingar. Irá observar você, seus hábitos, seus medos e sua história de vida, além da sua família. Onde puder criar medo ou desarmonia ela vai tentar. Como você não sabe com que tipo de ser está lidando é bom não entrar em discussões, conversas e nem tentar doutriná-lo. A não ser que você seja alguém com muita prática em doutrinar espíritos em centros espíritas, não tente fazê-lo. Mesmo que seu conhecimento sobre o outro lado da vida seja bom, não tente doutriná-lo para não acabar sendo envolvido na conversa ou fingimento dele. Numa discussão ou conversa ele pode dizer algo sobre você e você responde imediatamente. Isso acontece várias vezes até que numa hora ele pode dizer algo para o qual você não tem resposta imediata. Você pára para pensar e vem a dúvida se ele não tem razão. Só que ele não vai te dar a oportunidade de pensar. Já vai falar outra coisa e mais outra e você não sabe mais se responde ao primeiro argumento ou ao segundo e começa a se irritar e até xingá-lo. É isso que ele quer, que você se descontrole e perca a capacidade de raciocínio. Aí ele começa a dominar a situação. Aí ele poderá colocar uma dúvida na sua cabeça ou um medo, que permanecerá quando você voltar ao copo. Pode também dizer que conhece aquela maldade que você fez no passado e que você não gosta que seja revelado ou que te causa vergonha ou sentimento de culpa. Pode implantar uma dúvida sobre a fidelidade da sua esposa (ou marido) e assim por diante. Para evitar tudo isso nem inicie uma conversa com ele.

Sabendo que toda imagem criada por ele é uma ilusão você poderia até deixar-se prender com algemas ou numa cadeia, ***mas não faça isso****. Seria provocação. Tendo pleno domínio da situação você poderia, depois de alguns minutos, tirar os braços das algemas ou atravessar as grades. Isso é possível, mas não o faça.*

No caso de um encontro com um ser desagradável a ***única atitude que você não deve tomar nunca****, mesmo que esta seja a sua vontade num primeiro momento, é voltar para o seu corpo físico. Se você fizer isto estará demonstrando que não aprendeu a enfrentar os desafios da vida e que tem medo. Mesmo que você resolva sair novamente em viagem astral cinco minutos depois, vai surgir a dúvida se esse cara vai estar lá novamente. E ele vai estar, com uma aparência pior e cercado de outros seres iguais a ele, só para você desistir de vez de viajar no astral. Se ele não representa um perigo real, por que fugir dele? Encare este ser como alguém perturbado ou sem esclarecimento, que precisa de ajuda, mas não sua. Lembre-se também sempre, que você deve permanecer num nível de vibração superior ao dele.*

Nunca deixe as energias se igualarem para ele não envolver você na sua baixa vibração.

Vou explicar agora o que você deve fazer para enfrentar essa situação, desde as técnicas mais simples até as mais efetivas. Cada tentativa pode dar certo, mas vou explicar o que fazer se não der resultado.

Em primeiro lugar simplesmente decida ir para outro lugar para ver se você se livrar dele. Pode dar certo, mas digamos que ele também aparece no outro lugar.

Em segundo lugar peça mentalmente que os seus guias levem esse ser embora para um lugar onde ele possa ser esclarecido.

Se isso também não der certo você terá que falar com ele. Não responda às provocações dele, jamais. Em vez de conversar diga a ele algo que ele não espera. Você vai dizer que ele não é seu inimigo e nem você quer o mal dele. Ele é seu irmão e precisa de ajuda, esclarecimento e amor. Ele precisa entender que está morto e que não deveria estar ali, mas num lugar onde receberá atenção e ajuda. Mas não é você que vai ajudá-lo. Existem outras pessoas aqui do seu lado, que você pode chamar de espíritos de luz, anjos, auxiliares ou como quiser, que vão levá-lo (nunca diga 'aprisioná-lo') para um lugar onde será bem tratado e esclarecido, vai ser ajudado. Ele não deve achar que vão prendê-lo. Dessa forma você não demonstrará medo dele e, para surpresa dele, você ainda quer ajudá-lo. Isso pode fazer ele aceitar sua ajuda e se deixar levar. Outro motivo também explica porque na primeira tentativa de ser levado embora não funcionou e agora pode dar certo. Algumas almas perdidas no umbral estão tão mergulhadas nas trevas que não vêem a luz. De tempos em tempos algum espírito tenta resgatá-las de lá conversando e tentando convencê-las a pedir ajuda. Se a alma não consegue enxergar os auxiliares não tem como ajudá-las, pois não se pode passar por cima do livre-arbítrio. Aí entra você na jogada, pois se ele te enxerga e te ouve, pode ver os guardiões a partir do momento que você chama a atenção dele para eles. Muitas vezes só palavras como amor, paz, Deus e ajuda já fazem eles se afastarem, pois é "conversa de padre" e eles não gostam.

Mas digamos que também não deu certo. O que fazer então? Chegou a hora de usar o seu poder e você precisa acreditar nele. Você vai estender as suas mãos na direção dele (ou deles) e, sem falar nada, enviar um raio de energia para cima dele. Não esqueça de manter a calma, o equilíbrio, a paz e os pensamentos altruístas. Essa energia pode simplesmente afastá-lo ou envolvê-lo numa nuvem de luz, que vai começar a anestesiá-lo e fazê-lo perder a capacidade de se mover, falar e mudar de aparência. Adormecido e paralisado, ele será levado pelos guias para um local de tratamento espiritual e não vai mais poder te perseguir. Na hora de emitir o raio energético você estará sendo ajudado pelos seus guias espirituais, mesmo que você não tenha lembrado de pedir e nem os veja.

Se isso também não der certo, aí sim, você pode decidir voltar para o seu corpo físico, mas não com medo. Apenas declare para você mesmo que, mesmo tendo

usado todos os recursos que aprendeu, por algum motivo não funcionou. Então você voltará pro corpo físico, vai se informar melhor com pessoas entendidas ou seus guias ou leituras, para então voltar a fazer viagens astrais. O motivo será apenas o de não conseguir se livrar do perturbador naquela ocasião, mas da próxima vez você já sabe que não vai encontrá-lo de novo.

Outras técnicas usadas pelas almas perturbadoras para envolvê-lo e influenciá-lo são o de fazer-se passar por um guia espiritual, uma parente próximo já desencarnado ou uma mulher sedutora ou homem sedutor. No primeiro caso ele aparece como um mestre espiritual vestido de branco e falando palavras bonitas. Nesta hora vale a recomendação"orai e vigiai". Nunca acredite em tudo que vê sem manter um pé atrás. Não se trata de desconfiar de todo mundo, mas de estar alerta para qualquer eventualidade e não ser inocente. Este falso guia poderá te convidar para um passeio e te levar para um lugar belíssimo. Até aí não tem problema nenhum. Preste atenção nas suas palavras. Ele poderá falar muitas coisas que demonstrem sua sabedoria, mas alguma hora ele vai começar a falar de algo que não condiz com esta conversa. Poderá sugerir que você prejudique alguém que não gosta de você ou cometa algum ato ilícito. Ao perceber que algo está estranho, não diga nada. Observe mais um tempo e depois peça aos seus guias que mostrem a verdadeira face daquele ser. Como ele não poderá manter o disfarce indefinidamente, a aparência dele mudará e o truque terá acabado. O mesmo pode acontecer se ele assumir a aparência de um parente seu desencarnado, que você gosta muito. Num primeiro momento você vai estar feliz de revê-lo e não desconfiará de nada, mas depois, durante a conversa, poderá notar certas atitudes ou propostas que seu parente jamais faria.

A mulher ou homem sedutor só funcionará se você esquecer que está no mundo astral e se entusiasmar com a aparência linda ou nudez da pessoa e com as palavras sedutoras. Depois de envolvê-lo(la) por algum tempo, este ser vai começar a pedir coisas para você ou implantar certas idéias na sua mente. Se você parar para raciocinar logicamente, não faz sentido você encontrar no mundo das almas alguém que queira fazer sexo. Lembrando disso a ilusão acaba na hora.

O principal motivo para não ter esses encontros desagradáveis frequentemente é que a sua própria luz afasta os seres que são das trevas. Você leva a luz para onde for e geralmente eles não gostam disso. Nas ocasiões em que você está mais fragilizado, passando por conflitos pessoais, doenças ou stress e mesmo assim resolve fazer viagem astral é que esses encontros acontecem mais. Além disso todos nós temos que passar algum dia por um teste, para ver se realmente estamos seguros naquilo que fazemos.

<u>Ponto de encontro</u>: depois que você tiver alguma prática na viagem astral é útil criar o chamado "ponto de encontro". É um lugar que você cria na sua mente ou que existe realmente e que serve para encontrar os seus guias espirituais ou ter os seus momentos de silêncio. Pode ser na mata, na praia, numa ilha, no fundo do mar, numa

caverna, numa clareira, no alto da montanha, numa campina (gramado extenso), num sítio, praça, uma casa na árvore, etc. Importante é que seja um lugar bonito, com natureza e com detalhes que você goste. Crie-o do jeito que quiser e ele será o seu refúgio seguro. Seja criativo, use sua imaginação. Depois de encontrar seu guia lá você pode seguir viagem para outro lugar. Depois de algum tempo crie mais um ou dois "pontos de encontro", para não ir sempre para o mesmo lugar.

Existem vários tipos de ***guias ou mentores espirituais****. A princípio eles podem assumir qualquer aparência. Se forem parentes já falecidos eles vão procurar manter a aparência que você conhece, às vezes apenas mais remoçada. Os outros guias costumam ser classificadas por categorias, que dependem da sua origem cultural. O guia europeu costuma ter a aparência de mago (como o Merlin), com capuz e túnica branca ou azul, feições mais velhas e às vezes de barba, segurando um cajado ou lâmpada. O africano parece um preto velho ou com aparência tribal. O guia índio pode ter roupas de índio americano ou brasileiro. O oriental pode parecer um chinês ou japonês, ou um indiano. O guia do mundo árabe pode ter turbante ou roupas típicas de lá. As mulheres podem parecer sacerdotisas gregas, romanas ou egípcias. Podem também parecer fadas ou anjos, ou santas. Existem também guias em forma de criança. Além disso existe o guia xamã ou animal de poder, que é o guia que se apresenta em forma de animal, ligado a um simbolismo criado pelos índios. Cada animal representa certas características de personalidade. Em viagem astral nem sempre você verá o seu guia, mas ele sempre está presente. Você pode conversar com ele para pedir conselhos, instruções, orientação, proteção ou para esclarecer dúvidas sobre qualquer assunto. Geralmente eles não são adeptos de conversas longas. Eles são curtos e diretos nas respostas ou conselhos. O seu guia espiritual, mentor, anjo da guarda, guardião ou amparador extrafísico tem a função de fazer você cumprir o que está escrito no seu "Livro da Vida" ou destino escolhido por você mesmo antes de encarnar. Ele fica a seu lado para cuidar do seu lado espiritual e não da vida material. Se no seu livro está escrito que você precisa bater o carro ele vai providenciar o carro para bater. Vai também lembrar a você o que programou para esta vida, como profissão, mudar para outra cidade, etc. Ele está a seu lado para fazer as provas que você escolheu acontecerem da melhor forma possível. Os outros guardiões inspiram e protegem você dos acidentes que você não precisa sofrer. Eles não podem mudar uma linha sequer do seu "Livro da Vida". Se está escrito que você deve ser assaltado eles não podem impedir, mas vão estar lá para ajudar você a superar o sofrimento enviando as energias adequadas. Você também pode pedir a esses guardiões para proteger sua casa, seu carro ou sua loja. Eles o farão enquanto você ainda não acreditar que tem poder para fazer isso sozinho.*

Existem 3 tipos de ***sonhos****. O primeiro é apenas reflexo na sua mente de algo que você viveu durante o dia ou recentemente. Se você assiste a um filme que te impressiona muito antes de deitar é provável que você sonhe que entra naquele filme,*

mesmo que o roteiro mude um pouco. Uma preocupação muito grande com algum problema gera a mesma coisa. O segundo tipo é realmente um encontro com parentes ou amigos já falecidos ou algum trabalho que sua alma faz à noite e você lembra em sonho tudo que você realmente fez. O terceiro tipo é algum aviso ou premonição que os espíritos te passam enquanto está fora do corpo e, portanto, mais apto a receber o recado. Sempre há a possibilidade da lembrança ficar distorcida quando a alma entra no corpo físico, pois a matéria grosseira às vezes faz a gente esquecer o sonho ou se tornar uma estória sem sentido. Outras vezes o sonho é completamente nítido e compreensível. O simbolismo dos sonhos é outra tática da alma para passar informações cifradas para o corpo, que só irá descobrir o significado aos poucos. Para quem não lembra dos sonhos, basta se programar antes de deitar, dizendo assim: "Hoje à noite eu vou sonhar e assim que eu acordar, quero lembrar do meu sonho. Não vou levantar e nem pensar nos compromissos do dia antes de relembrar o sonho todo e não só o finalzinho dele." Se quiser, ponha um bloco de anotações ao lado da cama e anote o sonho todo ao acordar. Assim você se obriga a lembra e a mente fica programada para obedecer a este comando.

A viagem astral é mais fácil de se realizar do que muita gente imagina. Não exige prática de meses ou anos e, uma vez descoberta a técnica, a sua visão de mundo poderá mudar completamente e a cada dia você descobrirá novos lugares para visitar, neste e em outros mundos físicos e espirituais, além de poder servir de doador de energia para curas em doentes do mundo todo. Aos poucos ficará claro que a viagem astral não serve apenas para benefício próprio, o que seria uma atitude muito egoísta, mas para auxiliar inúmeras pessoas, encarnadas e desencarnadas, sem precisar sair de casa. Não exige dinheiro, deslocamento para algum lugar específico e nem preparo do ambiente ou corrente de pessoas com conhecimento do assunto. Você é totalmente livre, como Deus te criou, e pode ajudar muito mais do que imagina.

Os poderosos

Se a viagem astral é uma ferramenta tão poderosa que permite resolver inúmeros problemas da nossa vida e é natural em todo ser humano, pois viajamos toda noite ao dormir, e é conhecida desde os primórdios da humanidade, por que aqueles que sabiam como ela funciona nunca a divulgaram para a população ignorante? Acontece que os interesses egoístas de manipular, controlar e explorar a população sempre foram e continuam sendo o motivo para manter o povo ignorante daquilo que pode libertá-lo e fazer com que os ricos deixem de ganhar fortunas e os corruptos sejam desmascarados. Se grande parte da população começasse a fazer viagens astrais não precisaria mais ir às igrejas, pois se comunicaria com os espíritos de luz, parentes desencarnados, anjos e Deus. Não precisariam de médicos, hospitais e remédios, pois outros métodos de cura seriam usados além de obter as receitas dos

remédios caseiros dos médicos espirituais. Não iriam mais à escola e faculdade porque aprenderiam por outros métodos. Vigiariam os políticos e descobririam suas falcatruas. Descobririam como funcionam os processos de produção e não aceitariam mais produtos de má qualidade e com preços artificialmente elevados. Os julgamentos não teriam mais injustiças armadas por advogados e juizes comprados. O mundo iria mudar pra melhor e nós exerceríamos nossa liberdade com responsabilidade. Então quem são as categorias de pessoas que conhecem essa verdade e não a divulgam com a desculpa de que o povo não está preparado para conhecer essa verdade e exercê-la com responsabilidade? Os líderes e sacerdotes de todas as religiões, os políticos, os médicos e donos de indústrias farmacêuticas, os advogados, os grandes industriais de todos os ramos e até os educadores. Eles querem manter o mundo na ignorância e com isso preservam o ciclo de reencarnações. Mas um dia isso vai acabar, mesmo com todas as manipulações usadas por eles. Se a verdade fosse ensinada naturalmente desde pequeno a viagem astral e todos os outros conhecimentos já seriam aceitos pela maioria e seríamos mais evoluídos. Entretanto nada acontece por acaso. Esse atraso era necessário para experimentarmos todas as fases, desde a mais ignorante até a mais sábia e consciente.

Nós vivemos num mundo de ilusão

Este mundo em que vivemos, da 3ª dimensão e da dualidade, onde existe tempo e espaço, é chamado pelos esotéricos e espiritualistas de Maya, que na Índia é a deusa da ilusão. Este mundo é uma grande ilusão, que só é real enquanto nós captarmos suas impressões pelos 5 sentidos físicos. Já que o corpo que tem visão, audição, olfato, tato e paladar é físico é lógico que ele só capte sinais de um mundo igual a ele. Se existe um mundo invisível para esses órgãos, é claro que ele não tem capacidade de senti-los. Por isso temos que usar o 6º sentido e a 3ª visão para notar o mundo dos espíritos. Enquanto só damos importância para os 5 sentidos podemos afirmar que nada mais existe. Na verdade a ilusão é a deste mundo em que vivemos. Uma parede, que parece sólida, não o é. Se você ampliá-la com um microscópio irá descobrir muitos buracos e por isso as almas também podem atravessá-la. Na verdade a Física já provou que tudo vibra no universo e os chamados sólidos só vibram menos que os líquidos ou gasosos. O tempo é uma ilusão causada pela nossa lembrança do passado e do esquecimento natural, além de passar em velocidade diferente para cada pessoa. O espaço e velocidade são noções relativas.

As leis da Física são uma enganação. Elas não são exatas e muito menos infalíveis. Na verdade são apenas fórmulas que funcionam dentro de uma certa margem de erro. Digamos que um cientista afirme que seja impossível que um corpo humano consiga dar um salto de 20 m de distância. Aí um belo dia uma pessoa comum, que não é atleta, mas por algum motivo especial (salvar o filho, etc.) consiga saltar 20m com várias testemunhas oculares. Aí eu chego no cientista e pergunto pra ele: "O senhor não falou que era impossível uma pessoa saltar essa distância?" E ele

responde: "Acontece que era uma situação de perigo especial e devido a isso o corpo dele deve ter ativado a adrenalina e não sei mais o quê e conseguiu saltar." Aí eu digo: "Mas você disse que era impossível qualquer ser humano ter impulsão para vencer essa distância e portanto não pode haver exceção." Se houve uma exceção é porque a regra não existe. Por isso a ciência apenas nega aquilo que ainda não consegue detectar ou provar, mas um dia vai conseguir.

Quando alguém descobre que tem capacidades que superam de longe as limitações físicas de seu corpo, começa a não dar mais tanta atenção para a vida material e busca a espiritualidade para expandir seus conhecimentos e habilidades. Vai chegar um ponto em que ele dirá que nada mais neste mundo físico lhe interessa. Este é o momento em que já aprendeu tudo que este planeta tinha a lhe ensinar e ele não necessita mais reencarnar. Aí a alma se extingue junto com o último corpo físico e o espírito parte para outras experiências.

EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO

A respiração é a mais essencial das funções do corpo humano. Sem respirar não podemos existir. O oxigênio traz a energia para ativar o cérebro e manter o corpo funcionando. Repare que o controle da respiração é até intuitiva e para cada atividade respiramos de forma diferente. Para ouvir melhor, para erguer um peso, quando percebe que vai cair ou bater em algo você faz o quê? Prende a respiração. Quando está sentindo cansaço e sonolência para redespertar você boceja ou respira profundamente várias vezes. É uma reação automática do corpo, que sente falta de oxigênio. Isto faz a circulação sanguínea e o cérebro se ativar novamente porque você está oxigenando o corpo, isto é, está alimentando as células com oxigênio. Quando respiramos corretamente sentimos menos fome, pois as células, quando não recebem oxigênio suficiente para se alimentarem, precisam retirar esta energia do alimento ingerido por nós. A respiração é um fator de equilíbrio físico e mental.

Existem várias formas de respirar e cada uma serve para um objetivo específico, como por exemplo para cura, reenergização, controle físico (da dor, temperatura do corpo, cansaço) e mental (da raiva, medo, ansiedade, stress).

O ar que respiramos contém *Prana* (ou Chi, energia vital, Ki, etc.). Esta substância sutil não pode ser detectada num laboratório, mas é essencial para a manutenção da vida, porque ela é a energia universal de tudo. Ela pode se transformar em sólido, líquido e gasoso de acordo com nosso desejo. Manifesta-se em tudo que possamos imaginar. O Prana estimula os pensamentos. Sem Prana adequado não pode haver pensamento e não pode haver cura, pois ele é essencial para a mesma. A pessoa que cura é aquela que transfere seu próprio Prana, em excesso, para um sofredor. A área de seu armazenamento fica no plexo solar, logo abaixo dos pulmões e entre as costelas. Quanto mais Prana conseguirmos acumular através da respiração,

tanto mais dinâmicos seremos, tanto mais vibrantes de energia vital e mais conseguiremos causar impacto nos outros.

Repare agora como é que você respira. A maioria das pessoas respira de forma errada e insuficiente, preenchendo somente 50% a 70% da capacidade dos pulmões (ou até menos) e também não os esvaziando completamente. O ideal seria 85% a 90%. Quando enchemos 100% dos pulmões é preciso fazer um esforço extra e os ombros se levantam. Esses 10% não preenchidos normalmente são a nossa margem de segurança para casos extraordinários, como levantar pesos, correr, se proteger numa queda, etc. Observe os bebês e os animais respirando e imite-os. Eles praticam a respiração abdominal. A respiração abdominal inclui o estufar e encolher a barriga. O certo é estufar a barriga e depois encher os pulmões ao inspirar e deixar os pulmões se esvaziar naturalmente e depois encolher a barriga para empurrar o fundo do pulmão e expulsar o resto de ar ao expirar. Se não conseguir fazer este movimento de onda corretamente, encha o pulmão enquanto estufa a barriga. Ao soltar o ar já é mais fácil esvaziar o pulmão e depois encolher a barriga.

Não sei porque deixamos de respirar corretamente quando crescemos, mas uma das causas deve ser o stress e a vida tensa que vivemos, tendo que cumprir horários e metas. Toda vez que algum fator externo nos perturba nós alteramos nossa respiração, independente da nossa vontade. Como vivemos representando um papel que não é nosso, só para agradar os outros ou se adequar aos hábitos da sociedade, acabamos modificando o ritmo natural de respiração não só por alguns momentos, mas o dia todo e chega uma hora em que não voltamos mais à forma natural. É preciso praticar a respiração correta de forma programada várias vezes por dia até que ela volte a ser automática.

Outro erro é respirar pela boca. Respire sempre pelo nariz (inspirando e expirando), cujos pelinhos são um filtro natural que bloqueia o pó, vírus e outras sujeiras. Respirar só pelo nariz evita movimentos completamente diferentes como inspirar pelo nariz e abrir a boca para soltar o ar. Este é um exercício específico de Yoga, que se tornou popular e passou a ser aceito como certo para o dia todo. Pior ainda é respirar só pela boca. Ela resseca rapidamente, você perde a vantagem do controle da temperatura do corpo, prejudica a dentição, as narinas acabam por entupir-se e ainda fica com catarro e a cabeça pesada, funcionando mais lentamente.

Mantenha as narinas sempre limpas e se ficarem entupidas introduza um pouco de água morna com sal de cozinha (uma colher de café de sal de cozinha rasa para 250 ml de água morna) com uma bisnaga em uma narina, com a cabeça inclinada, enquanto respira pela boca. Espere até que a água saia pela outra narina. Use toda a água de um lado e assoe as narinas devagar sem tampar. Repita o procedimento para o outro lado. Veja o site www.lota.com.br. Quanto mais você respira pelo nariz menos ele fica entupido.

Se as pessoas soubessem que praticando a respiração correta poderiam eliminar 70% das doenças existentes, elas começariam a respirar melhor. Quem afirma isso são autoridades médicas. Isso só não é divulgado porque a respiração é gratuita e a Medicina e as indústrias farmacêuticas não tem interesse nisso.

RESPIRAÇÃO CORRETA

Estando sentado, deitado ou em pé mantenha sempre a coluna ereta ao fazer um exercício de respiração. Se respirar com as costas curvadas e os ombros relaxados você não conseguirá encher os pulmões completamente. O segredo da respiração correta é manter a coluna ereta. Respire pelas narinas e expanda o peito, forçando as costelas para fora e depois force também o abdômen inferior (estufar a barriga), erguendo ao mesmo tempo os ombros e forçando-os para trás. Isso preenche toda a área pulmonar e impede a formação de bolsas de ar estagnado, que deixa bacilos ilesos que levam à asma, males vocais e até congestão pulmonar e tuberculose.

Quando soltar ou exalar o ar seus ombros devem cair, as costelas fechar-se e então encolha o abdômen afim de expulsar todo o ar estagnado que for possível, pressionando a parte de baixo dos pulmões. A respiração correta utiliza o peito e o abdômen na hora de respirar, a chamada respiração abdominal.

Exercícios de respiração são formas de respirar por algum tempo, mas não o dia inteiro. Os exercícios têm sempre um objetivo específico. Na Yoga existem mais de 2.000 exercícios.

Lembro que a maioria dos exercícios de respiração consiste de 3 etapas:

1) Inalar ou inspirar o ar
2) Reter o ar nos pulmões
3) Soltar ou expirar o ar

Existem diversas "proporções" de tempo para cada etapa, que nos capacitam atingir certos objetivos. Vamos explicar várias delas, começando pela mais comum e que se deve tornar corriqueira. Nela você inspira e expira o ar no mesmo tempo (por exemplo 4 segundos) e retém o ar por apenas um segundo.

Vamos explicar agora outros exercícios de respiração bastante úteis. Inale devagar, retenha o ar por alguns segundos e depois exale bem devagar. A proporção de quanto tempo deve durar a inalação, a retenção e a expiração é variável. Pode ser de 5 segundos para cada etapa ou reter o ar por um tempo menor, mas recomenda-se que devamos exalar por duas vezes mais tempo do que precisamos para inalar e, se possível, reter o ar por 4 vezes o tempo que levamos para inalar. Se, por exemplo, levamos 5 segundos para inalar o ar, retemos ele por 20 segundos e exalamos ele em 10 segundos. Este é o sistema chamado de 1,4,2. Basta multiplicar estes números pelos segundos que você leva para encher os pulmões. Este é apenas um exemplo e logo você vai querer prender o ar por um período mais longo e adotará outras proporções ou não vai se ater aos segundos, mas vai apenas contar num ritmo igual

para determinar as proporções. Se no início você só contar até 4 pode com o tempo contar até 20, por exemplo. Tudo é uma questão de prática diária, que vai expandir a capacidade pulmonar. Chegará uma época em que não precisará mais contar, pois instintivamente você manterá o ritmo certo a cada ciclo respiratório.

Este exercício de respiração e o da Respiração Completa devem ser usados para recarregar o corpo de energia, afastar a sonolência e o cansaço ou antes de um fato que você sabe que exigirá calma e auto-controle (provas, exames, conversa com um superior, uma discussão inevitável, uma entrevista para obter um emprego, um encontro há muito esperado, um casamento, etc.). Caso você não tenha conseguido evitar o descontrole em algumas destas situações utilize o exercício respiratório imediatamente após o fato. Assim você evitará pensar no assunto por alguns minutos, concentrando-se na contagem do ritmo respiratório e quando terminar, além de recarregar o corpo de energia, terá evitado que o abalo nervoso sofrido perdure por horas ou até dias e nem que perturbe o seu sono.

A grande vantagem é que você pode fazer este exercício em qualquer lugar sem ser notado por aqueles que estão à sua volta. Você pode fazê-lo sentado na sua mesa de trabalho ou em pé ou dentro do carro, pois você não precisa fechar os olhos, respirará pelo nariz, não fará barulho algum e assim evitará perguntas inoportunas. Caso queira fazê-lo longe dos olhos dos outros vá até o banheiro ou dê uma caminhada até um corredor próximo (você pode praticar enquanto anda), uma rua, praça ou jardim. Depois de alguns minutos você estará refeito ou preparado para o que der e vier.

É importante lembrar também que a respiração correta é uma forma de cura, que deve ser utilizada em conjunto com os remédios (naturais, de preferência) e o modo de vida adequado para expulsar a doença e evitar outras no futuro. A respiração, na verdade, é a fonte da vida.

O objetivo único da respiração, qualquer que seja o sistema adotado, é inalar tanto ar (oxigênio) quanto possível e distribuí-lo pelo corpo através do sangue sob uma forma diferente, forma esta que chamamos de Prana ou energia vital universal. Depois devemos expulsá-lo todo para deixar que entre novo ar.

É de vital importância lembrar que a respiração profunda e abdominal deve ser incorporada ao nosso dia-a-dia até se tornar automática, mas os exercícios específicos que ensinamos aqui podem ser repetidos quantas vezes quiser, desde que não se canse com isso. Assim que sentir algum cansaço, pare. Jamais se canse nos exercícios respiratórios, porque se o fizer estará desmanchando todo o intuito deles. Os exercícios são para dar vigor à pessoa e fazê-la sentir-se bem e não para esgotá-la ou levá-la ao cansaço.

Recomendamos que cada exercício seja repetido de 5 a 15 vezes seguidas (a não ser que haja recomendação específica contrária na descrição do exercício), desde que isto não o canse, e o faça de modo inteiramente regular, todos os dias. Não perca

um só dia. Se deixar de fazer um dia não adianta fazer o exercício pelo dobro do tempo no outro, pois isto é pura perda de tempo. Se você não for fazer os exercícios com regularidade é melhor nem começar. Faça os exercícios todos os dias na mesma hora (logo de manhã, ao acordar e antes de dormir são ideais, pois preparam o corpo para um dia cheio de atividades e depois restabelecem o corpo para ter um sono tranqüilo), pelo mesmo tempo e com as mesmas "proporções". Só aumente a quantidade gradativamente (pelo menos duas semanas para cada ritmo novo) e se sentir que está preparado para prolongá-la. Se sentir alguma dor pare imediatamente até que ela desapareça.

Além da hora predeterminada para fazer os exercícios todos os dias você pode fazê-los durante o dia sempre que sentir necessidade ou vontade.

Quando os estiver fazendo não contraia o rosto nem os músculos do corpo. Além disso você não poderá fazer estes exercícios quando estiver com o estômago empanturrado de comida. A única exceção é que você pode fazer o exercício de **Respiração Completa** justamente para que esta sensação de estômago superlotado seja aliviada em poucos segundos.

Prevenimos também que ninguém faça esses exercícios se tiver alguma doença do coração ou dos pulmões, como tuberculose, pneumonia, asma ou bronquite.

Não procure reter a respiração por mais tempo do que lhe seja cômodo.

Todos esses exercícios poderão ser feitos com absoluta confiança, sabendo-se que não poderão prejudicá-lo de modo algum, mas – e aqui cabe uma palavra de advertência – fique neles e não tente alterações radicais nem invente exercícios aleatórios, a não ser sob a orientação de um mestre competente, já que exercícios respiratórios mal orientado podem causar muito mal. Também não pense que é necessário saber todos os inúmeros exercícios respiratórios que os vários tipos de Yoga ensinam. Isto é coisa para iniciados e pessoas que procuram alcançar objetivos específicos, que exigem muito tempo e dedicação.

Lembre-se: respirar direito ajuda a manter a saúde.

RESPIRAÇÃO COMPLETA OU RESPIRAÇÃO DE PREPARAÇÃO (PARA USAR ANTES DE PROVAS, TRABALHOS OU CONVERSAS IMPORTANTES)

Esvazie os pulmões. Comece a enchê-los de ar contando lentamente até 6 (seis). Pare, retendo o ar, contando no mesmo ritmo até 3 (três). Agora solte o ar lentamente contando até 6. Pare novamente, mantendo os pulmões vazios, contando até 3. Reinicie o ciclo completo de 6;3;6;3. Repita esse exercício pelo menos 5 vezes seguidas e no máximo 15 vezes ou, a grosso modo, durante 5 minutos. Imagine que o ar que você inspira (põe para dentro) é também energia positiva que vai carregá-lo de força para enfrentar as dificuldades do dia todo. Ao soltar o ar imagine que está pondo

para fora não só o ar gasto, mas a energia negativa, o stress, a ansiedade, os medos e tristezas que acumulou. Com isso você estará estimulando a oxigenação do cérebro e de todo o corpo, fazendo o organismo funcionar melhor e aumentar a sua concentração e capacidade de memorização. Até o sono melhora. Pratique este exercício também minutos antes de uma prova ou conversa difícil ou depois de passar por uma situação de tensão muito grande. Até mesmo quando você se empanturrou de comida ele é útil para apressar a digestão. Use-o também para resolver problemas de saúde não muito graves, como dores de cabeça, tonteira, queda de pressão, dores ou pontadas em algum lugar no corpo, sonolência fora de hora, etc.

Você pode, com o tempo, adotar uma contagem mais lenta do 6;3;6;3 ou aumentar os números, sempre na mesma proporção: 8;4;8;4 ou 10;5;10;5, etc. Vai chegar uma hora em que você não precisará mais contar, pois intuitivamente estará respirando na proporção certa. Só conte sempre quando for usar este exercício após um impacto emocional forte (após discussão, briga, notícia ruim, acidente ou susto grande). Assim você para de pensar no fato e relaxa, voltando ao equilíbrio. Depois de 5 minutos você pode voltar a pensar naquilo e decidir se foi importante ou é melhor nem registrar o ocorrido. Se tiver que resolver um problema, você estará calmo para tomar a decisão certa, sem a cabeça quente. É o mesmo que o popular "conte até 10" com mais método.

RESPIRAÇÃO DE LIMPEZA

Este exercício consiste em encher e esvaziar o pulmão três vezes seguidas. Inale e exale completamente por duas vezes seguidas, pelo nariz, sem contar. Inalações profundas, bastante profundas, as mais profundas que puder, enchendo os pulmões completamente. Endireite o corpo e deixe-se encher de ar. Exale também lenta e completamente o ar. No final dê uma expremidinha para sair tudo. Agora faça uma terceira inalação, retenha o ar por uns 2 segundos e só então solte o ar pela boca. Ponha os lábios como se fosse assoviar, mas não encha as bochechas e nem solte assovios. Sopre o ar pela pequena abertura entre os lábios e dentes com todo o vigor que puder, mantendo as bochechas e cantos da boca rígidas. Sopre com força fazendo barulho, sem inchar as bochechas, soltando quase todo o ar (80%), não importando quanto tempo demore. Depois pare um segundo (1ª parada), retendo o ar que ficou. Para não inspirar ar nenhum feche os lábios. Nesta hora a barriga, que já deverá estar encolhida, deve se soltar, mas isto não tem importância. Sopre agora um pouco mais, com toda a força que puder, quase todo o ar que restar (15%) e pare novamente (2ª parada) por um segundo. Agora sopre o restante do ar (5%), de modo que não fique ar nenhum nos pulmões. Sopre o mais vigorosamente que puder. Lembre-se de que neste exercício tem que exalar (soltar o ar) com vigor considerável pela estreita abertura entre os dentes e lábios, o que demora um certo tempo. Assim que terminar, abra a boca e inspire todo o ar que quiser.

Este exercício ativa a circulação do sangue, aumenta os batimentos cardíacos, causa calor e, às vezes, tonteira e pulsação forte na cabeça. No entanto tudo isso é benéfico, pois estará limpando o seu corpo por dentro com bastante força. Por isso a **Respiração de Limpeza** deve ser feita sempre com você sentado ou deitado (melhor), pois de pé você pode ficar tonto e cair. Faça este exercício somente uma vez por dia (de preferência mais pro final do dia) ou quando sentir necessidade (após uma emoção forte ou para expulsar doenças). Após uma **Respiração de Limpeza** (que inclui 3 inspirações e expirações) respire normalmente, deixando o ritmo cardíaco voltar ao normal para só então fazer outra **Respiração de Limpeza**. Num período curto em que você fizer este exercício repita-o no máximo 5 vezes, com intervalo entre eles de 1 minuto, mas podem ser também só duas ou três vezes. Mais do que 5 vezes força muito o corpo. Esta respiração é muito revigorante e absolutamente inestimável para permitir a melhoria da saúde. **Pessoas com problemas de coração não devem fazer este exercício.**

RESPIRAÇÃO RETIDA

Serve para combater doenças estomacais, hepáticas e do sangue.

Fique deitado ou de pé com os calcanhares juntos, os ombros para trás e o peito para a frente. Seu abdômen inferior estará rigidamente controlado. Inale completamente, aspire o máximo que puder de ar e mantenha-o dentro de si até sentir um latejar ligeiro, bem ligeiro, em suas têmporas, à direita e à esquerda. Assim que sentir esse latejar exale vigorosamente pela boca aberta, com vigor verdadeiro, bem entendido, não deixando apenas que o ar saia, mas soprando-o pela boca com toda a força que puder. Depois disso deverá fazer uma **respiração de limpeza.**

RESPIRAÇÃO PARA CONTROLE MENTAL

Serve para controlar as funções cerebrais e manter o equilíbrio em qualquer situação.

Sente-se com o corpo ereto e faça uma **respiração completa.** Depois disso faça uma **respiração de limpeza.** Em seguida inala-se na contagem de um, quatro, dois (ou 5, 20, 10), isto é, inale por cinco segundos, prenda a respiração por 4 x 5 segundos, isto é, 20 segundos. Tendo-o feito, exale por 10 segundos.

RESPIRAÇÃO PARA CONTROLE DA DOR

Se estiver sentindo alguma dor, deite-se ou sente-se com o corpo ereto. Depois disso respire ritmicamente, mantendo na mente o pensamento de que, a cada inalação a dor vai desaparecendo, e a cada exalação a dor está sendo expulsa. Imagine que, a cada vez que inspirar, você está dando entrada à força vital que afasta a dor. Imagine que cada vez que exalar está empurrando a dor para fora. Ponha a mão sobre a parte afetada e imagine que, com a sua mão, a cada respiração, está desfazendo a causa da dor. Faça isso por 7 (sete) **respirações completas** e em

seguida experimente a **respiração de limpeza** e repouse por alguns segundos, respirando devagar e normalmente. Você provavelmente constatará que a dor desapareceu por completo ou diminuiu a tal ponto que não mais o incomoda. No entanto, se por algum motivo ainda estiver com ela, repita o exercício mais uma ou duas vezes, até que o alívio chegue.

Entenda, naturalmente que, se for uma dor inesperada e ela voltar, terá de consultar um médico, uma vez que a dor é um aviso da natureza de que algo está errado e é preciso descobrir e curar a sua causa.

RESPIRAÇÃO PARA CURAR O CANSAÇO

Se estiver cansado ou se alguma exigência repentina causou desgaste em suas energias, eis o meio mais rápido de recobrar-se. Não importa estar de pé ou sentado, mas junte os pés, dedos e calcanhares. Depois junte as mãos de modo que os dedos de ambas fiquem entrelaçadas e elas formem uma espécie de círculo fechado. Respire ritmicamente algumas vezes, em inalações bem profundas, e devagar na exalação. Depois disso pare por três pulsações e, em seguida, efetue a **respiração de limpeza.** Verificará, então, que seu cansaço desapareceu.

RESPIRAÇÃO DE AUTOCONTROLE

Se você fica muito nervoso antes de uma entrevista, prova, vestibular ou quando vai ao dentista, fica com as palmas das mãos suadas ou com os joelhos trêmulos ou ainda se estiver sentindo muita raiva ou irritação, por motivo justo ou não, faça este exercício.

Inale profundamente, respirando pelas narinas durante 10 segundos e prenda a respiração por 10 segundos ou um pouco menos. Depois exale devagar, levando outros 10 segundos, com o ar sob inteiro controle o tempo todo. Respire então normalmente duas ou três vezes e volte a inalar profundamente, por 10 segundos, retendo o ar (10 seg.) e soltando-o devagar (10 seg.). Faça isso três vezes, o que é possível sem que ninguém note, e verificará estar inteiramente tranqüilo. A tensão ou a raiva terão passado. Suas emoções estarão sob controle e você senhor (ou senhora) da situação. As batidas rápidas do coração terão ficado normais e você sentirá grande reforço na confiança. Se mesmo assim, na hora de ir para a entrevista ou consulta, sentir um lampejo ou dois de nervosismo, aspire profundamente e prenda o ar por um segundo, mais ou menos, o que poderá fazer com facilidade enquanto a outra pessoa estiver falando. Isso reforçará a confiança em si mesmo.

RESPIRAÇÃO PARA ADQUIRIR FORÇA E ENERGIA MENTAL

Ponha-se ereto. Inale o mais que puder e, quando achar que os pulmões estão cheios, force a entrada de mais algum ar. Exale devagar. Devagar encha novamente os pulmões, por completo, e retenha o ar. Estenda os braços diretamente para a frente sem fazer qualquer esforço, só para manter os braços à sua frente com o

esforço suficiente para que permaneçam horizontais, mas faça tão pouco esforço quanto puder. Traga então as mãos de volta aos ombros, contraindo gradualmente os músculos e retesando-os de modo que, quando as mãos chegarem aos ombros, eles estejam retesados de todo, e os punhos cerrados. Feche as mãos tão rijas que elas tremam com o esforço. Mantendo os músculos retesados afaste os punhos devagar para fora e depois puxe-os de volta rapidamente várias vezes, por exemplo 12 vezes. Exale vigorosamente, com verdadeiro vigor, pela boca, com os lábios entreabertos e apenas uma pequena passagem pela qual sopre o ar com tanta força quanto possível**.** Depois de fazer isso algumas vezes termine com a execução da **respiração de limpeza.** A rapidez com que se puxam os punhos ao corpo e a tensão dos músculos determinam a soma dos benefícios que você pode obter com isso.

RESPIRAÇÃO NASAL I

Sente-se numa cadeira dura com a coluna ereta e a cabeça voltada para a frente. Respire fundo duas ou três vezes – basta inalar, prender a respiração por cerca de um segundo e soltá-la. Faça isso duas ou três vezes. Agora ponha um dedo na narina direita, de modo que não possa respirar com ela. Não importa qual dedo use, mesmo o polegar, e nem de que mão, pois tudo que interessa é fechar a narina de modo que ela não possa ser usada.

Inale pela narina esquerda com a contagem mental de "OM um, OM dois, OM três, OM quatro, OM cinco." Depois exale pela mesma narina esquerda (assegure-se que a direita esteja bem fechada), enquanto faz a contagem OM 10 vezes. Em todos os casos como este o tempo de exalar é o dobro do tempo de inalar. Esta é uma regra fixa.

Repita esse exercício 20 vezes, isto é, inale pela narina esquerda contando cinco OM e exale pela mesma narina contando até 10 OM.

Depois disso permaneça sentado por alguns segundos e notará que você se sentirá muito melhor. Este é apenas o 1º estágio. O 2º estágio começa agora.

Feche agora a narina esquerda (antes foi a direita) e repita o exercício como acima, levando exatamente o mesmo tempo e execute essa respiração pela narina direita 20 vezes.

Você deve respirar tão silenciosamente quanto puder e fazer a respiração completa, isto é, usar o abdômen, os músculos do peito e erguendo os ombros para trás. Deixe entrar tanto ar quanto possível e expulsar também o quanto puder, não deixando nenhum ar estagnado ou ruim nos pulmões.

Pratique esse exercício por duas semanas. Você pode devagar, bem devagar, ir aumentando o tempo de inalação e exalação, mas não faça nada que o force ou canse. Se verificar que 5 segundos para inalar e 10 para exalar são demasiados, passe a 4 ou 3 segundos na entrada e 8 ou 6 na saída. Cada um deve seguir o senso comum e ajustá-lo a si próprio.

Observe que neste exercício você não retém o ar. Isso é feito por um motivo especial, uma vez que tal exercício se destina a acostumar as narinas a respirar corretamente.

RESPIRAÇÃO NASAL II

Este exercício é conhecido como respiração alternada pelas narinas. Sente-se numa cadeira dura com os pés juntos, a coluna ereta, a cabeça em posição natural olhando bem pra frente.

Agora comece fechando a narina direita enquanto respira pela esquerda. Retenha o ar por instantes enquanto fecha a narina esquerda e exala pela direita. Assim você estará inalando por uma narina e exalando pela outra.

Na vez seguinte inale pela narina direita e, quando estiver com os pulmões cheios, feche a mesma com um dedo ou o polegar, e exale pela esquerda. Insistimos que você deve inalar durante 5 segundos e exalar durante 10 segundos.

Repetindo: Comece fechando a narina direita com um dedo e inale pela narina esquerda. Depois feche a narina esquerda e exale pela direita. Depois disso inale pela mesma narina direita (com a esquerda fechada) e em seguida feche a direita, exalando pela esquerda. Faça isso umas 20 vezes seguidas, todo dia. Após um mês você deve estar em condições de aumentar o período para 8/16 segundos e quando já o estiver fazendo por um mês ou dois descobrirá que se encontra muitíssimo melhor de saúde, sua visão terá melhorado e você se sentirá mais leve sobre os pés. Sugerimos que este exercício seja praticado por três meses, porque se trata de um período em que o aparelho respiratório está se preparando.

RESPIRAÇÃO NASAL III

Este exercício é semelhante ao anterior, porém neste também tem a retenção da respiração. Devemos dizer agora que, embora se deva reter o ar por período 4 vezes maior do que o necessário para inalar, enquanto não estiver bastante acostumado a este sistema é muito mais confortável retê-lo apenas duas vezes mais do que o tempo levado para inalar. Depois de algumas semanas ou meses poderá chegar à proporção de um para quatro.

Neste 3º exercício é preciso inalar pela narina esquerda, enquanto se faz a contagem de OM quatro vezes. Em seguida retenha o ar durante uma contagem de OM oito vezes. Depois disso exalar pela narina direita (você inalou pela esquerda, lembra-se?) em oito OM. Quando tiver exalado, e sem parar, inale pela narina direita (com a esquerda fechada) 4 vezes OM, retendo o ar 8 OM, e depois exale pela narina oposta por 8 OM. Pratique isso 20 vezes por dia.

Praticando diariamente durante 2 meses, aumentando gradativamente as retenções e exalações, você conseguirá inalar em 8 segundos, prender o ar por 16 segundos e exalar por 16 segundos e após 1 ano inalar em 8 segundos, reter o ar por 30 segundos e depois exalar por 16 segundos. Mas não se deve tentar isso a menos que tenha praticado por 8 a 12 meses.

RESPIRAÇÃO CONTRA DOR DE CABEÇA E CANSAÇO

O nariz tem um lado direito e um esquerdo. Usamos ambos para inspirar e expirar. Na verdade eles são diferentes: o direito representa o Sol, o esquerdo a Lua. Durante uma **dor de cabeça**, tente fechar a narina direita e usar a esquerda para respirar. Dentro de cerca de cinco minutos a dor de cabeça deve ir embora. Se você se sente **cansado**, faço o contrário: feche a narina esquerda e respire pela direita. Num instante sentirá sua mente aliviada.

O lado direito pertence ao "calor" (Sol) e por isso esquenta rapidamente. O esquerdo pertence ao "frio" (Lua). A maior parte das mulheres respira com o lado esquerdo do nariz, então se resfria rapidamente. A maioria dos homens respira pela narina direita e isso os influencia. Repare no momento em que acordamos, qual dos lados respira melhor, ou mais. Direito ou esquerdo? Se for o esquerdo você se sentirá cansado. Então feche a narina esquerda e use a direita para respirar e você se sentirá aliviado rapidamente. Isso pode e deve ser ensinado às crianças, mas é mais efetivo quando praticado por adultos.

RESPIRAÇÃO PARA ESQUENTAR O CORPO (TUMO)

Este exercício nos capacita a manter-nos aquecidos no tempo frio. Trata-se de algo muito praticado no Tibete, onde um lama pode sentar-se despido sobre o gelo e até mesmo fazer com que este se derreta ao seu redor e secar cobertores molhados colocados sobre seus ombros ou sobre os quais está sentado.

Sente-se confortavelmente com a coluna ereta. Não deve ter tensões ou preocupações maiores neste momento. Feche os olhos e pense em si mesmo, dizendo "OM, OM,OM" telepaticamente. Feche a narina esquerda e inale tanto ar quanto puder pela direita. Em seguida feche a direita (o polegar é o ideal para isto) e retenha o ar, comprimindo o queixo com força contra o peito e fazendo com que o queixo se aproxime do pescoço. Retenha o ar por algum tempo e depois, gradualmente, exale pela narina esquerda, fechando a direita. Atenção: neste exercício sempre se inala pela narina direita e sempre se exala pela esquerda.

Faça este exercício inicialmente com inalações de 10 vezes OM, durante as quais aumentará gradualmente o tempo de retenção até perto de 50 vezes OM, mas deve aumentar a retenção de modo muito gradual, pois não há necessidade de pressa. A exalação é de 20 vezes OM. Quando estiver fazendo o exercício por algum tempo e com retenção profunda do ar, descobrirá que está suando até na raiz do cabelo. Isso é coisa inteiramente inofensiva, normal e que favorece a saúde e a limpeza do corpo.

RESPIRAÇÃO PARA PURIFICAR O SANGUE

Este exercício, além de melhorar o estado do sangue, ajuda a manter a pessoa em temperatura agradável. Sente-se com a coluna ereta. Coloque sua língua para fora, só um pouquinho, dando-lhe a forma de um "**V**". Em seguida puxe o ar pela

boca com um "**sssss**" interno. Prenda o ar tanto tempo quanto possível e em seguida exale pelas narinas. Precisará fazer isto 20 vezes por dia.

EXERCÍCIOS DE VISUALIZAÇÃO OU VIAGEM ASTRAL

O VILAREJO

Feche os olhos. Concentre-se e relaxe os pés, as pernas, o quadril, a barriga, o peito e as costas. As mãos, braços e ombros. Relaxe o pescoço, o queixo, a boca, as bochechas, o nariz, olhos e ouvidos, a testa e o alto da cabeça. Agora vá saindo do corpo lentamente, flutuando, colocando-se em pé na vertical e subindo em direção ao teto. Saia lá pra fora e suba, voando cada vez mais rápido em direção a uma nuvem grande lá no céu. Atravesse a nuvem e saia no lado de cima. Pare. Olhe aquele tapete de algodão à sua frente. Vire pra direita e veja um portal ali adiante. Aproxime-se dele e pare a uns dois metros de distância. Agora avance e atravesse o portal.

Agora você está voando alto sobre um vale extenso cheio de mata e um rio bem no meio, entre duas cadeias de montanhas. Comece a descer para uma altura de uns 300m. O rio se desvia para a direita e some, enquanto você continua voando reto.

Lá na frente você começa a ver um vilarejo bem pequeno. Só tem uma igreja bem pequena no centro, com uma única torre com um sino no alto. Em frente tem uma praça e em torno desse núcleo tem algumas casas. Além disso só tem campos cultivados em volta, depois pastos e por fim florestas.

Desça na praça em frente à igreja e olhe bem pra ela. Veja de que cor ou cores é a fachada. Olhe a torre única e a janelinha lá no alto, onde dá pra ver o sino. Depois olhe pra praça. Veja se ela é quadrada, redonda, retangular, oval ou de outro formato. Veja se ela é bem cuidada ou não. Se tem bancos e gente na praça. Depois faça um giro de 360º olhando as casas e comércio que existem em torno da praça. Ao final você estará olhando novamente para a igreja.

Agora prepare-se. Você vai voar lentamente em linha reta até a janelinha do sino e sentar lá com as pernas penduradas pra fora. Enquanto fizer isso vai chamar a atenção do povo da cidade. Divirta-se vendo a reação das pessoas. Depois vire-se pro sino, pegue o badalo e toque o sino várias vezes para chamar mais a atenção do povo da vila. Olhe novamente pra baixo e veja a reação das pessoas. Agora solte-se no ar e faça um vôo rasante sobre as pessoas, depois suba e faça uma volta pra esquerda em torno do vilarejo. Depois saia voando à baixa altura sobre os telhados deixando a igreja às suas costas e voando pra longe, pra fora do vilarejo. Primeiro sobre as casas, depois os campos, os pastos e a floresta. Continue voando em linha reta a poucos metros do chão. Lá na frente você vê um lago. Sobrevoe-o e agora mergulhe. A água é bem clara e os raios de sol penetram no lago deixando você ver os peixes e plantas aquáticas. Não se esqueça que você não precisa respirar. Vá até o fundo de areia e enfie nela uma das mãos e puxe a areia pra cima, vendo-a se revolver na água. Agora suba em direção à superfície. Chegando lá saia voando diretamente pro alto. Chegando a uma altitude razoável estabilize o vôo, como se fosse um pássaro ou avião. Agora olhe pro lado

esquerdo e verá uma águia acompanhando você. Veja a cor das penas dela na cabeça, no corpo, asas e cauda. Agora ela vai falar com você por telepatia. Ela vai te dar um conselho pra sua vida. Pode ser uma ou duas palavras ou uma frase curta. Ouça bem e se não entender, peça para ela repetir. Guarde bem o que ela falou. ..... Agora ela muda de rumo e vai se afastando. Você continua em linha reta e então começa a subir até chegar à altura das nuvens. Sobrevoe a nuvem ali adiante, veja o portal, atravesse-o e volte imediatamente para o seu quarto. Desça lentamente até seu corpo. Coloque-se na mesma posição que ele e vá se encaixando lentamente. Depois respire fundo, mexa os dedos dos pés e das mãos, depois as pernas, braços e cabeça e finalmente abra os olhos lentamente.

A CASA DE PEDRA

Imagine uma casinha de pedra bem rústica no meio do mato e perto de uma cachoeira pequena. Em seguida o riacho passa atrás da casa. Você vê a casa pela parte de trás, onde tem o fundo e uma lateral sem janelas e portas. Não dá pra ver direito, mas na parte da frente da casa deve ter um pequeno descampado de chão batido e fora disso só tem mata fechada à toda volta. Memorize bem a imagem da casa e depois feche os olhos e concentre-se. Saia do corpo e viaje até lá no astral. Pouse ao lado de um tronco da árvore que está no morro atrás da casa, do lado de cá do riacho. A casa está do outro lado do riacho. Olhe em volta. Veja a casa, a cachoeira, o mato. Ouça o barulho da cachoeira, dos pássaros e das folhas se movendo com a brisa. Agora desça o declive até o riacho. Como ele é muito estreito salte-o e contorne a casa pelo lado direito. Vá até o patiozinho e olhe pra casa. Veja onde fica a porta e se tem uma janela ou duas em algum dos lados. Depois entre na casa de pedra e veja tudo que tem lá dentro. Depois de um tempo saia pra fora, contorne a casa pelo outro lado e vá até a cachoeira. Aproxime-se dela e ponha as duas mãos na água. Sinta a força e a temperatura da água. Depois ponha as mãos em concha e beba um pouco da água. Sinta a água descendo pela garganta e chegando no estômago. Repare se ocorre alguma reação estranha no estômago ou não. Depois coloque novamente uma das mãos na água e encoste a palma da mão na sua bochecha. Agora vire-se e vá até o pátio na frente da casa, mas desta vez fique de costas para a casa e olhando para a mata fechada à sua frente. Ali tem duas grandes árvores, bem altas e grossas, separadas por uns 3 metros de distância. Entre elas só tem mato alto, maior do que sua altura. Olhe fixamente para este mato e aguarde. De dentro deste mato vai surgir um de seus guias espirituais. Ele vem na sua direção, irradiando muita luz e de braços abertos para te abraçar. Veja a roupa e o rosto dele. Ele já te conhece há muito tempo, mas você só está vendo ele agora. Dê um belo abraço nele e sinta toda a energia e amor que ele emana de si. Depois soltem-se e se afastem cerca de um metro e meio um do outro e sentem-se no chão de terra, cruzando as pernas. Agora ouça telepaticamente o conselho que seu guia vai te dar. Pode ser só uma palavra ou duas ou uma frase curta. Se você não entender, peça para ele repetir ou escrever no chão de terra. Guarde bem este conselho na memória. Em seguida você terá alguns minutos para fazer até 3 perguntas para ele sobre qualquer assunto que quiser (sua vida, o futuro, sobre ele, o mundo espiritual, a origem da Terra, etc.) e aguarde as respostas. Terminado este diálogo ele vai pedir para você cavar a terra na sua frente e desenterrar

um pequeno baú de madeira. Ao retirá-lo abra o baú e veja o presente que tem pra você lá dentro. Olhe bem e pergunte pro mentor para que serve ou qual o significado deste presente. Agora fiquem em pé. Olhe para a árvore da esquerda das duas que você viu antes. Entre você e a árvore vai passar rapidamente um animal da esquerda pra direita. Veja de que animal se trata. Depois vocês dois vão até a árvore e o seu guia vai abrir uma portinhola no tronco para guardar o seu baú com o presente. Este presente é do mundo espiritual e vai ficar lá, mas você pode ir até lá quando quiser vê-lo ou usá-lo. Agora ele fecha novamente a portinhola. Agora vocês dois vão até o pátio e ficam de frente um do outro. Pergunte o nome do seu guia. Se quiser ele responde. Depois comecem a flutuar cada vez mais alto, passando pelas pontas das árvores mais altas e depois girando em círculos, sempre um de frente pro outro. Este círculo vai ficando cada vez mais largo (com diâmetro maior). Aproveite e solte-se. Sinta-se criança, brinque, dê cambalhotas no ar, faça os movimentos que quiser. Depois parem no ar. Aproximem-se e dêem um abraço de despedida. Você poderá ver este guia novamente quando quiser. Basta ir até lá ou chamá-lo até onde você estiver. Agora ele se afasta até sumir. Você olha pra baixo, vendo a casa e a cachoeira lá embaixo. Depois olha pro céu e vai voando cada vez mais alto e voltando pro corpo físico.

A ALDEIA DOS ÍNDIOS

Vá junto com seus colegas para dentro de uma floresta não muito escura e siga a trilha nítida que você vê à sua frente. É final de tarde, mas ainda se vê tudo claro. Observe as árvores, as flores e arbustos, os animais que se escondem. Ouça o barulho das folhas secas sob seus pés. Olhe para cima e veja os raios de Sol penetrando entre os galhos e o vento movimentando as folhas. Continue seguindo a trilha à frente. Se estiver fazendo este passeio com outras pessoas conhecidas veja a ordem das pessoas na fila. Aos poucos o Sol vai descendo no horizonte e a floresta fica mais aberta, com menos árvores e mais arbustos. Finalmente a floresta acaba e ao mesmo tempo o céu vai escurecendo e aparecem as primeiras estrelas. Depois surge a Lua cheia iluminando o seu caminho. Você sobe o terreno de um pequeno morro à sua frente e quando chega no ponto mais alto enxerga do outro lado do morro, uns 100 m adiante, uma fogueira alta e várias pessoas sentadas em volta. Aí você nota que aquela é uma aldeia de índios. Vocês vão juntos para lá e um vê o outro. Quem está na frente e quem é o último? Ao chegar mais perto alguém se levanta e vem na sua direção. É o pajé da tribo e o seu guia espiritual em forma de índio. Ele sorri, diz que já esperava a visita de vocês e abre os braços para dar um abraço em cada um de vocês. Depois todos vão até a fogueira e cumprimentam os outros índios. Repare que tipos de índios são (americanos, brasileiros, peruanos, outros?). Agora ouça o conselho que o seu guia índio tem para lhe dar. Depois ele te passa uma cumbuca com um líquido escuro. Trata-se de um remédio feito de ervas. Beba-o, sinta o sabor e o efeito dentro de você. Pergunte pro seu guia por qual motivo ele está te dando este remédio e ouça bem a resposta. Pode ser para doenças físicas como para a mente ou perturbações espirituais. Agora todos se levantam e olham para a fogueira. A fogueira é bem alta, maior do que você. Vocês que foram até lá vão se posicionar agora em torno da fogueira. Dependendo do número de pessoas dá para fazer uma estrela de 3, 4, 5, 6 ou mais pontas. Veja quem fica ao lado do guia e onde ficam os outros. Quando o guia contar até três todos começam a

caminhar pra frente e atravessam a fogueira andando, cruzando com os outros no meio do fogo e saindo do outro lado. Dê meia-volta. Olhe a posição dos outros. Agora atravesse a fogueira novamente, mas desta vez não andando, mas pulando de cabeça para dentro da fogueira (não por cima) e saindo do outro lado. Agora vão todos para perto do pajé. Ele pega uma bolsa de couro e enfia a mão lá dentro. Ele vai tirando um presente para cada um. Veja qual é o seu e pergunte pra ele para que serve. Veja agora o que os outros recebem. O seu guia índio tem todos os atributos de qualquer guia espiritual, mas além disso ele é o que pode te ajudar mais nas relações com a natureza, os quatro elementos, as ervas medicinais, os cristais e as pedras. Agora chegou a hora da despedida. Abrace-o e sinta toda a energia de amor que ele transmite. Pergunte o nome dele. Ele responde se quiser. Prometa voltar quando precisar ou quiser conversar com ele. Despeça-se dos outros índios e vá para o morro em fila indiana. Veja em que posição da fila está cada um. No caminho vocês param, dão uma última olhada para a aldeia e aí vão até o alto do morro. Lá olhe para a Lua, saia voando e volta para sua casa e seu corpo físico.

A CACHOEIRA DOURADA

Vá até uma floresta e pouse à beira de um rio não muito largo. Siga a margem do rio seguindo sempre para a direita. Vá acompanhando a margem, desviando das árvores e arbustos até começar a ouvir um barulho de cachoeira ao longe. Você ainda não a vê. Agora o rio faz uma curva para a direita e de repente surge na sua frente uma enorme cachoeira que, iluminada pelo Sol, apresenta brilhos dourados entre a água. Por isso é chamada de Cachoeira Dourada (*). Embaixo ela forma uma piscina natural bem ampla e cercada por uma natureza exuberante, com muitas flores raras, arbustos e árvores de diversos tipos, além de muitos pássaros, borboletas e outros animais. Aproxime-se da piscina natural. Comece a entrar na água, que vai se tornando cada vez mais profunda à medida que você vai para o centro dela. Na parte mais funda a água chega no seu pescoço. Caminhando em direção à cachoeira vai ficando cada vez mais raso. Perto da cachoeira só os pés ficam dentro da água. Atrás dela formou-se uma parte oca, escavada pela água ao longo do tempo. Prepare-se para entrar embaixo da cachoeira, mas saiba que esta água é especial. É uma água terapêutica. Ela molha você, mas não tem o peso da água normal, caindo sobre o seu corpo como se fosse vapor. Agora entre debaixo do jato da cachoeira, ficando de costas para a montanha e olhando para a piscina natural. Agora você vai começar a sentir o poder desta água, que não só limpa por fora, mas também por dentro.

Ela vai começar agindo sobre a sua mente. Ela vai lavando e levando embora todas as emoções negativas que você acumulou e carrega com você: stress, ansiedade, medos, culpa, vergonha, dúvidas, ciúmes, mágoas, raivas, preconceitos, etc. Olhe para os seus pés e veja a água suja saindo de você e se dissolvendo na piscina. Sinta o alívio na cabeça e o peso que saiu das suas costas.

Agora a limpeza se desloca para o seu coração. O seu coração está precisando se livrar da casca dura que você formou à sua volta reduzindo a sua capacidade de amar e de entender o verdadeiro amor incondicional. A água vai dissolvendo o envoltório e deixando ele pulsar e brilhar livremente. Sinto o alívio imediato. Agora a luz do coração brilha e vai saindo de você, se conectando com os pássaros, as árvores e

toda a paisagem em volta. O amor faz você se sentir um só com o mundo e o Universo, pois é esta força invisível, mas infinitamente poderosa, que une todos os seres vivos e toda a criação do Pai. É a força de coesão e a própria vida. Nada é mais poderoso que o Amor. Assim você pode daqui pra frente doar amor a quem você cruzar na vida e enxergar no peito de cada criatura uma luz que brilha igual à sua. Não se importe com a aparência física e as atitudes das pessoas. Olhe para dentro delas e descubra a centelha divina que brilha em seu interior. Isso todo mundo tem e nos faz sermos irmãos cósmicos, que devem caminhar juntos, solidários, buscando o mesmo objetivo: a paz.

Em seguida a água vai agir sobre o seu estômago, limpando as toxinas acumuladas e fazendo ele voltar a funcionar de forma adequada. Sua sensibilidade vai aumentar, passando a selecionar as comidas que você ingere (leves, saudáveis e naturais e na quantidade adequada, sempre menor do que o volume total do estômago) e rejeitando nitidamente comidas pesadas, muito calóricas, artificiais, bebidas alcoólicas e o excesso de comida).

Depois uma onda de calor vai percorrer o seu corpo da cabeça aos pés, fazendo uma faxina completa no organismo. Todas as sujeiras físicas e emocionais vão sair junto com a água da cachoeira. Veja a cor da água.

Repare nas sensações e admire a paisagem à sua frente. À medida que a água vai ficando mais clara você fica mais leve e começa a flutuar. Vai subindo, mas sem sair de dentro do jato da cachoeira, até chegar à metade da altura da mesma. Aí você sai voando pra frente, dá uma volta grande por cima daquele lugar e volta pra cachoeira atravessando-a e pousando atrás dela. Ali está seco e olhando no buraco que existe ali você nota que é a entrada de uma caverna. Entre pela abertura e você vai ver um grande salão cheio de pontas de cristal em todas as paredes, todas apontando para o centro do salão. Uma luz azul indefinida permite que você enxergue tudo. Vá até o centro e deixe a energia dos cristais te preencher, limpar e carregar. Sinta a vibração no corpo.

Olhe agora para o fundo do salão e verá, num canto escondido, uma passagem para um segundo salão da caverna. Vá até lá e passe por ela. Você vai deparar com um grande salão com paredes de terra e rochas e um chão de terra. O salão é iluminado por luz natural que entra por um buraco no teto. Vá até o centro e aguarde. Através da parede do fundo vai surgir uma guia espiritual em forma de mulher, vestida com roupas leves e esvoaçantes. Ela se aproxima de você sorrindo e irradiando paz, luz e simpatia. Dê um abraço nela. Pergunte o seu nome e, se ela quiser, responderá. Agora ela aponta para uma das paredes, onde vai surgir uma tela branca e grande, como uma tela de cinema. Deixe ela se tornar bem nítida. Quando a sua guia passar de frente à tela, da esquerda para a direita, vão surgir imagens na tela e o filme que você verá será de uma vida passada sua. Olhe o que está acontecendo, descubra quem é você (pelo rosto ou por intuição) e pergunte pra sua guia em que país se passa isso, em que ano e o motivo por estar sendo mostrado isso pra você. Demore o tempo que quiser ou que a guia determinar e aí as cenas vão desaparecendo e você olha pra guia e, se quiser, pode perguntar por mais detalhes sobre aquela vida. Você sempre pode voltar a esta caverna para ver outras vidas.

Aproxime-se da sua guia espiritual e ela vai retirar da sua roupa um pequeno presente. Abrindo a mão você verá o que é. Pegue e pergunte para que serve ou qual o seu significado. Depois dêem-se as mãos e comecem a flutuar, a subir e a sair pelo

buraco do teto, vendo a natureza em volta. Veja também o rio que forma a cachoeira logo adiante. Ali no ar vocês se abraçam e despedem. Sempre que quiser revê-la basta chamá-la ou ir até a Cachoeira Dourada. Ela vai se afastando e você sobrevoa o rio até a cachoeira, dá uma volta no ar para vê-la pela última vez e depois sai voando pro alto e retorna para onde está seu corpo físico.

(*) Uma alternativa é imaginar uma cachoeira que cai numa praia e você anda na areia até entrar dentro dela.

A ESPADA DE PODER

Para descobrir a sua Espada de Poder voe até uma paisagem montanhosa, cheia de picos altos. Observe se as montanhas estão cobertas de neve, de vegetação ou têm apenas rocha nua. Aí você verá uma construção quadrada no alto de uma montanha. Veja se o teto é uma cúpula ou de outro tipo. Por três lados este lugar é aberto por janelões sem vidro e no seu interior tem uma piscina. Eventualmente pode haver outras construções anexas ao único lado do quadrado que não é aberto. Veja a cor do teto e das paredes do lado de fora. Agora entre por uma das janelas. A piscina ocupa toda a área da construção, com a água indo até as paredes laterais. No centro da piscina tem uma quadrado de mármore de 1 metro x 1 metro e de lá parte um caminho estreito (30 cm) em direção à parede que não tem janelas. Ao entrar vá até o quadrado do meio da piscina e sente-se nele, cruzando as pernas, voltado para o lado que tem o caminho estreito. Agora olhe o que tem na sua frente. Depois de alguns instantes surge daquela direção um guia espiritual que vem se aproximando de você andando sobre o caminho estreito. Ele pára e vai te explicar para que serve a "Espada de Poder". Depois ele se afasta andando de costas até desaparecer. Aí surge da água, do lado esquerdo perto do caminho, uma espada voltada com a empunhadura pra cima e a lâmina para baixo. Ela se desloca para a sua frente e pára no ar. Olhe para ela de cima a baixo, observando os detalhes da lâmina e da empunhadura, assim como as inscrições (se tiver) e pedras encravadas. Esta é a sua Espada de Poder. Agora ela vai começar a fazer uma série de movimentos na sua frente e, eventualmente, acima e em torno de você. Apenas observe. Quando ela parar novamente estará com a lâmina voltada para cima e a empunhadura na altura do seu braço esticado. Olhe para a lâmina, que vai começar a brilhar intensamente. Depois a luz enfraquece novamente. Agora estique seu braço e pegue na empunhadura. Sinta toda a força da sua espada fluindo para dentro de você. Agora solte-a e ela vai se deslocar para a esquerda e descer, mergulhando lentamente na água. Agora fique em pé e depois entre na água da piscina. Esta água é de uma consistência diferente. Dá para nadar e flutuar nela, mas ela não é igual a água comum. Você vai nadar até a margem e, enquanto faz isso, sentirá que a água vai retirando de você toda sujeira (toxinas e emoções negativas) e energia negativa que você carrega consigo. Você nada e vai sentindo-se cada vez mais leve. Ao chegar na borda da piscina saia para fora da água sentando no batente do janelão. Depois de alguns instantes saia voando e olhe mais uma vez a construção de cima. Depois vá se afastando e observando as montanhas próximas. De lá você volta para o seu corpo físico.

Explicações: toda pessoa tem uma Espada de Poder. A espada tem uma simbolismo que é muito antigo, muito anterior à criação do planeta Terra. Dizem que a espada clássica (européia) lembra a cruz. De qualquer maneira a espada tem várias utilidade, mas a menos importante é a de arma de guerra. Basicamente a Espada de Poder tem três utilidades:

a) *Trazer a luz do Pai até você. Ela é condutora da energia da Fonte para o seu corpo e sua mente, trazendo força, coragem e consciência e tudo mais que você precisar.*
b) *Proteção. Ela te protege de pessoas, animais, energias e qualquer outra ameaça à sua integridade.*
c) *Abertura de seu caminho. Ela te ajuda a tirar do seu caminho, físico ou do "caminho da vida" os obstáculos, representados por objetos, pessoas ou forças que querem impedir que você realize sua missão.*

Você pode usar sua Espada de Poder para as três funções: se ligar ao Pai, se proteger e abrir seu caminho sem ver obstáculos. No astral ou no dia-a-dia a sua espada pode agir na sua mão ou de forma independente, voando até algum lugar e fazendo o que você quiser. Pode também emitir um raio de luz ou ajudar a canalizar um pensamento para alguém à distância. Se a espada der uma volta em torno de você formando um círculo é para criar um campo de força para te proteger. Para impedir que alguém se aproxime de você ou te agrida é só traçar um risco entre você e a pessoa com a espada. Ela não conseguirá ultrapassar aquela faixa.
No fundo a Espada de Poder é apenas uma representação visual de uma proteção espiritual que você tem. Mesmo assim imaginá-la pode ser muito útil. Quem a dirige é você e o seu guia espiritual.

A PIRÂMIDE DE PODER

Este lugar pode ser visitado por você sempre que quiser uma cura, tratamento, inspiração, conselhos, fazer uma regressão ou adquirir conhecimento. Você pode também levar outra pessoa para ser tratada na pirâmide.

Veja-se numa planície de areia e ali adiante tem uma pirâmide dourada enorme refletindo nas paredes lisas a luz do Sol e até te ofuscando. Do topo da pirâmide sai uma espiral de raios com as luzes do arco-íris, contendo todas as cores, virtudes e atributos de Deus subindo em direção ao céu em forma de V.

À medida que você avança em direção a uma das faces da pirâmide um corredor se abre e você entra no seu interior. A princípio você não vê nada além de uma luz branca muito intensa. Aí a luz vai diminuindo de intensidade e você consegue enxergar o piso, feito de mármore bem branco e as paredes internas também. Finalmente você consegue enxergar tudo. No centro da pirâmide tem uma mesa de cristal retangular e em volta dela 12 cadeiras de cristal. Olhando para cima veja um enorme cristal de duas pontas, uma encaixada no vértice da pirâmide e a outra apontando para o centro da mesa abaixo dele.

Esta é a estrutura básica. Acrescente seu toque pessoal ao lugar à medida que visita este templo sagrado.

Para tratamento do corpo físico e astral deite na mesa. Imediatamente os contornos da mesa se adaptam ao seu corpo. Da ponta de cristal acima de você começam a sair raios de diversas cores e intensidades, como relâmpagos, que penetram em você. Você pode limpar e ativar cada um dos chakras ou tratar especificamente uma doença ou parte do corpo que tem algum problema pelo tempo que achar necessário. Os raios vão se alternando e atingindo várias partes do corpo. Quando o tratamento estiver acabando os raios vão diminuindo de intensidade e de quantidade, até que só um ou outro raio desça e atinja você. Então tudo cessa e você pode se sentar na mesa e depois descer e ficar em pé. Se estiver com problemas ou conflitos internos, dúvidas, medos, etc. sente numa cadeira e uma pessoa (um guia espiritual ou vários) sentada à sua frente no lado oposto da mesa ou em cima dela ouvirá seus problemas e te dirá ou inspirará telepaticamente a resposta de que necessita. Se quiser conversar com todos os 12 mestres, que representam as 12 tribos que formaram a Terra, fique em pé na ponta da mesa e eles irão surgir através das paredes ou do cristal e se sentando nas cadeiras. Nessa hora ouça os conselhos que te derem ou faça perguntas para eles responderem. Nem todos os mestres falarão necessariamente. Não tenha medo deles. Eles estão ali apenas para te aconselhar e ajudar e não para julgar ou condenar.

*Nunca determine **qual** a solução que deseja, mas lance a questão de coração aberto, pedindo por uma "Solução Divina". Não dê a receita do remédio a Deus (não diga **o que** você quer, peça apenas uma solução). Ele sabe bem melhor como solucionar seus conflitos, com uma visão bem mais ampla da questão. Lembre-se que cada problema tem várias soluções, mesmo que você não enxergue nenhuma no momento. Antes da resposta você pode eventualmente ver um raio descer do cristal lá no alto e atingir você, os dois ou o ambiente inteiro. Renuncie ao resultado, isto é, deixe que a Fonte Viva da Criação resolva a questão. Às vezes a resposta não virá naquele instante, mas durante o seu dia-a-dia ou algum tempo depois. Em caso de tratamento de saúde você poderá sentir várias reações no corpo, na hora e depois também. Em alguns casos específicos as 12 cadeiras serão ocupadas por Seres de Luz. Ao terminar os guias se levantam e formam um círculo em torno de você, que vai ficando cada vez mais apertado. Eles lhe dão um abraço coletivo e todo o amor incondicional que eles emanam poderá ser sentido por você. Depois veja-os se afastando em várias direções e desaparecendo. Caminhe em direção à saída, que se abre novamente. Vire-se para dar uma última olhada para o lugar e depois siga em frente. Veja a areia do deserto e caminhe uns 100 m sem olhar para trás. Depois vire-se para a pirâmide, que já está novamente fechada e brilhante. Olhe para a espiral arco-íris saindo do vértice. Voe até lá e suba em círculos junto com os raios em direção ao céu e depois retorne ao seu corpo físico.*

A PAISAGEM DE INVERNO

Vá até uma paisagem de inverno. Veja uma cachoeira que está parcialmente congelada. Entre debaixo dela e fique de cócoras abraçando os joelhos e a água vai cobrindo você e congelando. Daqui a pouco você está dentro de um bloco de gelo.

Fique lá dentro sem angústia e sem sentir frio. Sinta o seu coração pulsar. Agora você faz uma força enorme e de repente ***explode*** *o bloco de gelo enquanto fica em pé. Os pedaços de gelo voam em todas as direções. Agora afaste-se um pouco da cachoeira, sente-se numa pedra e fique observando-a. Aos poucos você vê a neve derretendo e a paisagem transformando-se de inverno para primavera, surgindo a grama verde, as flores, as árvores criando folhas, até todo o colorido voltar àquele lugar. Volte então para o seu corpo físico.*

O CÍRCULO DE PEDRA

Imagine um círculo de pedras de 3 metros de diâmetro feito de paralelepípedos ou de mármore formando um desenho geométrico, cercado por grama. Entre no círculo com sua Espada de Poder ou objeto de força ou sem nada. Ao entrar, um círculo de fogo se acende em torno dele. Ajoelhe-se apoiado na sua Espada de Poder e comece a pedir ou agradecer o que você desejar. Do seu corpo ou cabeça vai começar a sair uma espiral de luzes multicoloridas em direção ao céu e assim a comunicação se faz. Este é um lugar mágico. O cenário em volta você poderá descobrir aos poucos.

O POÇO DA VERDADE

Vá até o Poço da Verdade. Ele fica num belo jardim. Aproxime-se do poço, que tem um muro circular de pedras cinzentas de mais ou menos um metro de altura. Ao se aproximar, sairão dele várias ninfas, que se debruçam sobre a beirada do poço. Elas não dizem nada. Se quiser, pense nos assuntos que pretende esclarecer, mas nem sempre. Às vezes deixe que o poço diga o que você precisa ouvir sem pedir nada. Suba no muro e pule dentro do poço de pé. Ao cair na água você vai afundando. Deixe-se afundar e enquanto isso você vai recebendo a consciência de várias coisas que você não sabia ou não lembrava ou não conhecia. Você pode até perguntar algo para os "senhores do poço" depois que algo já tenha acontecido. Eventualmente você vai ser transportado para outro lugar ou vai entrar em túneis laterais do poço e descobrir outras coisas. Depois vá subindo lentamente até chegar na superfície da água e o último trecho você percorre voando. Aí, se quiser, poderá até brincar com as ninfas, que não são maiores do que 30 cm.

A ÁRVORE DA VIDA

Esta é uma viagem a um lugar muito importante. Você vai visitar a Árvore da Vida. Vá primeiro até uma colina onde tem um portal de flores (um arco grande coberto de flores lindas e multicoloridas). Passe o portal e vá andando até ver, lá embaixo, um rio que corre para a esquerda. Voe até lá e mergulhe. Ao avançar nas águas claras surgem golfinhos brincalhões, que vão te acompanhando. Aí o rio entra dentro de uma caverna. Vá até a superfície e fique em pé numa parte rasa do rio. Olhe para cima e veja que todas as paredes da caverna são forradas de pontas de cristal por todos os

lados e você está no centro dela. Ali não é escuro. Uma luz azulada emana de um lugar indefinido, deixando ver tudo. Fique parado e sinta toda a força da energia que emana desses cristais e penetra em você. Depois de se recarregar vá nadando até a saída da caverna na outra extremidade. Ali tem uma mata linda, muitas árvores e flores. Depois de passear por lá saia voando e siga o rio, que agora vira para a direita. Depois de um longo trecho reto você desce na margem direita do rio, que logo em seguida faz outra curva para a direita. Olhe para a margem oposta do rio e verá uma única árvore gigantesca isolada no meio de um extenso gramado. Aquela é a Árvore da Vida, que tudo sabe e sustenta a Terra. Voe até lá, aproxime-se com reverência e você terá a permissão de fazer apenas uma pergunta a cada visita. Ela nunca mente. Depois de obter a resposta você pode ficar naquele gramado pensando no ensinamento que recebeu e depois partir de volta para casa.

A BANDEJA

Saia do corpo, viaje até um belo jardim natural que tenha um gramado amplo um pouco afastado das árvores mais próximas. Olhe para a paisagem e depois para o céu azul sem nuvens. Lá do alto vem descendo uma bandeja de aço inox. Ponha os seus dois braços em posição de L e deixe a bandeja pousar sobre as suas mãos com as palmas voltadas para cima. Segure então as alças. Veja o formato da bandeja, se ela é oval, retangular ou quadrada, como é a beirada e as alças. Veja como a bandeja parece um espelho de tão polida. Agora olhe novamente para cima e veja uma esfera de metal dourada do tamanho de uma bola de pingue-pongue descendo do alto e pousando no meio da bandeja. Agora incline a bandeja abaixando o lado direito e acompanhe a esfera rolando pra direita. Agora abaixe o outro lado e veja a esfera rolando para a esquerda. Faça a esfera dourada circular pela bandeja fazendo um caminho oval. Agora estabilize a esfera novamente bem no centro da bandeja. Olhe fixamente para ela e, como se ela fosse aquecida por baixo, ela derrete e se espalha uniformemente por toda a bandeja. O dourado cobre o prateado da bandeja. Agora a bandeja sai voando novamente, subindo pro céu até desaparecer. Saia voando do local e volte para o seu corpo.

DO CORPO PARA A LUZ

Voe até uma paisagem natural, mas com pouca vegetação e mais terra batida e seca. Pouse naquele chão. O calor é grande e você vai andando por ali. Aí você começa a se transformar em água e vai correndo pelo chão, acompanhando o desnível do terreno. Como o Sol brilha forte no céu a água vai aquecendo e finalmente evapora. Você se vê agora apenas como leve vapor d'água esbranquiçado. Ao subir cada vez mais alto o vapor se transforma em ar, totalmente transparente. Depois de algum tempo você vira uma bola de luz não muito grande. Veja agora esta pequena esfera brilhante (que é você) voar em direção a uma bola de luz gigantesca, muito maior que o Sol visto de perto. Observe esta luz menor voar em direção à luz maior. Chega uma hora em que a luz menor se funde com a maior e tudo vira uma coisa só. É você, que é pura luz, se ligando novamente a Deus, à Unidade, ao Todo. Vá tomando consciência

de que você já é Unidade. Neste momento não imagine nada. Deixe surgir na mente a imagem ou imagens que quiserem. Sinta e aproveite este momento. Ali não há mais dualidade. Tudo é Uno. É a perfeição. É o reencontro com sua origem. Você simplesmente é.

"DO OVO PARA A LUZ"

Veja-se sentado em posição de lótus envolvido por uma casca de ovo opaca. Você só vê a casca branca na sua frente e o pequeno espaço à sua volta, sem enxergar o que há do lado de fora. Essa casca representa o materialismo que se consolidou em torno de você. É o egoísmo (visão voltada pra si mesmo), a ilusão criada pelos 5 sentidos, que impede que você enxergue além, que você cresça espiritualmente. A casca impede que a luz de Deus atinja você e que a sua luz se expanda e saia pra fora, realizando a conexão com a luz maior do Grande Pai. A falta de consciência desta luz faz com que não haja conexão com a Verdade.

Aí você sai flutuando com esta casca em volta. Você não enxerga nada do lado de fora, mas sabe que está flutuando. Vai subindo, sobrevoando sua casa, sua cidade, as montanhas, cada vez mais alto. Você está buscando sair da limitação que o mundo criou à sua volta e você permitiu. Quando você já está bem alto, acima da paisagem, a casca começa a rachar, um pouco de luz entra dentro do ovo e de repente ele explode em mil pedaços. Você está livre da ilusão e agora vai buscar o verdadeiro conhecimento e a consciência cósmica.

Veja-se agora sentado num grande salão sem paredes lendo um livro, depois pilhas de livros à sua volta e até uma estande cheia de livros, mapas, rolos de papiros e pergaminhos. Depois veja-se lá fora conversando com alguns mestres, que vão te explicando e também mostrando na prática tudo que você precisa saber. Depois veja-se treinando meditação e exercícios que disciplinam o corpo e a mente. Por fim, enxergue-se trabalhando e ajudando outras pessoas com paciência, dando o exemplo, ensinando a fazer as coisas, cuidando da alimentação, da higiene e da educação física e mental dos outros e também dando aulas e palestras e até escrevendo textos e livros.

Aí surge uma grande bola de luz na sua frente bem maior do que você, mas não uma bola de superfície lisa. Uma bola de luz branca ofuscante, que emite seus raios para todos os lados. O tamanho da bola é fixo, mas o contorno é indefinido. Agora você vê a bola de uma visão do alto e você está ao lado dela e vai pegando no braço de pessoas que vão se aproximando e puxando elas para dentro da bola de luz. Às vezes você entra totalmente dentro da bola e depois sai novamente. Outras vezes só entra com metade do corpo. Observe como você vai colocando dentro deste ambiente de pura luz espiritual pessoas que você conhece e deseja que aprendam o caminho da luz espiritual e da consciência. Veja seus parentes próximos, amigos, colegas e conhecidos. Não escolha só pessoas de quem você gosta. Puxe também parentes, conhecidos e desconhecidos com quem você não simpatiza e aqueles que não gostam de você, mas que precisam de ajuda. Coloque na bola de luz todos aqueles que você acha que necessitam de ajuda, esclarecimento, saúde, luz e principalmente Amor. Por fim você também entra e fica dentro da esfera de luz. Lá dentro você não vê ninguém, só vê luz. Todos estão integrados na mesma luz, todos somos luz, unidos à enorme luz do Grande Pai. Ele e nós fazemos parte da grande luz eterna, nós fazemos parte de um Todo, do UM. Nós somos o Todo, o UNO indivisível.

Conscientize-se de que você faz parte, que sempre fez parte desta Unidade e deixando a luz fluir para dentro de você e de dentro para fora, não haverá mais diferenças entre você e o resto do mundo, entre o Uno e o Verso. Deus é luz em movimento. Você é filho de Deus, portanto também é luz em movimento, é amor, é Tudo. Tendo mergulhado na Luz a reconexão consciente com Deus está feita e não vai se romper nunca mais.

Abra o ovo que te limita (rompa a casca do materialismo e cegueira que limita o crescimento espiritual)

Abra o livro que ensina (busque conhecimento e a sabedoria com consciência)

Trilhe o caminho que leva ao Pai (pratique os ensinamentos aprendidos buscando a evolução espiritual para adquirir consciência)

Seja LUZ !

OS QUATRO ELEMENTOS

Veja-se num campo gramado um pouco mais alto do que a floresta em volta. Inspire o ar como força vital. Inspire-o e sinta as energias dando-lhe vida e amor. Ao soltar o ar deixe sua respiração fundir-se com as correntes de ar à sua volta. Respire profundamente até encontrar o seu próprio ritmo natural. Quando sentir as energias rejuvenescendo você olhe toda a paisagem à sua volta – o gramado, a floresta, o rio, a montanha ali adiante, o céu azul, as nuvens esparsas e o Sol – e perceba a paz e a quietude poderosa deste lugar e aprenda a compartilhar das qualidades da natureza, porque tudo é você.

Saia voando sobre a floresta e depois suba até o pico da montanha e contorne-o em círculos, levado pela forte corrente de vento ascendente. Voe planando como uma águia ou condor e observe a paisagem lá embaixo. Assuma a visão da ave e note como consegue observar os mínimos detalhes lá embaixo com uma precisão absoluta ou ver a paisagem no todo com cores muito vivas. Bata as asas e voe até lá embaixo, passando rente aos picos das árvores.

Sinta o Sol brilhando sobre você, dando-lhe calor, segurança e luz. Depois pouse numa campina onde está ardendo uma grande fogueira. Torne-se humano novamente e aproxime-se da fogueira. Sinta o calor ficando mais forte no seu rosto, peito, braços e pernas. Avance então para dentro da fogueira e, em vez de calor, sinta como você vai se integrando no fogo, tornando-se parte dele. Seus cabelos, braços e pernas são labaredas de fogo. Ao sair do outro lado da fogueira perceba como foi purificado(a).

Agora caminhe sobre a grama e converse com ela. Passe pra ela o que você sente e escute o que ela tem a lhe dizer. Desfrute do prazer de se unir à natureza (ser uno com ela). Quando a campina acaba começa a floresta. Siga até a árvore mais próxima e abrace-a. Sinta a energia que emana de dentro dela e ouça o elemental que habita nela falando com você e agradecendo o carinho. Ele retribui na mesma medida que recebe seu amor. Depois largue a árvore e caminhe pela floresta, descalço(a) e sentindo a energia da terra limpando você e doando força para você continuar sua caminhada. Passe as mãos nas flores, folhas e troncos de árvores que vai encontrando pelo caminho e se integrando àquele ambiente fresco e perfumado. Veja um terreno

levemente encharcado ali adiante. Pare, abaixe-se, enfie sua mão no barro e levante-o no ar. Sinta a consistência e o cheiro da terra. Isso também faz parte de você. Continue avançando até que a floresta vá se abrindo, as árvores vão rareando e só têm arbustos baixos e plantas rasteiras.

Surge então na sua frente areia e uma praia. O mar vai se espalhando à sua frente com seus tons azul-esverdeados. Caminhe pela areia e sinta que seus pés são areia. Depois permita que a mãe-oceano lave seus pés e lhe dê forças. Neste momento surge a sombra de uma nuvem grande e pesada e imediatamente começa a chover. Sinta os pingos fortes batendo no seu rosto, resfriando o corpo e escorrendo pela pele. Aproveite este momento e beba a água que vem do céu. Aí você enxerga ali adiante uma cachoeira que despenca diretamente na praia. A nuvem de chuva passa e o Sol reaparece. Você alcança a cachoeira e toma um banho refrescante e purificador. Depois avance mar adentro e vá se integrando ao mar. Cada parte do seu corpo que entra pra dentro do mar vira água. Você não se vê, mas se sente fluindo dentro do grande oceano, acompanhando a corrente marítima. Em seguida você segue o seu próprio caminho percorrendo o mar, acompanhando e sendo atravessado pelos peixes, golfinhos e raios de Sol até chegar numa ilha. Saindo do mar você volta a adquirir um corpo físico. Ande um pouco na praia e pare.

Feche os olhos e volte a prestar atenção na sua respiração. Sinto o ar entrando pelo nariz, enchendo os pulmões e percorrendo seu corpo pela corrente sanguínea. Lembre-se que você é tudo isso que acabou de vivenciar. Todos os elementos estão em você e você é tudo isso, a natureza e todo o mundo à sua volta. O Todo e você são uma coisa só. Sinta-se na Unidade. Pense como Unidade e desligue-se dos conceitos de dualidade. Desperte lentamente o seu corpo, movendo as mãos, pés e cabeça e depois abra os olhos lentamente.

Dê-se o presente da meditação todos os dias e alinhe-se novamente à natureza. Sinta-se livre na meditação, permita-se ser guiado por sua imaginação e tome conhecimento do amor que está presente em toda parte.

O TEMPLO GREGO

Voe até um lugar natural muito bonito, com gramados, flores e árvores esparsas à beira de um rio e desça ali. Caminhando pela grama e olhando a paisagem olhe para a frente e veja, no alto de um morro, um templo grego com as enormes colunas sustentando o teto. Um caminho de pedras leva até lá. Siga-o. Não tenha pressa. Ao se aproximar você vê que o templo não tem paredes, só colunas, e por isso entra muita luz por todos os lados. Também não tem porta de entrada. Entre e veja que no centro do templo tem uma cama alta onde você vai se deitar. Olhando para o teto você verá um vitral, que deixa entrar mais luz ainda. Agora olhe para o fundo do templo e verá quatro médicos espirituais, vestidos de branco e brilhando, se aproximando e sorrindo. Eles vêm tratar sua mente e seu corpo. Eles se posicionam ao seu redor: à cabeça, aos pés e um de cada lado.

O primeiro a tratar você é o que está junto da cabeça. Ele põe suas mãos no alto da sua cabeça e começa a sugar todas as emoções negativas, stress, dores de cabeça, preocupações, ansiedade, etc. que atrapalham a sua vida e que você não

precisa carregar mais com você, pois não te pertencem. Depois de limpar sua mente e você sentir o alívio de sair o peso das suas costas o guia começa a emanar uma luz branco-esverdeada para dentro da sua cabeça. Assim entram luz, paz, amor, harmonia, esperança e coragem. Aí ele afasta as mãos dele.

O segundo guia a tratar você é aquele que está a seus pés. Ele coloca suas mãos nas solas dos seus pés e emana uma luz que começa a esquentá-los. Uma onda de calor vai começar a percorrer o seu corpo de baixo para cima, limpando, desentupindo veias e artérias, desobstruindo pontos de energia estagnada e carregando consigo todas as toxinas e lixo acumulado em você. Sinta esta onda passar por todo o corpo. Onde ela já tiver passado o corpo logo volta a esfriar. Chegando no alto da cabeça um buraco se abre, por onde toda a sujeira vai jorrar para fora até sair tudo. Ele também retira agora as suas mãos.

O terceiro guia é o que está do seu lado esquerdo. Ele coloca suas mãos sobre o seu coração e também emana luz branca sobre ele. O seu coração está cercado por uma casca dura, que não deixa entrar nada e nem sair o amor incondicional. Veja agora a casca rachando e se fazendo em pedaços e aí a luz rosa do amor sai brilhando cada vez mais forte e se expandindo em todas as direções. Agora o seu coração está livre para amar a todos os seus irmãos de jornada, sem julgamentos e preconceitos. Olhe para as pessoas que você encontrar sem se importar com a aparência exterior. Esta é só a máscara (aparência) e papel (personalidade) que cada um vestiu para cumprir sua missão nesta vida, mas olhando para o peito das pessoas você verá uma luz e esta é igual para todos nós. É o que mostra que somos todos irmãos e luz em essência, sem diferenças importantes. Desta forma podemos dar as mãos e formar uma corrente solidária para trabalharmos juntos como o mesmo objetivo, aumentando cada vez mais o poder do amor incondicional. Agora ele afasta as suas mãos.

O quarto guia, à sua direita, coloca suas mãos sobre o seu estômago e intestino. Ele emana luz branco-esverdeada para limpar seu estômago e reprogramá-lo para só aceitar comidas leves, saudáveis e, de preferência, naturais, na quantidade mínima necessária ao seu corpo. Com isso a sua alimentação vai ganhar em qualidade e diminuir em quantidade. Qualquer comida inadequada e fora dos horários das refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) será rejeitada, assim como o excesso de comida.

Agora os quatro guias colocam suas mãos ao mesmo tempo no seu corpo. Você é preenchido de luz por dentro e envolto por fora. Você fica tão leve que começa a flutuar. Vai subindo uns 50 cm acima da cama e para. Todos retiram suas mãos e você pode se ver flutuando no ar brilhando muito. Aos poucos você volta a baixar até encostar na cama. Os guias se afastam um pouco e você se senta. Depois desce da cama e, ficando em pé, vai agradecer a cada um dos médicos espirituais que te atenderam. Eles sorriem e caminham para o fundo do templo. Você se dirige até a entrada e sai pra fora. De lá você pode admirar toda a paisagem abaixo de você. Aí você abre os braços e começa a voar como pássaro e sobrevoa este lugar, que parece um parque nacional e depois volta para o seu corpo físico.

Axel Herbsthofer

RECONECTANDO-SE A DEUS

Vá para um lugar bem distante das cidades e encontre um lago não muito grande, que tem do lado esquerdo uma floresta e à direita uma montanha não muito alta. É um lugar onde nenhum ser humano jamais pisou. É fim de tarde e o Sol já está se aproximando do horizonte do lado esquerdo. Comece a subir a montanha por uma trilha muito fácil que leva até o topo. Enquanto sobe olhe para o lago e a floresta. Chegando lá fique em pé olhando para o Sol e captando a energia que vem dele. Assista o pôr-do-sol até a bola de fogo desaparecer e ficar só a luz alaranjada. Aos poucos ela também desaparece, o céu vai escurecendo e aparecendo as estrelas. Aí você se senta no chão cruzando as pernas. A temperatura está agradável.

Agora está na hora de descobrir quem é você de verdade. Você não é este corpo físico. Para descobrir a sua essência você vai colocar suas mãos no peito e rasgar a sua pele e carne. O que vai surgir por baixo dela não é sangue e órgãos internos. Vai aparecer um corpo igual ao seu só que parecendo de cristal iluminado por dentro. Esse é você: um ser de luz, imortal e perfeito. Agora está na hora de se reconectar a Deus. Para isso você vai abrir outro buraco na pele no alto da cabeça e dali vai sair um raio de luz branca em direção ao céu. Acompanhe a subida deste raio, que está sendo enviado a Deus. O raio sobe na noite escura até atingir o fundo de uma nuvem. Ali forma um ponto claro que vai se espalhando em círculos cada vez maiores, até iluminar todo o fundo da nuvem. Mas na verdade o raio não parou na nuvem. Ele a atravessou e continua subindo e se afastando da Terra. Vai avançando no espaço sideral até chegar a Deus. Aí Ele responde, enviando um raio um pouco mais largo que o seu, envolvendo o seu raio e descendo em direção a você ali embaixo na Terra. O raio maior vai descendo em direção à Terra e chega na nuvem. Toda a luz espalhada no fundo dela vai se concentrando novamente no ponto central e aí o raio vai seguindo seu caminho em direção a você ali no alto da montanha. Ele vai descendo, se aproximando de você e finalmente atinge a sua cabeça e invade o corpo. Aí você ***explode*** em luz para todos os lados! A luz vai avançando, descendo a montanha e iluminando o lago, a floresta e toda a paisagem, tornando tudo dia novamente. Agora você está reconectado a Deus em consciência e esta conexão nunca mais vai se romper. A sua emanação de luz vai diminuindo um pouco, mas não pára. Você se levanta e vai descendo a montanha calmamente. Chegando à beira do lago você vê alguns animais selvagens bebendo água e se aproxima deles para tocá-los. Eles não fogem porque a sua luz não os assusta. Você agora é outro ser.

Em seguida você se afasta dali e vai caminhando sempre em frente. Depois de muito andar você chega numa fazenda onde trabalha muita gente ao ar livre. Uns cuidam das plantações, outros da horta, dos animais, da limpeza, etc. Você entra e vai cumprimentando todo mundo que você encontra no caminho, ou apertando a mão ou dando um abraço. Depois que você se reconectou a Deus algo vai acontecer toda vez que você tocar alguém fisicamente. Três coisas vão acontecer com a pessoa.

A primeira vai ser que você dará início a um processo de cura de qualquer doença que a pessoa tiver.

A segunda é que a alimentação dela vai mudar. Sem saber porquê ela vai passar a preferir comidas leves, saudáveis e naturais e rejeitar comidas pesadas, calóricas e o excesso de comida, assim como bebidas alcoólicas. O estômago vai rejeitar

naturalmente comidas prejudiciais e que engordam e causar ânsia de vômito se a pessoa insistir em comer.

A terceira é que a pessoa vai se ligar mais na espiritualidade. Pode até não seguir uma religião, mas pensar menos no mundo e os bens materiais e se preocupar mais com o bem-estar do próximo, quem ele é e como se relacionar com a espiritualidade.

Você não tem nenhum compromisso ou responsabilidade sobre o que vai acontecer com cada uma dessas pessoas depois do toque. A sua função é apenas reconectar as pessoas. O resto será monitorado por outros seres, encarnados ou não.

Aí você se afasta das pessoas, procura um lugar calmo na natureza e de lá voa de volta para o lago. Chegando lá você verá um lindo arco-íris triplo preenchendo o espaço entre a floresta e a montanha. Admire a cena e grave-a bem na sua memória e depois saia voando e volte para sua casa e seu corpo físico.

O SEU ANIMAL XAMÃ OU ANIMAL DE PODER

O seu animal xamã (nome derivado de xamanismo) ou animal de poder é um guia espiritual que sempre se apresenta na forma de animal, mas tendo a mesma função de qualquer outro guia. A única função específica dele é ajudar você no relacionamento com outros animais. Se você quiser curar um animal doméstico ou outro qualquer, peça ajuda ao seu animal xamã, assim como para te proteger quando for atacado por algum animal selvagem ou enraivecido. Serve também para se aproximar de animais ariscos na natureza.

O animal xamã pode ser qualquer animal, pequeno, médio ou grande, terrestre, aquático ou aéreo e até inseto ou algum animal já extinto na Terra, como dragão, dinossauro, elefante branco, centauro, sátiro, unicórnio, cavalo alado ou fênix. Cada animal, segundo a tradição indígena, representa algumas características de personalidade que você possui ou ainda vai adquirir nesta vida. Por isso não necessariamente é um animal que você goste. Pode ser até um animal que você acha antipático, mas o que interessa é o simbolismo dele e não o animal em si.

Para conhecer o seu guia em forma de animal, que é apenas uma aparência que ele assume, você vai até uma clareira na floresta. Você pousa na margem de um rio de uns 10 metros de largura. Depois voa por cima dele a baixa altura olhando a água limpa, os peixes e o fundo com pedras. Desça na outra margem, onde há um pequeno descampado entre o rio e a mata fechada. Olhando à sua frente você só vê mata e arbustos mais altos que você. Prepare-se para entrar numa clareira redonda que tem logo depois do mato. Não crie expectativa nenhuma e não pense em nenhum animal que você goste ou queira ver. Estique os dois braços juntos para dentro da mata e a afaste pros lados, entrando na clareira. Ali você vai ver o seu animal xamã. Aproxime-se dele, diga que está feliz em conhecê-lo (ele já te conhece há muito tempo) e dê um abraço nele ou toque nele ou, se for muito pequeno, ele subirá em você. Se a aparência dele for feroz, não tenha medo, ele não vai morder você. Aí ouça o que ele tem para te dizer e pergunte pra ele o que quiser, inclusive o nome, que ele poderá dizer ou não.

Pode acontecer de você entrar na clareira e ver vários animais. Neste caso espere um pouco e um deles vai se destacar do grupo indo em sua direção. Este é o seu animal. Os outros acabam desaparecendo. Outra coisa que pode acontecer é não surgir nenhum animal. Aí aconselho você a olhar para cima. Pode ser uma ave e estar voando. Eles adoram fazer esta brincadeira. Se nem assim aparecer seu animal olhe então para o chão, que costuma ser de terra e aí surgirá uma água e o seu animal será aquático (peixe, polvo, golfinho, baleia ou tartaruga). Você pode até ter mais de um animal, mas é um fato raro. Qualquer animal, mesmo terrestre ou aquático, pode voar e ir a qualquer lugar. Lembre-se que é só a aparência do seu guia. Ele não é um animal com as limitações físicas daquele bicho.

Após esta conversa vocês dois começam a flutuar e a sair da clareira, passando pelas árvores mais altas. Vocês verão um montanha bem alta nas proximidades. Voem até lá e subam até o pico, onde tem uma área plana para pousar. Fique em pé admirando a paisagem em volta junto com seu animal. Olhe as outras montanhas, a floresta, o rio e o Sol. Agora sente-se em posição de lótus e feche os olhos. Seu animal xamã se deita ao seu lado. Vocês estão no alto de uma montanha, onde acontece sempre um fenômeno interessante. A energia natural da terra sempre flui, em qualquer montanha, da base para o pico e indo para o céu, continuamente. Se você está no pico esta energia passa através de você limpando e energizando você. Sinta e, se conseguir, veja esta energia fluindo através de você e subindo para o alto. Depois de algum tempo abra novamente os olhos. Olhe para o seu animal xamã e ouça o conselho que ele tem para te dar, seja sobre a sua vida ou sua prática de meditação. Aí vocês ficam em pé, se despedem e o seu animal sai voando de volta para a clareira lá embaixo. Você abre os braços, voa em torno do pico como se fosse uma ave e depois se afasta e volta para o seu corpo.

O simbolismo do seu animal pode ser explicado a você por ele mesmo ou consultando livros sobre xamanismo e animal de poder.

VISITA A UM AMIGO OU PARENTE

Escolha um(a) amigo(a) ou parente para visitar em viagem astral. Você deve conhecer a casa ou apartamento da pessoa por dentro. Tenha certeza de que ela está em casa naquele momento, mas não avise que vai visitá-la. Olhe para o relógio e memorize a hora. Relaxe e saia do corpo físico, vá flutuando até o teto lentamente e atravesse-o. Olhe o teto pelo lado de cima e vá subindo lentamente. Observe o jardim ou as casas vizinhas e a rua. Depois o bairro e por fim a cidade toda lá do alto. Se a pessoa a ser visitada morar em outra cidade desloque-se para lá sem ver o caminho percorrido. A distância não importa. Você estará lá em alguns segundos. Veja-se agora bem acima da cidade. Olhe para baixo e voe em direção ao bairro que você vai visitar, depois a rua e por fim a casa ou prédio onde pretende entrar. Desça na calçada oposta a da casa. Olhe para a esquerda e direita e veja o movimento de carros e pedestres. Agora atravesse a rua, atravesse o portão ou cerca ou muro, se tiver, e vá até a porta de entrada. Entre para dentro e procure descobrir em que cômodo está a pessoa que quer visitar. Achando-a, observe o que está fazendo e como está vestida. Não esqueça. Agora aproxime-se dela e fique de lado, gritando bem alto o nome dela (o som geralmente sai mais fraco). Veja se a pessoa reage olhando ou comentando algo.

Depois olhe em volta e escolha um objeto leve que você possa deslocar ou derrubar para chamar a atenção da pessoa. Pode ser uma caneta, colher, chaves, porta-retrato, papel, interruptor de luz, mouse de computador, etc. e desloque-o para mudar de lugar ou fazer barulho. Observe se a pessoa reage. Ligar ou desligar a luz ou mexer com aparelhos eletrônicos é fácil. Mexer com a seta do mouse na tela do computador sem mexer com o mouse também. Em seguida percorra a casa e, se quiser, mexa com outras pessoas, bebês ou animais domésticos. Depois volta para junto da pessoa que você foi visitar. Chegue perto do ouvido dela e diga: "Eu, (diga seu nome), estou aqui" várias vezes. Veja se ela reage. (Às vezes a pessoa não ouve sua voz, mas lembra de você.) Agora vá até a porta de saída e saia, indo até a calçada. Olhe novamente o movimento da rua e abra os braços e comece a flutuar, olhando para baixo e observando como tudo vai ficando menor. Quem estiver em outra cidade volta para a sua. Voe em direção ao seu bairro e entre pelo teto da sua casa e se encaixe no corpo físico. Respire fundo, mexa os dedos das mãos e dos pés. Depois mexa as mãos e os pés, os braços e pernas e a cabeça, deixando o corpo todo despertar devagar. Por fim abra os olhos lentamente.

No mesmo dia encontre ou ligue para a pessoa que visitou e pergunte o que estava fazendo e o que estava vestindo naquela hora. Pergunte também se ouviu o nome ser chamado e notou o objeto que você mexeu. Você pode ter acertado só uma parte ou tudo. Se nada bateu, não desanime. Insista até começar a acertar e se convencer que realmente está viajando no astral. Vai chegar uma hora em que não precisará mais conferir com a pessoa, pois vai acreditar no que viu. Tem dias em que você está vendo e acertando tudo e em outros nada. É normal, mas a prática constante é que vai fazer você melhorar cada vez mais. Se a pessoa visitada não acreditar em viagem astral tente obter as informações dizendo que pensou nela muito intensamente naquela hora e pareceu ter uma visão muito realista dela. Por isso está perguntando como estava vestida e o que fazia.

Você também pode combinar com um conhecido que irá visitá-lo, a uma hora determinada ou não. Dali vocês podem viajar para outros lugares. Outra alternativa é sair do seu quarto e observar os outros membros da casa onde mora e depois simplesmente levantar e conferir se é verdade o que viu. Peça também para alguém da casa colocar um objeto com um formato não muito difícil e com uma única cor em um lugar ou cômodo pré-determinado. A pessoa só deve escolher o objeto depois que você se fechou no quarto e depois não pensar mais nele, para você não captar os pensamentos dela. Uma outra opção é visitar em viagem astral uma loja que você só conhece por fora. Entre lá, observe tudo em detalhes e depois vá lá conferir pessoalmente.

A CIDADE DOS ESPÍRITOS

Saia da Terra e viaje para um planeta maior. Descendo lá você vai enxergar uma cúpula gigante toda feita de cristal. Uma luz imensa sai dessa cúpula. Dentro dela verá uma cidade gigantesca onde existe um verde muito semelhante à Terra. Esta é a Cidade dos Espíritos. Muito bonita, tem construções fabulosas, mas não é para ostentar nada. Simplesmente foi feita de acordo com a evolução dos espíritos que ali estão. Como é uma cidade unificada, criada por espíritos de diversos planetas, dentro dela tem

um pouco de cada um dos outros planetas. Tem pirâmides de várias formas, sendo algumas delas feitas totalmente de cristal. Outras são douradas, como se fossem feitas de ouro e são bem grandes, sendo até maiores que as da Terra.

Os jardins são um verdadeiro sonho. Parecem a perfeição divina. Tem flores que ninguém jamais sonhou. O pássaro fênix voa tranqüilamente junto a dragões alados. Existem vários pomares com as mais variadas frutas. A visão de uma linda cachoeira é que chama a atenção. A água que cai é tão cristalina e transparente que chega a hipnotizar se ficar olhando muito para ela. Ela deságua espumante num riacho igualmente cristalino, cheio de pedras coloridas que se misturam com a beleza dos peixes que nele vivem. Há várias árvores frondosas ao longo desse riacho. Vários animais já extintos aqui na Terra também passeiam por esse lugar onde se estende um maravilhoso bosque, mas tem muito mais. As pedras que têm nesse bosque são enormes. Tentem imaginar drusas de cristal azul, verde, amarela, vermelha, violeta e cristal comum. Agora imaginem uma drusa (bloco de rocha aglomerada) tão grande quanto uma casa. Pois é, imaginar ainda é pouco diante da visão, mas não tem só cristais coloridos, mas várias outras pedras de formatos e cores diversos. Tem um lago pequeno, porém tão grande é sua beleza, que impressionaria qualquer um. No centro desse lago todo transparente tem uma enorme pedra de água marinha que tem o formato de uma concha do mar, porém gigantesca. A água que fica dentro da concha a transforma em um aquário que serve de leito para inúmeros peixes opala de fogo. São chamados de peixes opala de fogo (cor laranja-dourado) porque brilham como uma chama acesa dentro da água e esse contraste forma uma das mais belas paisagens desse local. Os pássaros que existem nos jardins são de um colorido impressionante. São perfeitos e lindos. Os beija-flores dourados e de outras cores são maravilhosos.

O mais interessante é que cada espírito pode ouvir a melodia que desejar, no volume que desejar, sem incomodar ninguém. Cada um escolhe a melodia que deseja, bastando pensar nela, e já passa a ouvi-la. Se os outros também quiserem ouvi-la, basta pedir e acontece.

Outra coisa maravilhosa são os aromas. São todos tão puros e suaves e pode-se escolhê-los exatamente como se escolhe as melodias.

Existe um vale para cada animal, mas isso não os impede de se misturar, se o desejarem.

O Vale da Fênix é lindo, com árvores gigantescas. Fica escondido em meio a montanhas douradas onde tem um enorme pomar de damasco. Quando a fênix voa, sua cauda deixa um rastro que parece uma cauda de cometa toda colorida.

Para chegar no Vale dos Unicórnios é preciso ultrapassar uma cachoeira prateada para entrar. Já lá dentro o encanto é ainda maior. Existem vários unicórnios brancos e de outras cores. São todos tão lindos, livres, correndo de um lado para o outro, mas dentre eles existem alguns pares de unicórnios diferentes. É uma mistura de cavalo alado com unicórnio, que sem dúvida é um encanto.

Há um vale, porém, que reúne todas as maravilhas e todos os encantos só para si. É o vale onde toda criança e qualquer adulto ficaria para sempre, pois parece um pecado querer sair dali. É o Vale Encantado. No Vale Encantado tudo já começa com encanto, pois para chegar lá você tem que mergulhar num rio muito grande, porém bastante profundo, mas um lindo golfinho conduz você até uma caverna cheia de cristais. Essa caverna brilha tanto no fundo do rio que é impossível confundi-la. Ao entrar na caverna você depara com um salão gigantesco com uma enorme pirâmide

dourada no meio. O golfinho entra na pirâmide e você vai atrás. Quando você entra o golfinho já terá se transformado numa belíssima sereia, com cabelos longos, dourados como o Sol, as escamas de seu corpo também douradas e seios à mostra. Uma luz azulada sai do centro de sua testa. A mesma luz sai das palmas de suas mãos. Dali vocês são transportados para a superfície do rio e aos poucos vão se aproximando da margem, com uma vegetação luxuriante e variadíssima. Ali lhes aguardam alguns seres encantados. São fadas. A bela sereia fica sentada no alto de uma pedra junto com outras sereias. As fadas te vestem exatamente como elas. As roupas são esvoaçantes, luminosas, floridas e, assim que estiver pronto, elas te levam para um passeio no vale. Visite a fonte dos seres celestiais. Essa fonte é toda decorada com pedras preciosas brilhantes e flores que mudam de cor. Ela é uma passagem para o mundo dos seres celestiais, onde só entra quem estiver acompanhado por uma fada que tem origem celestial e é a guardiã da fonte.

Quando se passa para o mundo celestial a vibração de paz é enorme. Pode-se ouvir músicas suaves e belas. Existe um jardim enorme em volta da fonte e um palácio gigantesco, além de várias fontes ao redor das quais os anjos cantam e dançam. Uma das maravilhas que existe lá é um salão de cristal azul claro com uma enorme concha de ametista no meio. Sobre ela tem um livro gigantesco suspenso no ar, de modo que é impossível ler alguma coisa, pois só têm acesso a ele os seres celestiais autorizados. É um livro dourado e vê-se uma luz extremamente forte sair de dentro dele. Este é o livro onde o Pai escreveu as obrigações dos seres celestiais. Por isso não pode ser lido por mais ninguém. Visto isso a fada te conduz de volta à fonte, de onde retornam ao Vale Encantado.

De lá outra fada te leva a uma gruta bem pequena, mas as aparências enganam muito, pois quando você entra nela ela se torna grandiosa. De repente fica tudo muito escuro. A fada te deita numa pedra e só então é que surge a luz, um planetário enorme ali diante de ti. Milhares de estrelas, todas tão belas, lindas e, o que é melhor, pode-se tocá-las. Uma perfeição. Tudo é tão belo que a vontade é de permanecer ali.

Porém continue seu passeio pelo vale, onde das rochas brotam flores belíssimas e perfumadas. Do alto das montanhas despencam cachoeiras gigantescas que na verdade ficam num vale dentro do vale e é chamado de Vale das Sete Montanhas Choronas, onde as cachoeiras formam juntas um dos mais belos lagos do lugar. O mais interessante dessas cachoeiras é que de cada uma delas jorra uma água de cor diferente. Num certo ponto as águas dos sete rios se encontram e fluem juntas, sem se misturarem, formando um arco-íris líquido, e quando há um desnível no terreno formam uma cachoeira arco-íris. Em seguida as águas do rio se fundem numa única cor, o branco, e depois ficam simplesmente transparentes. Um enorme arco-íris se forma por cima desse rio e vive permanentemente ali, deixando o local ainda mais belo. Neste vale só vivem seres encantados, que chamamos de elementais, como fadas, duendes, silfos, elfos, sereias e salamandras.

Depois de ver tudo isso saia voando, se afaste do planeta e volte para o seu corpo físico.

Axel Herbsthofer

MEDITAÇÃO ESPECIAL

Desidentifique-se de seus pensamentos. Feche os seus olhos. Focalize então ambos os olhos, bem no meio das duas sobrancelhas, como se você estivesse se olhando com os seus dois olhos. Dê total atenção a isso. No ponto certo, subitamente, seus olhos ficarão fixos. Se toda a sua atenção estiver lá você irá experimentar um estranho fenômeno: pela primeira vez você verá pensamentos passando diante de você; você se tornará uma testemunha. É como uma cena de filme: pensamentos passando e você é a testemunha.

Geralmente você não é a testemunha, você fica identificado com seus pensamentos. Se a raiva está lá, você fica raivoso. Se um pensamento te move você não é testemunha. Você se torna um com o pensamento, identificado, e você se move junto com ele. Você se torna o pensamento, você toma a forma do pensamento. Quando o sexo aparece, você se torna sexual. Quando aparece a raiva, você fica raivoso. Quando a ambição aparece, você se torna ambicioso. Qualquer pensamento que se mova se torna identificado com você; não há nenhum intervalo entre você e o pensamento.

Mas focalizado no *terceiro olho*, subitamente você se torna a testemunha. Através do *terceiro olho* você pode ver os pensamentos passando como nuvens no céu ou como pessoas transitando pelas ruas. Só assim você irá descobrir o que de fato é desligar-se para se ligar a DEUS.

Um espírito amigo

EXERCÍCIO PARA REFORÇAR O SISTEMA IMUNOLÓGICO

A seguir vou ensinar uma técnica que ajuda a reforçar seu sistema imunológico (o sistema de defesa do seu corpo) para se prevenir contra doenças, principalmente as provocadas por vírus ou bactérias que penetram no corpo por via respiratória, estômago ou pela pele (e quaisquer epidemias), além de proteger contra ataques psíquicos, energias negativas e intrusas, radiações solares e eletromagnéticas, gases tóxicos, poluição, etc.

Em primeiro lugar lembre-se que a melhor proteção contra qualquer coisa é a firme certeza de que você já está protegido e que possui todo o poder que possa precisar. Você já é perfeito (por ser filho do Pai) e por isso não precisa de nenhum auxílio externo ao seu corpo. O segundo conceito importante é que a mente comanda e o corpo obedece, sempre. Portanto, independente dos conceitos limitados da ciência, qualquer ordem da sua mente se torna real no seu corpo, contanto que você mesmo acredite no que

está falando. Por isso, se você usa a sua consciência para decretar que o seu sistema imunológico, isto é, de defesa está sendo reforçado, isto realmente irá acontecer. Você não precisa ter provas visíveis disso. Basta ter a certeza que aconteceu. Elevando sua energia você está se protegendo. A consciência elevada é a melhor proteção.

O exercício que eu quero lhe ensinar se chama

TÉCNICA PULSANTE

Visualize o seu corpo dentro de um ovo de luz (também chamado ovo cósmico) que envolve o seu corpo na extensão de seus braços esticados (faça a posição da cruz). Esta é a sua energia ou aura de proteção. Comece a contrair lentamente toda a sua energia até que ela se concentre numa pequena esfera, do tamanho de uma bola de tênis, na altura do seu chakra do plexo solar ou boca do estômago. Ordene que toda sua energia se contraia, contraia e contraia cada vez mais. Também dobre seus braços até as mãos cobrirem o estômago. No último movimento de concentração (que pode durar até um minuto) inspire lentamente o ar pelo nariz até estufar o peito. Agora, num impulso rápido, expanda toda essa energia fazendo-a crescer até a linha exterior do ovo cósmico e mais um palmo para fora, isto é, seu ovo cresceu a distância de um palmo para todos os lados. Ao expandir a energia sopre forte o ar pela boca e abra os braços. A luz que te cerca e protege aumentou de tamanho e ficou mais forte. Com isso qualquer fator externo terá mais dificuldades em penetrar.

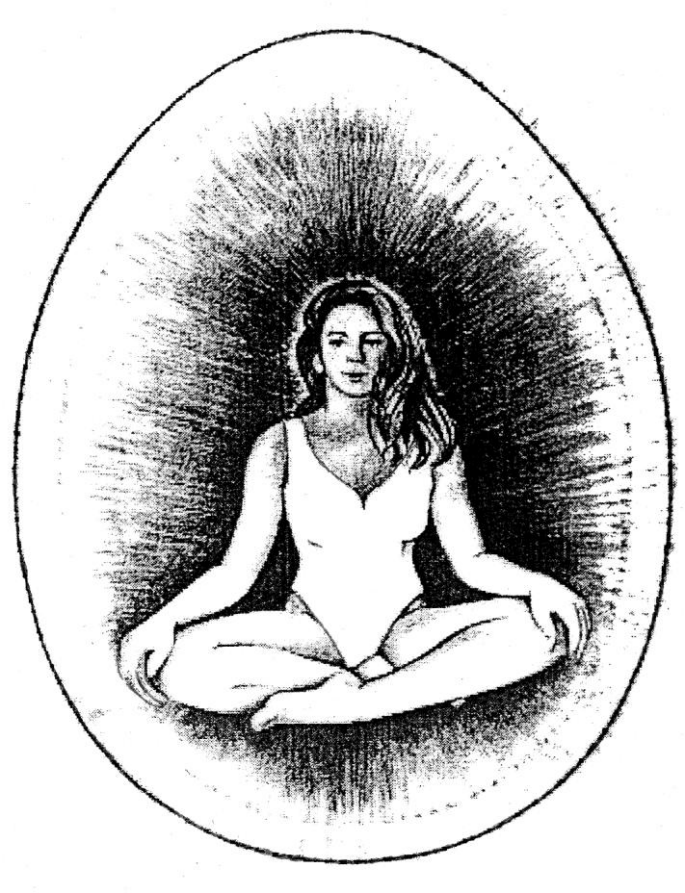
Agora volte a contrair outra vez a energia. Contraia, contraia, contraia até formar a pequena bola na altura do estômago e novamente volte a expandi-la até o limite anterior e mais um palmo.

Faça isso quatro a cinco vezes e descobrirá que a contração da sua energia vai mudar para expansão. A aura contraída, a energia contraída, é mais suscetível a ataques. A energia que se expande não será suscetível (não será afetada ou penetrada) por qualquer coisa que queira afetar o seu sistema imunológico.

Use essa técnica para prevenir-se contra doenças ou quando sentir que está sendo atacado ou adoecendo. O uso dessa técnica várias vezes por dia irá reverter rapidamente o processo infeccioso ou os sintomas negativos. Serve tanto para um simples resfriado, dor de cabeça ou queda de pressão como para doenças graves ou ambientes carregados ou a presença de pessoas negativas e sugadoras de energia.

Para não fazer o exercício na frente de outras pessoas basta ir num quarto vazio, no banheiro ou jardim e, se o espaço não permitir esticar os braços, faça isso só mentalmente.

TÉCNICA DO
OVO DOURADO



Esta técnica serve para criar uma proteção contra energias negativas, sugação ou vampirismo, ataques de qualquer espécie, ambientes carregados de energia negativa, vibrações incômodas em aglomerações públicas, ônibus e metrôs e evita pegar sintomas de doenças de algum paciente. Pode ser

usada durante viagens astrais, mas ela é mais indicada para situações terrenas, envolvendo o nosso corpo físico.

A técnica consiste em envolver o seu corpo todo com uma película de proteção em foram de ovo transparente. Faça isso em pé, esticando os abraços o máximo que puder para o alto e depois descendo como se estivesse armando o ovo. Se não puder fazer isso fisicamente, faça só mentalmente. A distância do ovo é o comprimento do seu braço mais um palmo além da sua mão. Ao fechar o ovo você estará protegido por todos os lados, inclusive abaixo dos pés. O ovo é flexível e ele se adapta quando você anda, senta ou deita. Por dentro a casca do ovo é de cor azul celeste (que acalma e limpa, trazendo equilíbrio) e o interior é preenchido de cor amarela (força) e quente, que faz com que você permaneça em equilíbrio e com pensamentos harmoniosos. Nenhum palavrão ou ofensa vai conseguir te magoar. Ele se chama Ovo Dourado porque por fora ele tem uma leve coloração dourada, mas ele é transparente e você pode ver, ouvir, cheirar e sentir tudo através do ovo. No ovo só não penetra a energia negativa, que rebate na casca e nem ninguém consegue roubar sua energia. Ao tocar ou abraçar uma pessoa muito negativa o ovo forma uma película invisível entre vocês dois, impedindo que você pegue a energia ruim, os sintomas de pessoas doentes ou tenha sua energia sugada pelos outros.

O Ovo Dourado pode ser usado para se proteger de pessoas negativas, invejosas, com ódio de você, briguentas, raivosas, ameaçadoras, assaltantes, estupradores, cachorros, animais selvagens, objetos que voam ou caem na sua direção, terremotos, incêndios, etc. A energia pode vir de alguém à sua frente ou de longe (macumba). Se uma pessoa negativa ao extremo, mas conhecida sua, se aproximar, você já vai armando o ovo. Se você for surpreendido por alguém que de repente começa a discutir com você ou te ameaça, você pode armar o ovo imediatamente, bastando imaginá-lo se fechando em torno de seu corpo. A partir daí você estará protegido. Mantenha a sua calma e procure não responder a ofensas e nem se magoar. O ideal é não responder até que a pessoa perceba que não vai conseguir brigar com você e vá embora. Caso seja forçado a responder (p.ex.: seu chefe exigindo uma resposta) diga somente o necessário e não provoque a raiva do outro. Se você estiver numa rua deserta e ouvir um cão bravo se aproximando e não tiver muro ou árvore para subir, arme o ovo e sinta-se protegido. Ao vê-lo se aproximar não perca a fé na proteção. Se você duvidar, o ovo se desarma e você será mordido. Também não determine o que deve acontecer. Não dê a receita pra Deus. Apenas tenha certeza de que nada vai te acontecer. O cão pode parar na sua frente e só latir. Pode se assustar com algum morador abrindo a porta e fugir ou ver algo que o assuste, mas que os espíritos fazem surgir só para ele.

Existem pessoas que são consideradas vampiros energéticos. Mesmo sem querer elas não conseguem reter a própria energia vital e ao abraçarem você ou apertarem sua mão elas sugam toda sua energia em pouco tempo e

saem felizes da vida por aí enquanto você se sente fraco ou pode até desmaiar. O ovo impede essa transferência de energia ou, caso seja pego de surpresa, coloque o ovo imediatamente para ativar o bloqueio.

Outra situação é quando você precisa ir ou passar por algum lugar carregado de pessoas perigosas ou com energia negativa. Pode ser um bar, uma boate, uma casa de jogo, uma festa ou simplesmente uma casa de parentes ou conhecidos em que os moradores estão em desarmonia. Se não houver alternativa e você tiver que ir e permanecer lá por algumas horas arme o ovo antes de entrar e confie na sua proteção. Geralmente você deve armar o Ovo Dourado e não pensar mais nele. Não fique lembrando dele a cada dois minutos. Isso é vacilar na fé e acaba criando medo e desarmando o ovo. Só se você estiver neste lugar "carregado" por algum tempo e de repente começar a sentir algum arrepio, dor de cabeça, mal estar ou começar a bocejar sem parar, será um sinal de que seu ovo não está resistindo à energia ruim do local. Aí sim você deve reforçar o ovo, decretando que dali pra frente ele vai resistir a tudo.

Quando você usa o Ovo Dourado numa discussão ou briga, além de manter a sua paz interior, é possível que a sua energia de paz e amor saia do ovo e envolva o agressor a ponto dele se acalmar e acabar mudando sua postura e até ouvir os seus conselhos. Acredite nisso e você poderá fazê-lo. Assim você poderá ajudar muita gente.

A técnica do Ovo Dourado é usado por terapeutas que aplicam Reiki, fazem cura por imposição das mãos ou massagem / fisioterapia para evitar que absorvam, sem querer, os sintomas do paciente.

O Ovo Dourado deve ser usado apenas por alguns minutos ou, no máximo, algumas horas. Quando a situação de perigo passar deve-se desarmar o ovo. Caso você esqueça ele se abrirá sozinho. ***Nunca pense em usar o Ovo Dourado durante o dia todo!*** *Além de se tornar uma coisa banal e aí ele não funciona mais, o problema maior é achar que todo lugar ou pessoa representa um perigo e que você precisa de proteção do ovo.* ***Isso é esquecer que toda pessoa já tem sua proteção natural (sua fé, a aura, seu guardião espiritual, Deus)*** *e que o Ovo Dourado só deve ser usado quando esta proteção não for suficiente. Por isso ele é para ser usado somente em casos excepcionais. Ver perigo em tudo é criar uma neurose ou síndrome de pânico só porque você descobriu a existência do ovo. Antes disso você também enfrentava os perigos e não morria de medo de pessoas e energias de qualquer lugar.*

Não coloque outra pessoa no seu ovo, nem mesmo seus filhos, a não ser em caso de perigo urgente. O motivo é o conflito de energias. Cada pessoa está em um estado emocional diferente e você pode estar calmo e acreditar no Ovo Dourado, mas a outra pessoa, que nunca ouviu falar nisso, pode estar apavorada e acabar desarmando o ovo.

É possível colocar outra pessoa em um ovo (não o seu), mesmo sem avisá-la, mas o objetivo não é protegê-la. A proteção costuma não funcionar

muito bem, porque a própria pessoa não reforça a idéia de proteção. A intenção é usar o poder interno do ovo de acalmar quem está nele. Encontrando uma pessoa que está chorando descontroladamente e que nem tem condições de ouvir qualquer conselho, deve-se envolvê-la no Ovo Dourado até ela voltar ao equilíbrio ou ao menos se acalmar. Serve também para envolver pessoas que estão extremamente nervosas, agressivas, estúpidas e descontroladas. Um professor pode envolver alguns alunos ou a classe inteira em um ovo para harmonizar a sala de aula. Um funcionário pode envolver o seu superior num ovo, quando este estiver irritado. Em caso de necessidade pode-se envolver uma casa inteira com um ovo ou algum animal feroz.

A técnica do Ovo Dourado exige que você acredite realmente nele para funcionar. Para conseguir isso comece treinando em situações menos graves. Pode ser com um chefe que está mais descontrolado em alguns dias ou uma pessoa conhecida que adora provocar uma discussão com você ou apenas gosta de provocá-lo. Vendo que dá certo passe a testá-lo em situações mais graves até se convencer que poderá usar o Ovo Dourado em qualquer situação descrita acima. Quando um não quer dois não brigam e nenhum agressor conseguirá bater, esfaquear ou atirar em você.

O Ovo Dourado é uma forma de visualizar a proteção oferecida pelos seus guias espirituais, pois ilustra de forma perfeita a proteção por todos os lados.

Quando você for abraçar uma pessoa que está com problemas ou é muito negativa, independente de armar o Ovo Dourado ou não para se proteger, imagine que você está expandindo a sua luz e fazendo-a entrar na pessoa. Fazendo isso sempre, com todo mundo, você evita que alguém sugue a sua energia. Você mesmo já a estará doando voluntariamente, o que fará toda a diferença. Você estará doando Amor.

VIPASSANA

Meditação Vipassana (leia-se *Vipáchana*)

Vipáchana = ver as coisas como realmente são / "A arte de viver"

Todos nós procuramos viver bem, em paz e harmonia. Buscamos a felicidade, mas não sabemos como e nem o que ela é. Freqüentemente nos agitamos, irritamos com algo ou alguém, ficamos tristes, nervosos, estressados, inconformados, indignados e até com raiva, ódio, inveja ou frustrados. Mas nós não nos contentamos em ficar infelizes sozinhos. Nós a espalhamos para as pessoas ao nosso redor. Isso cria um círculo vicioso alimentado por todos. Quando geramos um pensamento

negativo nós criamos uma forma-pensamento que fica vagando em torno de nós e se volta contra nós mesmos quando estamos desocupados. Pode-se pensar que é uma perturbação espiritual, mas são nossos próprios pensamentos retornando para nós, gerando um clima de negatividade alimentado constantemente por nós mesmos. É preciso quebrar este círculo vicioso.

Como podemos nos livrar disso e viver em paz consigo mesmo e com os outros? É preciso manter a paz interior. O resto é conseqüência.

É preciso descobrir a causa da infelicidade, da negatividade, do sofrimento e até do preconceito que temos. Somos egoístas, queremos impor nosso modo de vida e opinião aos outros sem querer saber se ela é a melhor. Não somos humildes, pacientes, solidários, generosos, etc.

Como parar de reagir negativamente perante a vida? Por que não deixar cada um agir como quer e respeitar isso? Porque simplesmente não nos analisamos a fundo.

Para nos acalmarmos diante de uma situação que nos perturba uma dica é contar até dez, beber um copo de água, recitar um mantra, uma oração ou cantar. Desviando a mente do problema você se acalma. Acontece que é uma solução a nível consciente. No subconsciente a raiva vai se acumulando e um dia a gente explode.

*Os buscadores da verdade interior concluíram que não se deve fugir do problema e sim enfrentá-lo. Observe a sua reação mental e enfrente-a. O problema não é o motivo externo que causou a irritação, mas a **sua** reação negativa perante ele! Quando nos irritamos damos vazão a ela e a racionalidade e o equilíbrio desaparecem e nós nem notamos. Quando alguém nos chama a atenção para nossa atitude muitas vezes despejamos nossa raiva em cima dela também.*

Para poder reagir de forma a enfrentar os nossos defeitos (que são os nossos inimigos verdadeiros) é preciso praticar a auto-disciplina com rigor e persistência. Como é difícil observar um sentimento negativo crescendo em nós (porque ele não é palpável e nem visível), há uma outra forma de perceber que estamos agindo mal. Observemos as reações do nosso corpo. Os sábios observaram que toda vez que uma impureza surge na mente duas coisas começam a acontecer no nosso corpo. 1) a respiração perde o seu ritmo normal. Você respira mais rápido ou entrecortado ou pára de respirar por um tempo, mas nunca mantém o ritmo anterior. Ninguém recebe uma notícia que o choca, aborrece ou faz chorar e continua respirando tranqüilamente. 2) gera uma sensação no corpo (pensamentos, emoções como choro, dores físicas, tensão muscular, pulsação forte, tremedeira, etc.). Isto não é controlável. O corpo físico reage independente da mente. Basta então notar que houve uma alteração, concluir que você não deve incentivar a sua continuidade e a negatividade cessa, perde a sua força quando você muda o enfoque sobre a importância dos fatos. Temos que nos policiar. Assim os pensamentos impuros perdem força e desaparecem e voltam com cada vez menos freqüência. Essas emoções deixam de nos dominar e seremos donos de nós mesmos daqui pra frente.

Não podemos procurar a causa da nossa infelicidade fora de nós. Ela está em nós, lá dentro e é isso que precisamos mudar. Precisamos nos perguntar porque estamos tendo esses pensamentos ou reações negativas. Em vez de apontar alguém ou algum fato como causador do seu aborrecimento e sua infelicidade aponte para si mesmo e pergunte: "Por que estou me importando com isso? Vale a pena eu me irritar com isso ou é melhor deixar pra lá?" (70% das coisas que nos irritam, magoam e desequilibram são coisas fúteis, sem importância real. Não dar importância a elas melhora a nossa qualidade de vida, evita doenças e você acaba tendo mais tempo para fazer algo útil). Se eu não posso mudar o mundo e as pessoas devo aprender a conviver com os defeitos dos outros e assim deixar de me irritar. Adaptando-me às condições adversas eu acabo não reparando mais nelas. Não que não deva tentar mudar o que está ao meu alcance, mas não posso mudar tudo. Uma convivência pacífica com os outros sempre é melhor, para ambos os lados. Aí iremos descobrir o amor incondicional. Aprenda a "santa indiferença" sem ser indiferente ao mundo e sem deixar de se indignar e fazer a sua parte nesta vida. Ignore sem ignorância. Vipassana não é ser passivo e inativo perante os problemas da vida. Pelo contrário. Você aprende quando agir e quando não vale à pena reagir ou aprende a esperar. Cada fato exige uma atitude diferente e só com equilíbrio interior você terá condições de escolher qual é a certa. É preciso treinar o desapego, desligar-se do mundo material, dos 5 sentidos e alcançar o equilíbrio. Isto é aprender a "Arte de Viver", de ver e viver a vida como ela é realmente.

Nisso a meditação Vipassana ajuda muito. Essa técnica é ensinada em 10 dias contínuos num local recluso, isolado do mundo.

3 dias para acalmar a mente, dominá-la e mantê-la fixa na respiração.

Do 4º ao 9º dia: observar as sensações do corpo compreendendo sua natureza e desenvolver a capacidade de não reagir a essas sensações, sejam elas boas ou más, deixando-as fluir livremente.

10º dia: meditação do amor ou boa vontade frente a todas as coisas. Troca de comentários entre os alunos.

Essa técnica tem 3 passos:

1) *Abster-se de toda ação, física ou verbal, que perturbe a paz e a harmonia dos outros. O primeiro passo é seguir um Código de Moralidade de 5 ítens. O aluno compromete-se a não matar (nem pessoas, nem animais, nem comer animais que foram mortos, a ser vegetariano), não roubar, não mentir, não ter má conduta sexual e não usar intoxicantes (drogas, bebidas, fumo, remédios). Não falar e nem se comunicar com ninguém, isto é, manter o "Nobre Silêncio" (não falar e nem telefonar pra ninguém). Não ler, escrever, ouvir ou tocar música. Não comer após o meio-dia, não usar adornos, relógios, não jogar jogos, eletrônicos ou não, não ver*

televisão e nem usar camas altas e luxuosas. Não ter contato físico com ninguém.

2) *Observar sua respiração, não controlá-la.*
3) *Purificar a mente das impurezas desenvolvendo a visão clara de sua própria natureza. Isto é Vipassana: experimentar a própria realidade pela observação sistemática e imparcial, dentro de si mesmo, de todo fenômeno físico-mental sempre em mutação e que se manifesta com as sensações. É a autopurificação através da auto-observação. Conheça-se a si mesmo e seja feliz.*

Dê um breque na sua vida! Puxe o freio de mão e observe sua vida como se estivesse fora dela, como alguém observando você. Você irá descobrir muita coisa. Nós não costumamos fazer isso e nem praticar a autocrítica.

*É preciso alcançar o **samma ditthi**, a visão correta de todas as coisas, com consciência plena, uma visão global. Para isso é preciso descobrir e despertar os seus próprios poderes interiores.*

Meditar é desenvolver a mente no sentido mais amplo da palavra. O objetivo é purificar a mente de todas as impurezas e perturbações. Elimine as 3 causas da infelicidade: a cobiça, a aversão e a ignorância. Cultive qualidades como a concentração, atenção, inteligência, energia, capacidade de análise, confiança, alegria e tranqüilidade para finalmente alcançar a sabedoria máxima, que é ver e compreender a natureza das coisas como elas são de verdade, desligado das ilusões do tempo e espaço.

Cultive as 3 qualidades: virtude (conduta virtuosa), concentração e sabedoria. Todas elas podem ser divididas em mundanas e supramundanas, observando o aspecto da materialidade e mentalidade. É preciso desenvolver a atenção plena, a concentração e a compreensão dos fatos através dos 6 (seis) sentidos: visão, audição, olfato, paladar, tato e ... pensamento.

Essa jornada de autoconhecimento baseada na observação é responsável pela dissolução das impurezas da mente, resultando numa mente mais tranqüila, em equilíbrio, cheia de amor e compaixão. As leis que regulam os pensamentos, sentimentos, julgamentos e sensações se tornam claras. Pela experiência direta compreende-se a natureza de como se progride ou regride, como se produz ou se liberta do sofrimento. A vida começa a se caracterizar por consciência, libertação das ilusões, auto-controle e paz cada vez maiores.

A Vipassana é na verdade um treinamento mental. Ela serve para desenvolver uma mente saudável. Mas é preciso praticar bastante para aprender a dominar os impulsos da carne, do corpo físico, e viver a consciência do espírito. Quando você aprender a viver encarando as coisas como realmente são, você estará pronto para passar para o próximo passo da evolução espiritual, desligado desse mundo.

Mais informações: www.portuguese.dhamma.org/vipassana, www.dhamma.org e www.acessoaoinsight.net

HO'OPONOPONO = "corrigir um erro" ou "tornar certo" ou "acertar o passo" em havaiano

Trata-se de uma postura perante a vida e uma técnica para curar e resolver problemas. É um processo havaiano de solução de problemas (físicos e mentais) pelo arrependimento, perdão e transmutação.

Guie sua vida e seus relacionamentos de acordo com esses preceitos:
1) O universo físico é uma realização dos meus pensamentos. Eu sou Criador (Deus).
2) Se meus pensamentos são negativos eles criam uma realidade física negativa.
3) Se meus pensamentos são perfeitos eles criam uma realidade física transbordando AMOR.
4) Todo o universo é criação nossa. Eu sou 100% (totalmente) responsável por criar meu universo físico como ele é.
5) Eu sou 100% (integralmente) responsável por corrigir os pensamentos negativos que criam uma realidade doente.
6) Não existe lá fora. Tudo existe como pensamentos em minha mente.

Para ajudar alguém basta curar em mim aquela parte que criou a doença naquela pessoa. Nós todos fazemos parte de uma malha universal, interligados, somos o UM.

O problema não está nos outros, está em você e para mudá-los você é que tem que mudar.

A mente consciente, lógica, o intelecto não é capaz de resolver os problemas. Ela só pode manejá-los, e manejar não resolve os problemas. Ao fazer o Ho'oponopono você pede a Deus para limpar, purificar a origem destes problemas, que são as recordações, as memórias. Você assim neutraliza a energia que você associa a determinada pessoa, lugar ou coisa. Durante esse processo esta energia é libertada e transmutada em pura luz da Divindade. E dentro de você o espaço que ficou vago é preenchido pela luz da Divindade, a Intuição.

No Ho'oponopono não há culpa, não é necessário reviver sofrimentos, não importa saber o porquê do problema, de quem é a culpa, nem sua origem. No momento em que você nota dentro de si algum

incômodo em relação a uma pessoa, lugar, acontecimento ou objeto (objetos têm memória), inicie o processo de limpeza.

Peça a Deus:

"Divindade, limpe em mim o que está contribuindo para este problema".

Então use as frases desta seqüência:

"Sinto muito. Me perdoe. Te amo. Sou grato" *várias vezes, de coração.*

Você pode destacar uma delas que lhe toca mais naquele momento e repeti-la. Deixe sua intuição te guiar. Não existe uma regra em relação à ordem das frases. Use a seqüência com que se sentir melhor. Às vezes pode ser só uma ou duas frases.

Quando você diz **"Sinto muito"** *você reconhece que algo (não importa saber o que) penetrou no seu sistema corpo/mente. Você quer o perdão interior pelo que lhe trouxe isso. Ao dizer* **"Me perdoe"** *você não está pedindo a Deus para te perdoar. Você está pedindo a Deus para te ajudar a se perdoar.* **"Te amo"** *transmuta a energia bloqueada (que é o problema) em energia fluindo e religa você ao Divino.* **"Sou grato(a)"** *é a expressão da sua gratidão, sua fé de que tudo será resolvido para o bem maior de todos os envolvidos. A partir desse momento o que acontece a seguir é determinado pela Divindade. Você pode ser inspirado a tomar alguma atitude, qualquer que seja, ou não. Se continuar em dúvida continue o processo de limpeza e logo terá a resposta quando estiver completamente limpo. No entanto você não deve aguardar ou ficar na expectativa de ver o resultado. Isso só gera ansiedade.*

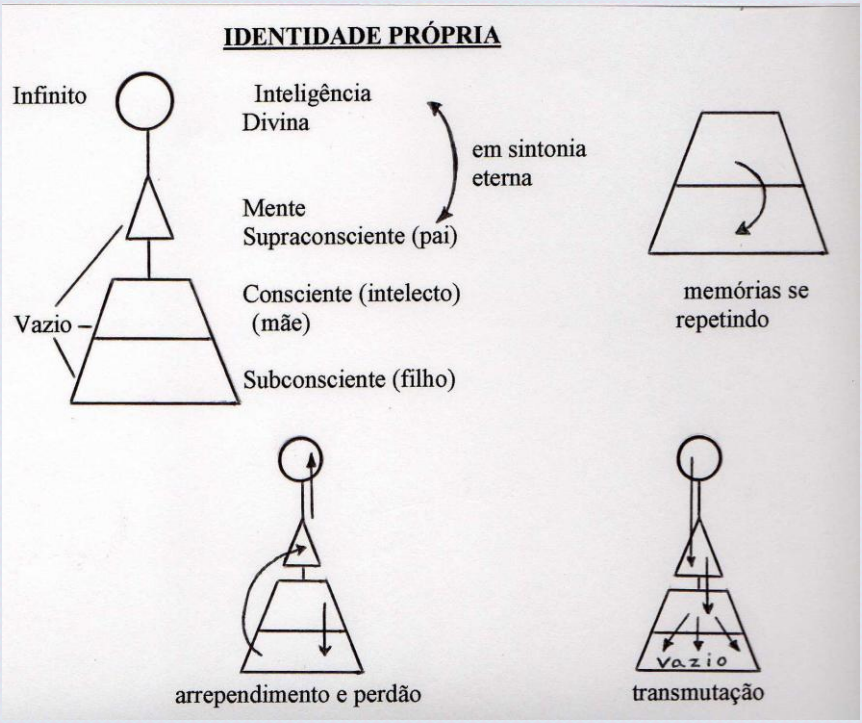
Lembre-se sempre que o que você vê de errado em algo ou alguém, isso também existe em você. Somos todos UM, **portanto toda cura é uma autocura. Na medida em que você melhora, o mundo também melhora. Assuma esta responsabilidade. Ninguém mais precisa fazer este processo, só você.**

Quando você pratica o Ho'oponopono está aprendendo a se relacionar com sua Mente Subconsciente. O Subconsciente é responsável pelas memórias. Ele as recebe e armazena, repetindo-as conforme sua programação. É ele que devemos aprender a amar, pedindo perdão pela falta de consideração e comunicação. O importante é saber que nos integramos com o Subconsciente ao pedir à Deus para limpar as memórias que se

repetem, que geram conflitos, problemas, medos, bloqueios de energia que resultam em doenças, psíquicas e físicas.

O Subconsciente pode permitir à memória ou à Inspiração comandá-la, somente uma por vez.

Pense nas quatro frases em todos os momentos de seu dia-a-dia. Isso te manterá com uma atitude vibrante de bem-estar e compreensão em relação a qualquer coisa que se manifestar pra você. Repita as frases quantas vezes quiser.



A **Inteligência Divina**, *que é Deus, o Vazio, o Todo é o alicerce da Identidade Própria, da Mente, do Cosmos e está em sintonia eterna com a* **Mente Supraconsciente**, *que é o espírito, através da Inspiração. O* **Consciente** *é o intelecto, a mente do corpo físico, que gera pensamentos bons e ruins, que são armazenados como memórias no* **Subconsciente**, *a alma. De tempos em tempos estas memórias voltam ao Consciente, gerando ou reavivando conflitos antigos. O Ho'oponopono envolve a participação de cada um dos quatro membros da Identidade Própria. A Identidade Própria opera*

pela Inspiração ou memória. Somente uma delas pode estar no comando a cada momento. O corpo e o mundo residem no Subconsciente como criações de memórias se repetindo e raramente como Inspirações divinas.

As memórias se repetindo deslocam do lugar o Vazio da Identidade Própria, impedindo a manifestação das Inspirações. Para restabelecer o equilíbrio, o estado natural de vazio e infinito, as memórias precisam ser transmutadas pela Divina Inteligência. A existência é um presente da Inteligência Divina e ele é concedido com o único propósito de restabelecimento da Identidade Própria através da solução de problemas.

A Mente Consciente inicia o processo Ho'oponopono de solução de problemas pedindo à Inteligência Divina para transmutar as memórias em vazio. Ela reconhece que o problema são as memórias se repetindo no seu Subconsciente e que ela é 100% responsável por isso. O pedido se move para dentro da Mente Subconsciente, que gentilmente movimenta as memórias para a transmutação. O pedido sobe para a Mente Supraconsciente, que o examina e faz as mudanças necessárias. Envia então o pedido para a Inteligência Divina para revisão final e consideração. Feita a análise a Inteligência Divina envia energia transmutadora para a Mente Supraconsciente, que a deixa fluir para a Mente Consciente e depois para a Mente Subconsciente. Lá a energia transmutadora neutraliza as memórias designadas, deixando um vazio. Este vazio pode ser mantido por Inspiração ou ser ocupado por novas memórias, que se repetem incessantemente. O Consciente pode iniciar uma incessante limpeza de outras memórias geradoras de problemas ou permitir as memórias repetirem problemas incessantemente.

Para quebrar o ciclo negativo gerado pelas memórias se repetindo aplica-se o Ho'oponopono arrependendo-se por aquilo que gerou aquela memória e pedindo perdão a si por ter permitido aquilo acontecer e solicitando ao Divino Criador que transmute aquela memória em Vazio através do Amor. Só a Inteligência Divina pode fazer isso.

Alinhar a "família interna" significa estar em sintonia com Deus, alcançando-se o equilíbrio (vazio) e a vida começa a fluir. O Ho'oponopono auxilia na restauração do equilíbrio, primeiramente no indivíduo e depois em toda a criação, pois estamos todos interligados eternamente. Qualquer ação nossa se reflete no infinito por 'efeito dominó'.

No vazio o Subconsciente se deixa inspirar, se preencher por Deus.

Quando um terapeuta olha para um paciente com a idéia de que ele está doente e que ele (terapeuta) vai tratar do paciente, agir em seu corpo ou mente (curá-lo), isso é uma forma de manipulação. Coisa muito diferente é quando o terapeuta acredita que o paciente veio até ele para lhe trazer a oportunidade de olhar o que está acontecendo com ele, o terapeuta. Aí não acontece a manipulação.

Se a terapia for baseada na crença de que você está ali para salvar o outro, curar o outro ou orientá-lo, a informação que surge emerge do intelecto,

da mente consciente. Mas **o intelecto não está habilitado a entender e abordar problemas**. **O intelecto não tem a menor condição de solucionar problemas! Ele é incapaz de compreender que, quando uma situação problemática é solucionada por transmutação (como no caso do Ho'oponopono e outros processos semelhantes), não só a situação fica resolvida, mas tudo que estiver relacionado com ela também, atingindo níveis microscópicos e estendendo-se até o início dos tempos. Não consegue entender também como isso é possível sem interferir no corpo e mente do paciente e às vezes sem o seu conhecimento.**

Limpar visando um resultado não funciona! Mas se limpar por limpar você pode ser agradavelmente surpreendido pelo que Deus escolher como resultado para você. Isso libera a Mente Consciente de ter que decidir o que deve ou não ser limpo.

Lembre-se que todas as memórias são compartilhadas, na medida em que fazemos o apelo a Deus para limpar as memórias que se repetem em nós, recordações desagradáveis, de desavenças e conflitos. Se elas são neutralizadas em nós, também são neutralizadas nos outros.

Portanto a necessidade de consertar o próximo, de fazer alguém entender o nosso ponto de vista, de convencer, justificar, converter e curar são jogos mentais da Mente Consciente, que quer controlar os resultados.

Com o Ho'oponopono estamos assumindo a responsabilidade pelas memórias em comum que compartilhamos com outras pessoas. O intelecto não tem a capacidade de assimilar e avaliar toda a informação que se apresenta em relação a qualquer problema. Portanto não sabemos o que realmente está acontecendo em momento algum. Só Deus sabe isso tudo e só Ele pode cancelar as memórias que nos prejudicam. Por isso pedimos a Deus que o faça. Nós não precisamos saber as causas e nem como foram eliminadas. Isso é preocupação do intelecto, que quer obter resultados e usar a lógica terrena. Ele quer ter o controle da situação.

É importante entender que a pessoa que pratica o Ho'oponopono não está curando. O Ho'oponopono é o processo de se permitir que a Divindade, que criou tudo e sabe tudo, cancele as memórias em comum com os outros, que vivenciamos como problemas. A mente é perfeita. O que não é perfeito são os dados e memórias que a nossa mente carrega. Cancelando as memórias em comum limpamos o lixo que nos causa os problemas. Aí alcançamos a nossa paz interior e a dos outros. Assim tudo se alinha perfeitamente consigo mesmo e com Deus.

Devemos ficar de olho nas expectativas que criamos na vida. O ato de limpar não tem nada haver com expectativas. Não estamos limpando as memórias para salvar a vida de alguém. O motivo de estarmos limpando é para acontecer pacificamente o que é perfeito e correto para nossa vida. A limpeza é feita para conseguirmos as circunstâncias perfeitas e corretas para nós, mas nós não sabemos quais são. Só Deus sabe. **A limpeza do**

Ho'oponopono é profunda porque estamos lidando diretamente com o Divino e Deus é perfeito no seu trabalho.

Nós não podemos dizer a Deus quais resultados queremos com nossa limpeza. Nossa única responsabilidade é dizer: "Sinto muito, me perdoe".

A base do Ho'oponopono é a seguinte: Se eu estou bem você está bem. Se eu não estou bem você também não está bem. Todos nós estamos interligado. Para acabar com as divergências entre as pessoas devemos pedir para Deus limpar as causas (as memórias repetitivas) das desarmonias que ocorrem na Terra e no universo.

O processo Ho'oponopono só precisa de uma pessoa. *A paz começa comigo e com ninguém mais. Todos querem estar em sintonia consigo mesmo e somente quando conseguirem poderão cumprir seus destinos.*

A definição de Ho'oponopono é "corrigir um erro" e o erro é corrigido ao se dizer "Sinto muito, Me perdoe, Te amo e Sou grato" ao Divino, para se permitir que o Divino vague e cancele os dados (as memórias da Mente Subconsciente) que experimentamos como problemas.

Ao fazer o processo Ho'oponopono estou pedindo à Deus para cancelar programas (memórias) em mim para que eles sejam cancelados nas outras pessoas também. Só preciso olhar o que está acontecendo em mim, o que tenho em comum com os outros. Estou disposto a ser 100% responsável porque só depende de mim trazer paz para a minha própria vida, porque isso é minha responsabilidade.

A única maneira de eu estar em paz é fazendo o Ho'oponopono por mim, porque eu quero estar em paz e por saber que enquanto estiver em paz comigo mesmo eu reparo que todos ao meu redor também estão em paz.

Portanto **quando eu noto qualquer coisa que possa ser um problema eu me pergunto: "O que há em mim que eu possa liberar, que está fazendo aparecer este problema?" Eu olho para qual memória em mim está causando a situação, que eu possa oferecer para a Divindade cancelar.** *As pessoas só aparecem em nossas vidas para nos mostrar se estamos dentro ou fora dos trilhos com nossa própria vida. A maior parte do tempo não sabemos se estamos ou não. Por isso precisamos limpar constantemente. Limpar significa pedir a Deus para recolher nossas recordações ou memórias e transmutá-las em pura luz, neutralizando seus efeitos, que são os problemas na nossa vida. Com a mente limpa, vazia e em paz Deus trás a Inspiração.*

HO'OPONOPONO DA UNIDADE

Existe uma forma simplificada de praticar esta limpeza ou de solucionar problemas, que eu chamo de "Ho'oponopono da Unidade". Nele não é preciso assumir a responsabilidade por qualquer erro ou memória se repetindo

e nem repetir as quatro frases para Deus limpar ou transmutar as memórias que se repetem e causam problemas.

Partindo do princípio de que você e o Criador são um só, que você é o reflexo do Todo e que tudo que você fizer se reflete no Todo, basta agir em si como o Criador age. Ele, pelo amor incondicional, corrige uma memória causadora de um desentendimento entre duas pessoas ou uma doença ou uma crise nervosa e tudo volta ao equilíbrio, deixando fluir somente luz e amor. Então, se você identifica um fato que está causando problemas entre pessoas, em cidades, países, lugares ou ecossistemas, basta decretar que a causa deste problema está sendo transmutada em você e por reflexo ele vai ocorrer na pessoa ou lugar onde você quer que aconteça. Isso é assumir plenamente o seu papel de co-criador. Portanto, tudo que você quiser fazer acontecerá. Basta ter 100% de certeza de que você é capaz e não deixar a mente, o intelecto, que é movido pelo ego e a dualidade, interferir no processo. Quem limpa é Deus em você e portanto não há como duvidar se dará certo. Pratique, começando com coisas menos importantes, e vá se convencendo de que é capaz. Se você quer curar uma pessoa, conhecida ou desconhecida, não importando a que distância ela se encontra de você, é só decretar que a doença está sendo eliminada no seu corpo e, por conseqüência, a pessoa se curará. Se outra pessoa tem ódio, é cruel, mata sem dó ou se vicia, basta corrigir em você estas tendências ruins e a pessoa voltará à consciência e ao entendimento do bem, porque o seu corpo e o corpo da outra pessoa são uma coisa só. Para praticar o "Ho'oponopono da Unidade" não é preciso pensar. Basta agir e ser responsável pelos seus atos, pois se você prejudicar alguém o prejuízo será de todos e não só de vocês dois. Viver na Unidade é ser criador junto com o Criador Primordial. Então os seus pensamentos criam e nada mais será impossível. Até o dia em que você não irá mais pensar.

Se você está em plena comunhão com Deus então você pode limpar do mesmo jeito que Ele. É claro que quando digo "você" eu me refiro ao ser completo, integral e perfeito, que inclui principalmente o seu Eu Superior (espírito), que não pensa e tudo sabe.

<u>Outras dicas</u>:

A oração:

Divino Criador, pai, mãe, filho em um...
Se eu, minha família, meus parentes e ancestrais lhe ofenderam,
a sua família, parentes e ancestrais em pensamentos,
palavras, atos e ações do início da nossa criação até o presente,
nós pedimos seu perdão...
Deixe isto limpar, purificar, liberar, cortar todas as lembranças, bloqueios, energias e vibrações negativas

e transmute essas energias indesejáveis em pura luz...
E assim está feito.

Água Solar Azul: *Beber muita água é uma maravilhosa prática para a solução de problemas, particularmente se for Água Solar Azul. Adquira um recipiente de vidro azul com uma tampa não-metálica (pode ser garrafa de vinho de vidro azul). Coloque água filtrada no recipiente. Deixe o recipiente receber a luz do Sol durante pelo menos uma hora, mas melhor é 5 horas ou mais. Depois que a água estiver solarizada (alterada por exposição à luz solar) poderá ser usada de várias maneiras. Beba-a pura ou em chás e sucos, cozinhe com ela, tome banho e lave frutas, legumes e verduras com ela. Assim como os processos "Te amo" e "Sou grato" a Água Solar Azul esvazia problemas de recordações na mente Subconsciente. Por isso beba sempre!*
A reação ao uso da Água Solar Azul pode ser a de desintoxicação física e psíquica. No início podem até ocorrer pesadelos, mas eles acabam depois de algum tempo. Procure usar as 4 frases antes de dormir depois de fazer o exercício de respiração 7:7:7 (inspire contando mentalmente até 7, segure a respiração contando até 7 e solte o ar contando até sete) várias vezes. Isso neutraliza quaisquer memórias que possam atrapalhar o seu sono. Se o incômodo continuar, diminua a quantidade de água a ser bebida. Siga a sua intuição.
www.hooponopono.com.br **(**leia a explicação completa e reportagens)

TELEPATIA

Telepatia *vem do grego e significa "sentimento ou paixão à distância", isto é, duas pessoas distantes fisicamente ligadas pela mente ou emoção por estarem em sintonia ou terem afinidades.*

Todos nós somos antenas receptoras e transmissoras de ondas mentais. Existem faixas de ondas vibratórias e cada órgão de sentido nosso só capta uma ou duas faixas por vez. As ondas passam pelo tato, som, visão (cor), rádio, psicometria, telepatia e clarividência. As ondas mentais são como as ondas de rádio, que são captadas pela nossa mente quando nós nos sintonizamos com o emissor. A sintonia pode ser ocasional ou espontânea, por simpatia ou afinidade. As ondas mentais permanecem no espaço por tempo indeterminando e são captadas não importando a distância e nem a velocidade. Os pensamentos, sentimentos e emoções são transmitidos e captados independentemente da nossa vontade. O plexo solar e a glândula pineal os captam.

A melhor forma de transmissão é por símbolos e formas e ***não*** *por palavras escritas ou faladas, como era no princípio da humanidade, quando ainda não havia idiomas e escrita.*

Todo mundo tem a mesma capacidade telepática. Basta treiná-la. O plano espiritual está sempre ajudando. A princípio treina-se a telepatia por contato. Depois parte-se para a telepatia superior, sem contato físico, e com distância cada vez maior

(em cantos opostos de uma mesma sala, em salas diferentes, em casas diversas, em outras cidades, países e continentes, em horários pré-estabelecidos e depois sem aviso prévio, de dia, de noite, no meio do trabalho, com ou sem barulho em volta, de olhos fechados ou abertos, etc.). O tempo para desenvolver a telepatia superior varia de pessoas para pessoa, mas pode durar de alguns meses até 2 anos, se tiver empenho e seriedade. Na telepatia superior não apenas os pensamentos são transmitidos e captados, mas também as emoções e o estado de espírito.

A telepatia com más intenções não funciona. Existe um bloqueio natural para que pessoas mal-intencionadas não fiquem lendo os pensamentos de outros para se aproveitarem disso. Eventualmente isso pode até ocorrer, mas não todas as vezes que alguém quiser.

A telepatia ocorre a qualquer momento. Podem ser pensamentos amorosos, saudades, medo, sensação de perigo, premonição, proximidade da morte, necessidade de aviso urgente, estar perdido, acidente, seqüestro, etc. Esteja sintonizado e preste atenção à sua intuição a qualquer momento.

A sintonia mais comum ocorre entre: pais e filhos, um casal muito unido, pessoas apaixonadas de verdade, irmãos, gêmeos, parentes muito queridos, grandes amigos, o dono e seu animal de estimação, cavalo e cavaleiro, uma pessoa e um parente ou amigo falecido, uma pessoa e seu guia espiritual, nós e Deus.

As pré-condições para um contato telepático são: calma, bem-estar físico, relaxamento físico, respiração, concentração, fixação do pensamento, muita força de vontade, passividade quando necessária, perseverança/persistência, disciplina, regularidade. Aceite os fracassos ou falhas, a prática contínua leva à melhoria constante. Um ambiente silencioso e sossegado ajuda muito, mas qualquer lugar serve. Numa apresentação pública deve-se pedir para o público desejar que o apresentador acerte para favorecer o fluxo mental harmonioso, evitando as pessoas que estão lá apenas para contestar e torcer contra o sucesso da apresentação.

Exercícios de respiração:

1) *Inspire pelo nariz, de olhos abertos ou fechados, contando até 7 (sete). Mantenha o corpo relaxado, de preferência ao ar livre, captando o Prana (a energia universal). Prenda a respiração com o pulmão cheio contando até 7 e solte o ar, pelo nariz, contando igualmente até 7. Repita isso por 5 a 15 minutos, diariamente, de preferência de manhã. Chama-se este exercício de 7:7:7.*
2) *Faça o exercício 7:7:7 (3 etapas) imaginando o ar (e Prana) descendo pelo centro da coluna vertebral da nuca até a base (1ª), se espalhando pelo corpo (2ª) e voltando, não mais pelo centro, mas dividido em duas partes, pela direita e pela esquerda e subindo, se enroscando na coluna até atingir a glândula pineal (3ª). Isso favorece a transmissão de imagens e palavras. Faça de 10 a 20 minutos por dia.*
3) *Faça o exercício 7:7:7 mentalizando o ar descendo até o plexo solar (boca do estômago), fazendo vibrar essa região e concentrando-se ali, acumulando energia emotiva. Aos poucos isso vai se tornando automático. Quando você sentir que tem realmente essa energia acumulada no plexo solar estará em condições de transmitir emoções e sentimentos para outras pessoas por telepatia. Após o exercício respiratório, ao expelir o ar com força, não pense em nada, e dirija o jato de ar com a vontade fixa na pessoa para quem você quer passar a emoção ou*

sentimento (seja alegria, paz, amor, tristeza ou entusiasmo). O receptor poderá confirmar a emoção sentida e dizer de quem veio.

Depois tente transmitir ao mesmo tempo emoções e mensagens. A prática tornará isso normal.

***EXERCÍCIOS DE TELEPATIA**:*

- Uma pessoa mentaliza um dos presentes (imagem e nome) e todos os outros tentam descobrir de quem se trata.

*- **Telepatia por contato**: duas pessoas se dão as mãos, fazem o exercício de respiração, determinam quem será o transmissor e quem o receptor e aí, fechando os olhos, o transmissor passa mentalmente uma imagem simples (figura geométrica como círculo, triângulo, quadrado, estrela de 4 pontas, cubo, cone, pirâmide; sol, árvore, canoa, homem, animal, qualquer imagem única). Depois de 1 minuto ou dois o receptor diz o que captou. Agora inverte-se as funções.*

Fazer o mesmo exercício com mais pessoas formando um círculo segurando as mãos e um transmissor eficiente emite a imagem para os outros captarem.

*- **Telepatia sem contato**: feito em pares e depois de um grupo grande para outro grupo grande. O transmissor não deve fazer força física, mas ter vontade e certeza de que está enviando a imagem. O receptor relaxa e deixa a imagem ser captada pela mente. Transmita letras, números (1 a 9 ou 0 a 20), cores, palavras, naipes de cartas, cartas de baralhos comuns ou outros, dominó, cartas Zenner (círculo, quadrado, cruz, ondas, estrela de 5 pontas; lua e triângulo), símbolos (cruz, suástica, estrela de Davi, coração, flecha, espiral, signos, masculino e feminino, etc.), imagens (casa, cachorro, cadeira, chave, garrafa, cigarro, vaso de flores, telefone, igreja, monumentos ou lugares famosos, paisagem), figuras de pessoas (fotos), músicas, aromas, frio e calor, atração ou rejeição (amor ou ódio, tranqüilidade ou raiva, cheiro agradável ou fedor, claro ou escuro), frases como "Eu te amo", "Tenho sede" ou "Estou com calor".*

*- **Transmissão de um para todos e de todos para um** (na mesma sala ou com uma pessoa do lado de fora). Mostra-se um desenho, número ou palavra para os transmissores sem falar nada.*

Dar ordem para o outro fazer algo (procurar um objeto, guiando-o até lá, de olhos abertos ou com venda) ou "Levante-se!", "Vá até o canto!" ou "Saia da sala!"

- Pedir para alguém ligar pra você ou avisar que você vai ligar daqui a pouco. Quando o telefone ou a campainha tocar adivinhar quem é. Fixar o olhar pelas costas na cabeça de alguém e pedir que ele se vire para você. Avisar mentalmente que está chegando em casa (os animais também captam) enquanto está andando a pé ou de carro na rua. Avisar que vai atrasar.

- Adivinhar o pensamento de alguém aleatório ou desconhecido.

- Contatar alguém da família ou amigo com a foto em mãos.

- Treino programado entre duas ou mais pessoas, com dia e hora marcada e determinar quem é o transmissor e quem o receptor. Inverter em 20 minutos. Anunciar ao outro que está pensando nele através de aroma ou música.

- Falar com os mestres, guias ou mentores espirituais.

- Viagem astral (ver pessoas e objetos em outro lugar ou na sala ao lado e até conversar com a pessoa)

- Mentalizar uma pessoa de sua simpatia e, mantendo a imagem dela na mente, escreva-lhe uma carta. Leia-a 3 a 4 vezes, em voz alta e lentamente, sempre no mesmo tom de voz, sempre visualizando a figura do destinatário. Faça isso de manhã cedo ou,

de preferência à noite. Guarde a carta e aguarde a resposta da pessoa nos próximos dias. Repita o exercício o tempo necessário até obter êxito.
- Transmita sonhos (estórias com a mensagem pretendida usando imagens e paisagens conhecidas do receptor) à pessoa enquanto ela dorme, chamando o seu nome 3 vezes. Se ele for um bom telepata poderá até dar as respostas solicitadas enquanto continua dormindo.
- Treine fixar rostos de pessoas em minúcias e objetos e paisagens, de manhã ao acordar. Futuramente, lembrando do rosto da pessoa de repente, você estará captando os pensamentos dela.
- Projete mentalmente a sua imagem e passe a mensagem que quiser para o local onde a outra pessoa está. Ela poderá até ver sua imagem.
- Mover um objeto (aparelho psicotrônico, movido pela mente) à distância (girar no sentido horário e anti-horário). Fazer disputa entre grupos para ver quem tem mais força mental.

REGRESSÃO A VIDAS PASSADAS POR INDUÇÃO

A regressão a vidas passadas é uma técnica utilizada principalmente para fins terapêuticos, indicada para resolver problemas de traumas e medos incontroláveis e sem motivo aparente nesta vida, além de problemas de relacionamento com familiares ou pessoas próximas, para explicar a atração por certas profissões, países, culturas, lugares, músicas, etc. e, em alguns casos, doenças ou deficiências físicas. Pode-se fazer regressões apenas por curiosidade, mas este não deve ser o enfoque principal.

Vou explicar como funciona a regressão a vidas passadas pelo método da indução. Neste tipo de regressão você permanece consciente, apenas de olhos fechados. O terapeuta (T) e você conversam normalmente durante a regressão, com você dizendo o que está vendo. O T vai fazendo perguntas e indicando o que você deve procurar para buscar as respostas que deseja. Você deve definir antecipadamente o que busca na regressão: resolver traumas que não tenham origem nesta vida, ver se já viveu com pessoas que você conhece na vida atual, curiosidade em relação a países, cidades, culturas, profissões, espiritualidade, etc. Quem define o que você vai ver não é o T, mas a espiritualidade. Se você quiser ver algum problema no passado e não estiver pronto para enfrentar esta verdade, você não vai conseguir ver. Mas se estiver preparado, mesmo que a princípio algumas cenas possam te chocar, tudo vai fluir bem. Por isso não é preciso ter medo do que irá ver.

Para regredir bem é preciso relaxar o corpo e a mente o máximo possível e não criar expectativas, nem boas nem ruins. Deixe o filme de uma vida passada passar naturalmente. Além disso você precisa ser capaz de visualizar de olhos fechados, isto é, conseguir imaginar cenas que você deseja, como uma praia, uma árvore, sua casa, etc. Na regressão você poderá ver as paisagens e pessoas com maior ou menor nitidez.

Geralmente, se começar ruim, a tendência é melhorar. No começo você deverá ver uma casa, por dentro ou por fora ou pessoas, mas pode também surgir qualquer outra cena, inclusive um campo de batalha. Você vai descrevendo o que vê.

Você irá se identificar pelo perfil do seu rosto, que geralmente não muda muito, só os cabelos, olhos e barba (se for homem) e variando com a idade. Só vidas em que você foi negro ou oriental ou se vê muito criança, muito velho ou doente é que podem causar mais dificuldades. Se você não conseguir se identificar pelo rosto então sua intuição vai te dizer quem você é. O mesmo vale para outras pessoas que você conhece hoje e que viveram com você em outras vidas.

Se o T perguntar por datas e nomes pode surgir uma legenda e sumir em seguida ou a resposta vir diretamente na sua mente. O primeiro nome ou data que surgir é o que vale.

Certas perguntas feitas pelo T podem não vir em forma de imagem, mas por intuição. Por exemplo: se o T perguntar qual era sua profissão naquela vida, você pode não se ver trabalhando, mas a informação vir diretamente na sua mente. O mesmo pode ocorrer se ele perguntar se você era casado e tinha filhos, etc.

Se você viu alguma cena interessante e depois não acontece mais nada que possa interessar não adianta insistir naquele momento da história. Nestes casos dá-se um salto no tempo de alguns meses ou anos para antes ou depois daquele momento. Para isso o T conta até três (3) e aperta sua mão levemente. É um sinal para você fechar os olhos mentalmente (pois os olhos físicos já estão fechados) e apagar aquela última cena. Quando ele soltar a mão você abre novamente os olhos mentalmente e já verá um outro momento daquela vida.

Você é dono da sua regressão. Você pode dizer a qualquer momento que quer parar ou ver outra coisa, mas é aconselhável não ter medo de ver cenas desagradáveis, pois só assim você vai compreender a origem de certas atitudes suas na atualidade. Se você não estivesse preparado para ver a cena ela não estaria acessível. Mesmo assim o livre-arbítrio de ver ou não é sempre seu.

Na regressão você define o ângulo pelo qual você quer ver a cena e pode se deslocar na velocidade que quiser e até atravessar paredes.

A regressão começa com um relaxamento completo dos pés à cabeça. Depois sinta-se leve e comece a ver-se flutuando e indo para um lugar onde tem um gramado extenso sem nada mais em volta. O céu está azul, sem nuvens e o Sol brilha sem aquecer muito. Sinta o ar puro. É pura imaginação. Aí comece a caminhar sem pressa e sem uma direção definida. Após algum tempo você chega na beirada deste terreno e há um desnível para baixo. Lá embaixo fica um jardim natural muito bonito, que sugere paz e segurança. Para chegar lá você vai descer uma escada de dez degraus enquanto o T conta de 10 até 1. Ao mesmo tempo você vai se desligando da época atual. Agora você está no nível do jardim, que tem muitas árvores, frutíferas ou não, arbustos, flores e muitos pássaros, borboletas e beija-flores. Vá até algumas flores,

sinta o seu perfume e toque nas pétalas. Caminhe por este jardim e sinta-se fazendo parte da natureza. Pise na grama fofa e veja, mais à frente, uma alameda, um caminho reto cercado de fileiras de árvores dos dois lados. Siga esta alameda com cerca de 20 m até o fim. Avance mais um pouco e pare. Olha então para sua esquerda e veja, a uns 10 metros de distância, um portal (um grande arco formado por um arco-íris mais vergado ou de outro material e por trás apenas uma luz forte, que impede que você veja o que existe além). Você caminha para lá a pára a uns 2 metros de distância. Agora você define o que vai procurar nas memórias do passado. É preciso haver um assunto específico a ser buscado, pois já vivemos centenas de encarnações. O T conta de 5 até 1 e você atravessa. Ao começar a ver uma cena descreva-a para o T te orientar e fazer as perguntas adequadas para esclarecer a situação e o lugar. Ao atravessar o portal geralmente será dia claro e você não estará sozinho. Junto de você estarão o T e seu guia espiritual, mesmo que você não os veja. É como se estivessem atrás de você, prontos para te dar apoio e instrução se precisar. Caso você atravesse o portal e não consiga ver nada ou só enxergue escuridão, volte para o local antes do portal e comece novamente. Não crie expectativas e nem medos. Lembre-se que você não está vivendo aquilo novamente. Desta vez você é apenas um espectador daquelas cenas, mesmo que possa sentir as emoções que viveu naquela época. O terapeuta pode anotar ou gravar o que você falar durante a regressão. Se ele fizer anotações, chegue em casa e anote com o máximo de detalhes tudo que viu e sentiu. É importante fazer isso no mesmo dia, enquanto as lembranças estão frescas na mente. A partir da análise cuidadosa de tudo que viu poderá concluir muita coisa em relação à sua vida atual.

Não há perigo de não voltar à vida presente. Isso é lenda e só pode ocorrer em caso de regressão a vidas passadas feita por hipnose e por alguém que não entenda nada do assunto. Mesmo assim tem como reverter a situação.

Caso não consiga regredir o motivo pode ser a ansiedade, a expectativa, o nervosismo com algo que você nunca tinha feito ou um bloqueio espiritual porque você ainda não está preparado para ver o que procura. Não desanime. Volte para casa, treine relaxamento e visualização com cenas de paisagens comuns e depois de algum tempo marque uma nova sessão.

DICAS PARA VICIADOS

Aí vão algumas dicas para quem está lutando para vencer o vício das drogas:

Você é um afortunado, pois tem valores, conhecimento, pessoas que te amam e muito mais.

Você escolheu este obstáculo porque pode vencê-lo. O vício é a dificuldade que você precisa enfrentar, durante o tempo que você programou para ele. Ele tem duração limitada. Por maior que seja o problema ele não pode ser mais forte do que a sua vontade de viver, pois ele é apenas um professor que deseja te ensinar a ser mais forte.

Todo sofrimento tem um motivo e uma finalidade.

Não prescreva o seu próprio remédio. Deixe Deus dá-lo. Use seu potencial escondido, seus dons. Deixe aflorá-los. Ajude o próximo para se ajudar. Não tenha pena de você. Não volte sua atenção para o problema, mas para a solução. Tire o foco de você.

Não espere uma desgraça acontecer na sua vida ou você causar uma desgraça durante um descontrole seu para então despertar para a realidade.

Reconhecendo sua dependência e incapacidade você abre as portas para a ajuda chegar até você. Não desista, pois Deus não desiste de você.

A droga tem domínio sobre você somente enquanto você o desejar. Só somos prisioneiros daquilo que permitimos ser. O teu desejo de parar tem que se tornar mais forte para vencer a falsa necessidade que você tem das drogas. A abstinência não é um bicho de 7 cabeças e nem uma tarefa insuperável. A droga criou uma ilusão na sua mente para torná-lo fraco e dependente. Ela afasta você de todos que podem e querem te ajudar. A droga só permanece em você, agindo sobre você, se tiver um motivo para permanecer e tirar tudo de precioso que você possui (bens, valores, conceitos, reputação, etc.) e te deixar sem vontade de lutar. Encontre o motivo que ela tem para combater em você. Ache o seu ponto fraco (que você achava que era o mais forte). O vício não ataca quem não tem nada a perder.

Tenha coragem de se afastar dos colegas viciados e dos traficantes.

A cabeça comando o corpo e não o contrário. Dê uma ordem e seu corpo obedecerá.

Ocupe sua cabeça e seu corpo. Estando ocupado em um trabalho (até voluntário) você não terá tempo de pensar e alimentar o vício. Visite um asilo, um orfanato ou uma favela e compare sua realidade com a deles.

O espírito e a alma NÃO são viciados. O vício se alimenta do seu medo, seu desespero, sua falta de força de vontade. Todo medo é um sinal de falta de fé. Confiança e fé são suas melhores armas. Não dê seu ódio e nem seu medo ao vício.

Não lhe dê motivos para existir em você. Você é capaz de coisas que você nem imagina. Dentro de você existe um potencial enorme, que está adormecido.

Ninguém toma drogas pensando que vai resolver os seus problemas, pois todo mundo sabe que ela não resolve, mas piora os problemas. Então por que tomar drogas? Por fuga, por não ter coragem de enfrentar as dificuldades da vida? Se outros tem coragem por que você não a teria também? Não se declare um fraco ou derrotado logo de cara. Há sempre alguém olhando por você e disposto a estender a mão para tirá-lo da lama, mas não para ter pena de você. Você não precisa de pena, precisa de ocupação e força de vontade. Em vez de esperar "uma força" dê o exemplo de superação. Deus sabe que você pode!

Não tem ninguém que toma uma droga / alucinógeno / tóxico / entorpecente com a esperança de resolver um problema que esteja vivendo. Não existe ninguém no mundo que possa dizer que consumiu drogas e resolveu o seu problema com isso. Todo mundo sabe que a droga tira sua consciência, faz você delirar e depois que volta sente uma sensação horrível e os problemas continuam lá onde estavam e ainda se cria a possibilidade de se viciar e gastar dinheiro que não possui. Nos casos piores destrói a família, seu emprego e sua vida, quando não a vida de outros também. Portanto toda pessoa sabe que ao consumir uma droga, que não vai resolver sua vida, ela está buscando uma fuga temporária e com isso se declara covarde e incapaz de enfrentar os desafios da vida, incapaz de cumprir sua missão e superar os obstáculos necessários para o seu crescimento e que ela mesma escolheu antes de encarnar. Muitas vezes ela é derrotada, mas em outras acaba passando pelo teste e sai dele vencedor.

"Você é o que sonha ser." Lute para ser o que você deseja e aproxime o sonho da realidade. Ninguém sonha em ser viciado. Tudo que você desejar ser, desde que não prejudique o próximo, você pode alcançar. Tenha uma meta na vida e lute até alcançá-la.

Aprenda a soltar a corda. Quando Deus te disser: "Solta a corda que eu te salvo", acredite sem hesitar. Quando você estiver numa situação angustiante, aparentemente sem saída, e pedir ajuda a Deus, permita que Ele te ajude, mas aceite a ajuda de onde vier, mesmo da pessoa mais improvável ou situação mais esquisita. Se você caiu no precipício (real ou da sua mente) numa noite fria e está se segurando numa corda sem conseguir ver o que tem abaixo de você, pedir ajuda a Deus e uma voz nítida surgir na sua mente e disser para você soltar a corda, obedeça. O chão pode estar um metro abaixo de você. Tendo medo você pode morrer congelado e exausto. Confie no inusitado e improvável. Lá está Deus.

Axel Herbsthofer

DICAS PARA ESTUDO

O ideal para o estudante ter ótimo aproveitamento nos estudos é prestar 100% de atenção durante a aula ou concentrar-se ao máximo quando estuda uma matéria em casa. Isso evitaria muitas horas de estudo depois. Antes de começar a estudar para uma prova peça ajuda ao seu mentor espiritual ou a Deus para que te ajude a captar todas as informações que você for ler apenas com uma leitura. Peça isso, mas acredite plenamente nesta afirmativa. Nada vai escapar da sua atenção e tudo ficará ativo na sua mente. Quando você não decreta, isto é, não dá o comando de que vai esquecer algo, você não esquece. É preciso fazer programações positivas para a sua mente. Estude no melhor horário para você. Não adianta estudar até tarde da noite, caindo de sono e bebendo Coca-Cola ou café para ficar acordado. Faça intervalos regulares durante os estudos para descontrair o corpo e ativar a circulação, esticar as pernas e beber ou comer alguma coisa. Para deixar o conhecimento entrar no cérebro é preciso estar calmo. Relaxe e respire profundamente durante vários minutos, inspirando e expirando só pelo nariz. Deixe não só o corpo, mas a alma absorver o ensinamento. Convença-se que você é na essência um ser espiritual, que já sabe tudo e não esquece nunca. O corpo físico deteriora, é falho, e portanto faz você esquecer tudo que sabe. Para deixar os conhecimentos adquiridos aflorar basta seu cérebro se acalmar o máximo possível. Só assim sua mente pode captar o que sua alma quer passar pra você. O nervosismo, o medo e a dúvida, a falta de confiança em si mesmo e no mundo espiritual são os inimigos principais do seu sucesso. Dominando-os você abre as portas para recursos ilimitados. Se você e sua alma já sabem tudo, não tem como esquecer algo. Apenas o cérebro físico é capaz de esquecer. Se você o ativa ele se torna uma máquina poderosa. Até o dia anterior à prova estude normalmente, sem exagero, mas com seriedade e atenção plena. Aí durma tranquilo, não dando margem a dúvidas. Tenha 100% de fé. Acredite em você e nos espíritos de luz. No dia da prova (vestibular e outros) vá para o local com antecedência, para não chegar lá afobado ou atrasado. No caminho vá fazendo o exercício de Respiração Completa (6:3:6:3) ou simplesmente inspire profundamente pelo nariz até encher bem o pulmão e depois esvazie o pulmão totalmente, também pelo nariz, para dar equilíbrio e calma. Entre na sala da prova, respire fundo, chame seu guia espiritual ou Deus e peça para ele te inspirar durante a prova, para não permitir que 'dê um branco' e declare que você vai se sair bem na prova, pois você 'sabe' toda a matéria. Isso te dará tranquilidade suficiente para resolver todas as questões e, se tiver algumas mais difíceis, deixe-as para o final. Peça uma ajuda especial e depois faça tudo sem dar margem à mente racional, dualista, que gera as dúvidas e incertezas. A questão toda é não se deixar desequilibrar por fatores externos. Não é a dificuldade da matéria, a pressão dos pais ou do mercado de trabalho, a decepção com a namorada ou outras pessoas que deve

perturbar os seus estudos e muito menos na hora da prova. Decrete pra você que sabe a matéria e na hora da prova você terá ajuda espiritual. Para conseguir isso você precisa descontrair os músculos (do corpo, da cabeça e do cérebro) e ter fé, acreditar firmemente que essa ajuda existe SEMPRE. Quando você tem absoluta certeza de que fez tudo que podia para ir bem nesta prova não existe margem de dúvida e aí nada pode dar errado. Não pensar na possibilidade de falha faz com que ela não exista, pois você não a chamou para perto de você. Isso te dá 100% de certeza e garante o êxito.

DICAS PARA ESTUDAR E TRABALHAR MELHOR

DICAS PARA VIVER MELHOR

Atenção, você que vive tenso por causa da próxima prova, estudando até tarde da noite para compreender a matéria que não quer entrar na sua cabeça de jeito nenhum, tomando litros de café e Coca-Cola e até ingerindo remédios estimulantes, vitaminas, energéticos e outras porcarias para poder se manter acordado e com capacidade de absorver as informações na memória. Você, que sempre tem aquele famoso "branco" na hora da prova e só se lembra do que estudou depois que saiu da sala de aula onde fez a prova.

E você, profissional que vive estressado com a pressão da chefia, dos clientes, dos horários e das metas a cumprir, além da cobrança dos credores, da esposa (ou marido), dos pais, dos filhos, dos parentes, etc. e que se desespera quando o computador resolve pifar na hora mais imprópria, preste atenção!

Você, dona de casa, aposentado(a), jovem ou adulto que está cada dia mais perdido(a) e irritado(a) com o mundo!

Darei algumas dicas de como você pode superar estes problemas sem ter que apelar para remédios, estimulantes, médicos, psicólogos, terapeutas nem nada que faça você gastar o seu minguado dinheirinho (nem o do seu pai). Por mais que os cientistas, analistas, especialistas e a maioria da humanidade atual só procure soluções lógicas e comprovadas pela ciência oficial, existem muitos mistérios que ela não consegue explicar, mas cujos fatos existem e seus resultados são fáceis de constatar e de eficácia comprovada. O poder da mente é ilimitado.

A **1ª dica** é iniciar e terminar o dia com 5 a 15 minutos dedicados a você, fazendo um exercício de respiração adequado e uma mentalização que

irá educar a sua mente. Ao acordar não pule da cama pensando em todos os problemas que terá de resolver durante aquele dia. Assim você já começa mal o seu dia. Deixe o corpo despertar lentamente, espreguice-se como fazem os gatos e comece a mentalizar que vai manter a calma durante o dia todo, por mais difícil que seja a prova ou problema que for enfrentar. Declare que o seu dia vai ser bom, não importando o que aconteça para atrapalhar ou tirar você do sério. Nada vai tirar o seu bom humor. A decisão de ser feliz é só sua! Reclamar não resolve os problemas e só atrai negatividade. Mantenha sempre pensamentos positivos, fé na sua própria capacidade e lembre-se que todo problema tem várias soluções e só no desespero é que não as conseguimos enxergar. Não tenha medo, pois "todo medo é um sinal de falta de fé", como dizia Gandhi. Com esses pensamentos você enfrentará o dia com mais ânimo. Comece então a respirar da seguinte forma. Esvazie os pulmões. Comece a enchê-los de ar contando lentamente até 6 (seis). Pare, retendo o ar, contando até 3. Solte o ar lentamente contando até 6. Pare novamente, mantendo os pulmões vazios, contando até 3. Reinicie o ciclo completo de 6:3:6:3. Repita este exercício pelo menos 5 vezes seguidas e no máximo 15 vezes (ou durante 5 minutos). Imagine que o ar que você inspira (põe para dentro) é também energia positiva que vai carregá-lo de força para enfrentar as dificuldades do dia todo. Ao soltar o ar imagine que põe para fora não só o ar gasto, mas a energia negativa, o stress, a ansiedade, os medos e tristezas que acumulou. Com isso você estará estimulando a oxigenação do cérebro e de todo o seu corpo, fazendo o organismo funcionar melhor e aumentar sua concentração e capacidade de memorização. Pratique este exercício também minutos antes de uma prova ou conversa difícil ou depois de passar por uma situação de tensão muito grande. Até mesmo quando você se empanturrou de comida ele é útil para apressar a digestão. Independente do exercício, procure respirar só pelo nariz e encher e esvaziar mais o pulmão, movimentando a barriga pra dentro e pra fora. Respirar direito ajuda a manter a saúde. Ao final do dia, já deitado, mas antes de dormir, repita o mesmo exercício de respiração da manhã. Elimine todos os momentos ruins que viveu durante o dia da sua mente e prepare-se para ter um sono tranqüilo e reparador. Nunca carregue os problemas e mágoas de um dia para o outro. Não dê importância demais àquilo que não tem importância. Concentre-se no que é realmente essencial. Pense em coisas boas ou se imagine numa paisagem bonita. Todo mundo precisa de uns 20 ou 30 minutos diários para si mesmo, sem barulho e sem pensar em problemas. É como abrir a válvula de escape da panela de pressão no fim do dia. Assim você não acumula stress para o dia seguinte e nem cria doenças.

Ao tomar banho de chuveiro, à noite, lave-se normalmente e nos minutos finais feche os olhos e imagine que está debaixo de uma bela cachoeira de águas terapêuticas. Ela lava não só a sujeira do corpo por fora, mas também carrega embora todas as emoções negativas e preocupações que acumulou durante o dia. Veja a água suja aos seus pés indo embora para

não mais voltar. Depois desse exercício você dormirá bem melhor. Nunca vá dormir pensando em algum problema. Deixe para pensar neles amanhã.

Ao andar por aí não fique reparando naquilo que te deixa mal-humorado(a) (barulho, poluição, sujeira, buracos, gente estressada e mal-educada, atrapalhando o trânsito, etc.). Repare em coisas que te acalmam e agradam os olhos, os ouvidos e o nariz (natureza, árvores, flores, lagos, rios ou mar, céu e nuvens, Sol e Lua, bebês e crianças, animais, música suave e sons da natureza, etc.) e se deixe envolver por essas impressões agradáveis, que trazem alegria, harmonia, paz e elevam o espírito. Preste atenção nos detalhes que ninguém vê e contente-se com pouco. Você será capaz de sorrir apesar de em volta estar um caos.

Não queira resolver os problemas do mundo todo, de todos os seus parentes, amigos, colegas de trabalho e de seu patrão. Não carregue o mundo nas costas. Cada um tem que resolver a sua parte. Mude o que você puder mudar. O resto aceite como é, adaptando-se às circunstâncias. Você não pode mudar o mundo sozinho(a). Deixe ou faça com que cada um assuma a sua responsabilidade. Isso evita sobrecarregar a sua mente e o seu corpo. Faça bem a sua parte e viva feliz! Não deixe ninguém controlar a sua vida. O ego é a maior causa de seus medos, conflitos, dúvidas, mágoas, frustrações e desespero, além de incentivar o materialismo. Ele precisa ser ignorado. Só o amor incondicional e a espiritualidade diminuem o egoísmo e trazem o equilíbrio e a paz interior para a sua vida. Ame-se e ame a vida!

2ª dica: Uma boa alimentação é essencial para manter a saúde e a capacidade de trabalho. Ela deve ser composta principalmente de frutas, legumes e verduras, cereais, muito líquido natural (água, sucos de frutas e legumes, leite, yogurte e chá) e carne branca. Evite carnes vermelhas, massas, frituras e gorduras, doces e embutidos, salgadinhos, soja e todos os doces feitos com açúcar refinado. Adoce com mel ou stévia. Não beba refrigerantes (nem os dietéticos), bebidas alcoólicas e nem café puro. Evite leite de vaca industrializado. Prefira leite de cabra. Nunca encha a barriga. Coma no máximo 2/3 do volume do estômago. Lembre-se que o corpo humano precisa de muita água para funcionar bem (2 litros por dia) e que água já é alimento. Não adianta dar a desculpa de que é obrigado a comer essas "porcarias" em reuniões sociais. Recusar com uma desculpa lógica e verdadeira não ofende ninguém. Para quem tem dificuldades em emagrecer e mudar seus hábitos alimentares recomendo que lute contra as más tendências. Não existe "eu não consigo". Só existe o "eu não quero". O resto é desculpa. "Querer é poder", em qualquer situação, não só quando falamos de alimentação.

3ª dica: Exercícios físicos e lazer são duas coisas que todo ser humano precisa de vez em quando para estimular os músculos e a circulação sanguínea e para esfriar a cabeça. Natação, ginástica e esportes ao ar livre são muito bons.

A **4ª dica** é praticar meditação diariamente ou pelo menos 3 vezes por semana durante meia hora. Meditar não é só relaxar o corpo. Este é apenas o

primeiro passo. Depois de um bom banho, deite-se ou sente-se em posição de lótus ou numa poltrona e ouça uma música suave. Relaxe o corpo e concentre-se num assunto qualquer que seja agradável pra você. A partir daí você poderá mentalizar passeios, paisagens, curas, etc. Aconselho a procurar orientação adequada para aprender a fazer a chamada "viagem astral", que é a alma saindo conscientemente do corpo, como ela faz toda noite quando você dorme. Uma iniciação individual sem instrutor pode causar alguns sustos. Porém depois de dominar a técnica o recurso é ilimitado, só podendo trazer benefícios para a sua vida. Outra forma de meditar é não pensar em nada, mas isto deve ser praticado de vez em quando e não sempre. Devemos buscar as respostas dos nossos problemas dentro de nós mesmos de forma passiva (não pensando e deixando as respostas virem até nós – deixe Deus falar com você) e de forma ativa, buscando informações no plano físico e astral. Todo mundo, mesmo o empresário mais atarefado, pode arranjar tempo para meditar regularmente. Basta ter força de vontade. Com isto a mente e o corpo estarão se equilibrando, tornando você mais apto a enfrentar o dia-a-dia com calma, sabendo tomar as decisões acertadas sem pressa ou desespero. Dê um tempo para você. Pelo menos 20 minutos por dia para relaxar e não pensar nos problemas e compromissos. Evita acumular stress.

5ª dica: Não tente resolver os problemas que surgem matando-se de pensar neles. As respostas só vem à mente quando você deixa de procurá-las. Relaxe o corpo e a mente e vá dar uma volta, beber uma água e olhar para o céu ou a natureza, ou até feche os olhos e imagine uma bela paisagem. Aí você recobra o equilíbrio do corpo, mente e espírito e até a intuição volta a funcionar. A pressa e a raiva tiram você da sintonia correta, impedindo você de ouvir a intuição e receber inspirações e só a calma faz tudo voltar ao normal. Aprenda a controlar sua raiva, não critique os outros, não se incomode tanto com as falhas alheias. Dedique seu tempo a melhorar a si mesmo para depois cobrar o mesmo dos outros. Tente pra ver se não dá resultado!

6ª dica: Não se irrite, frustre, nem perca a paciência com qualquer coisa. Quanto mais você se aborrecer com as atitudes de outras pessoas ou com fatos e notícias ruins, pior vai ficar o seu dia. A negatividade se volta contra você e mais ninguém. O problema não é a causa exterior que te irrita, mas a sua reação negativa perante ela. Você precisa se perguntar porque está se incomodando tanto com aquele fato e se vale à pena perder o controle por causa disso. Aprendendo a se controlar e deixar de valorizar demais aquilo que não tem importância você tornará sua vida melhor. Mude o que merece ser mudado e ignore ou se adapte ao resto. Acostume-se a perguntar pra si o que aquele fato incômodo está querendo te ensinar. Nada é por acaso e tudo que acontece tem o objetivo de nos ensinar algo.

Este é só o começo de uma transformação maior que você pode causar na sua vida. São dicas que basicamente dependem da sua força de vontade, sem gastar um tostão e que até podem melhorar a sua saúde. Viver bem depende

somente da respiração correta, da alimentação saudável e natural na quantidade mínima necessária e da ingestão de água suficiente, do modo de vida correto (viver e freqüentar lugares limpos, com pouco barulho e poluição, sem conflitos; praticar esportes, ter contato com a natureza) e da atitude mental correta (pensamento positivo, fé, perseverança, amor incondicional). Buscar se desligar um pouco do materialismo e corre-corre diário e buscar ajuda espiritual sempre é uma boa forma de melhorar a qualidade de vida. Espiritualidade não quer dizer necessariamente religião, mas procurar entender um pouco mais os recursos invisíveis que nos cercam, os dons que Deus deu a todos nós e que ainda precisamos aprender a usar, lembrando de não fazer aos outros o que não deseja que façam a você. Abra os olhos para este lado da vida e viva melhor!

Releia este artigo diversas vezes e de tempos em tempos, até que se torne parte de seus hábitos.

COMO MANTER (OU RECUPERAR) A SAÚDE E EVITAR DOENÇAS

Estas dicas são úteis no seu conjunto. Não basta seguir apenas uma ou duas. Quanto mais itens seguir e incorporar na sua vida diária melhor será sua vida.

1) ALIMENTAÇÃO CORRETA

Para manter o sangue limpo e eliminar as impurezas causadoras de doenças devemos nos alimentar (sólidos e líquidos – comidas e bebidas) com:

FRUTAS frescas, cruas e bem lavadas
HORTALIÇAS (VERDURAS E LEGUMES) frescas e bem lavadas
CARNES BRANCAS (FRANGO E PEIXE)
PÃO DE FARINHA INTEGRAL, ARROZ INTEGRAL
MEL, AÇÚCAR MASCAVO ou AÇÚCAR CRISTAL
ÁGUA, CHÁS, LEITE de saquinho fervido, YOGURTE NATURAL ou com frutas frescas
SUCOS DE FRUTAS NATURAIS

e **evitar:**

CARNES VERMELHAS, bovina e de porco
MASSAS, PÃO DE FARINHA BRANCA, ARROZ POLIDO
ALIMENTOS ENLATADOS E COM CONSERVANTES QUÍMICOS
EMBUTIDOS (SALSICHA, LINGÜIÇA, FRIOS)
FRITURAS E GORDURAS, batatas fritas, etc.

MARGARINAS e tudo que contêm gordura vegetal hidrogenada (= gordura trans)
HAMBURGER
SOJA E SEUS DERIVADOS (apenas Shoyu e Missô não fazem mal)
DOCES ARTIFICIAIS, CHOCOLATE, BALAS, CHICLETES E AÇÚCAR REFINADO, ADOÇANTES
CAFÉ PURO
LEITE LONGA VIDA
REFRIGERANTES, inclusive os dietéticos (principalmente Coca-Cola e Pepsi, que são os piores)
BEBIDAS ALCOÓLICAS

Hoje em dia muitos alimentos são os causadores das doenças. Por isso coma mais alimentos leves, saudáveis e de preferência naturais. Evite comidas pesadas e com muitas calorias e carboidratos e passe a se alimentar com líquidos e semi-líquidos para não ter que mastigar muito e nem fazer o estômago trabalhar durante horas ou dias.

Lembre-se de comer apenas a quantidade necessária para se alimentar, evitando excessos (coma no máximo 2/3 do que cabe no estômago). Coma em horários determinados (duas ou três refeições por dia). A refeição mais pesada deve ser o almoço e nunca o jantar. Quando estiver se alimentando, concentre-se na comida (evite comer na frente da televisão), saboreando-a, não tendo pressa e mastigando cuidadosamente. A mastigação completa e lenta dos alimentos é muito importante para a digestão adequada. Após a refeição evite deitar-se. O melhor é uma caminhada de 15 minutos. Prefira, sempre que possível, comer comida feita em casa.

Não esqueça de escovar os dentes após as refeições. As frutas, frescas, bem lavadas e cruas, devem ser ingeridas logo após a retirada da casca, senão perdem as vitaminas nelas contidas. As frutas devem ser comidas de estômago vazio ou ser a refeição principal e não a sobremesa. As frutas e polpas de frutas congeladas e os sucos industrializados já perderam grande parte da vitamina que continham.

Você não precisa se tornar um vegetariano, mas coma o mínimo possível dos alimentos prejudiciais.

O principal fator de saúde é a alimentação correta ! Melhor ainda é se alimentar só de líquidos e semi-líquidos!

2) BEBER ÁGUA EM ABUNDÂNCIA

Deve-se tomar pelo menos 6 a 8 copos de água por dia (2 litros). A água contribui para a evacuação normal e eliminação das impurezas do sangue pela urina, além de fazer todos os órgãos do corpo trabalharem direito. Não se deve, entretanto, tomar água durante as refeições, mas sim entre uma e outra refeição. Beba água uma hora antes ou depois das refeições. A água não pode ser substituída por sucos ou outros líquidos.

3) JEJUM

Fazer jejum ajuda a manter a saúde passando, de tempos em tempos, um ou dois dias tomando somente água, chás ou sucos de frutas. O jejum dá descanso aos órgãos cansados e ajuda a eliminar as toxinas do organismo, evitando o surgimento de doenças. Também é útil para eliminar doenças. Faça jejuns de 18 horas (duas refeições por dia) e de 24 horas (uma refeição por dia) de vez em quando. Uma vez por semana faça o *Dia do Líquido*, em que você bebe água ou chá o dia inteiro e na hora das refeições principais toma um líquido mais pesado e nutritivo, como sopas, sucos de frutas frescas, vitaminas ou yogurte natural batido com frutas na hora.

4) EXERCÍCIOS FÍSICOS

O corpo precisa de exercícios físicos para que todos os órgãos funcionem normalmente. A falta de movimento acarreta, freqüentemente, prisão de ventre, que é a causa de muitas doenças. Caminhadas, corridas, andar de bicicleta, nadar, esticar o corpo ou praticar esportes diariamente, três vezes, duas vezes ou pelo menos uma vez por semana é muito importante. O sedentarismo e a falta de postura correta ao sentar acarretam problemas de circulação e coluna, entre outros.

5) AR PURO E RESPIRAÇÃO

Evite o ar poluído das grandes cidades, trabalhar em ambientes fechados e com ar condicionado e dormir em quartos mal ventilados, que favorecem o contágio de doenças pelo ar. Procure viver longe das grandes cidades ou passar suas horas de lazer e descanso ao ar livre no campo, nas montanhas ou na praia. O outro fator essencial é saber respirar corretamente. Pratique a respiração abdominal, em que, ao respirar, você estufa também a barriga e ao esvaziar o pulmão encolhe a barriga, como os bebês. Isto oxigena melhor o corpo e melhor a saúde. Inspire e expire somente pelo nariz. Encha o pulmão mais do que faz normalmente (até 90%) e solte todo o ar também, sem pressa.

Experimente também o seguinte exercício ao acordar e ao se deitar e quando quiser, sempre 5 a 15 vezes seguidas (ou durante 5 minutos): encha o pulmão contando lentamente até 6 (seis), segure o ar contando até 3 (três), esvazie-o contando até 6 (seis) e mantenha o pulmão vazio contando até 3 (três). Ele é conhecido como **Respiração Completa** ou **6:3:6:3**. Serve para preparar a mente antes de estudos, trabalhos difíceis, momentos de nervosismo e para aliviar problemas de saúde, dores de cabeça, estômago empanturrado, etc. Após uma discussão ou aborrecimento também ajuda a voltar à calma.

6) DESCANSO

Diariamente o organismo gasta energia, que precisa ser reposta. O sono e o repouso são os restauradores. O trabalhador precisa de 6 a 8 horas de sono e repouso físico. O trabalhador intelectual precisa de sono e descanso mental. O trabalho físico lhe é muito benéfico e até indispensável, porque é, para ele, uma forma de descanso. O trabalho físico, a ginástica, uma excursão ao ar livre, distrai-lhe a mente excitada e o

fará dormir melhor. Além do sono necessário, toda pessoa precisa de algumas horas de descanso por semana, sem pensar nem se dedicar ao trabalho.

7) BANHOS

Os banhos diários limpam a pele evitando a obstrução dos poros pela sujeira eliminada com o suor e da poeira e poluição do ar assentada na pele. Recomenda-se tomar banhos frios (8º a 15ºC) de imersão, com duração de um minuto ou um pouco mais demorados, se forem de chuveiro. É aconselhável começar com um banho bem curto e nos próximos ir aumentando a duração até se acostumar a só tomar banho frio. Pode-se tomar o banho frio de manhã e de noite, com um intervalo de no mínimo uma hora antes ou duas horas depois das refeições. Ao entrar no banho é preciso que o corpo esteja quente. Esquente-se antes do banho com exercícios físicos, fricções no corpo ou um banho quente. O banho frio ativa o sistema nervoso, a circulação do sangue e regula a temperatura do corpo. Os banhos de ervas para proteção e cura são duplamente benéficos. Devem ser tomados na banheira ou colocados em baldes com água morna, despejando o conteúdo aos poucos sobre o corpo, da cabeça aos pés.

8) SUADOUROS

Suar é bom, pois com o suor saem as impurezas do corpo. Muitos trabalhadores braçais, que suam durante o serviço, devem a este fator estarem parcialmente protegidos contra as enfermidades. Os que não suam normalmente, fazendo trabalhos físicos, devem compensar esta deficiência fazendo exercícios físicos intensos ou tomando banhos de vapor ou saunas, uma a duas vezes por semana. Após o suadouro deve-se tomar imediatamente uma ducha fria ou pular numa piscina fria, por alguns segundos, para criar imunidade.

9) BANHOS DE SOL

O organismo foi feito para viver na atmosfera, exposto ao ar e ao sol. Os raios solares, penetrando na pele, ajudam-na a desempenhar suas funções naturais, dando-lhe a vitalidade que deve ter. O sol também é fonte de vitamina D. Procure, durante o ano todo, ficar exposto ao sol (só no começo e fim do dia) e ao ar livre, com pouca roupa, passando suas horas livres, de almoço e lazer, junto à natureza. Evite, no entanto, excesso de exposição ao sol no alto verão. Os raios ultravioleta (UV) estão cada vez mais prejudiciais.

10) EVITE O FUMO, ÁLCOOL, DROGAS, REMÉDIOS QUÍMICOS, ETC.

O fumo e o álcool são vícios que destroem a saúde do povo. A grande degradação que caracteriza esta geração é devida a estes dois inimigos da humanidade. Muitos sofrem de algum mal sem saber que o fumo ou o álcool, ou ambos conjuntamente, lhes causam os sofrimentos. Porém, de nada adianta tomar chás de ervas e continuar fumando ou bebendo.

A principal forma de restaurar a saúde é evitar as causas das doenças.

Os efeitos destruidores que as drogas ou tóxicos (maconha, cocaína, crack, heroína, ópio, haxixe, etc.) têm sobre o corpo e a mente todos conhecem. O importante é não se deixar convencer de que as drogas tragam algum benefício e vencer a curiosidade natural de experimentá-las, principalmente na adolescência.

É importante esclarecer que as drogas ou remédios de farmácia (a chamada alopatia), os antibióticos e até as vacinas e soros tem seus efeitos malignos. As drogas químicas são venenos e por tanto, além de atacar a causas das doenças provocam efeitos colaterais indesejáveis como diminuir o trabalho de certos órgãos, danificar ou modificar funções vitais do organismo, afetar o aparelho digestivo e o fígado, entre outros, e injetar toxinas no sangue, que circulam pelo corpo todo. O uso generalizado de analgésicos e antifebris para acalmar as dores só faz desaparecer, temporariamente, o efeito da doença, sem combater a causa, alem de dificultar o diagnóstico do médico. As drogas tomadas com freqüência deixam de fazer o efeito desejado e quando o paciente aumenta a dosagem, acaba apenas intoxicando mais o organismo.

Os antibióticos não matam os micróbios, somente impedem que eles se reproduzam. O uso de antibióticos diminui a formação de anticorpos, enfraquecendo as defesas naturais do organismo, além de causar alergias e fazer com que os germes sobreviventes se tornem mais fortes e aos poucos fazer o organismo ficar insensível a estas drogas. Os remédios antidepressivos e os inibidores de apetite, para quem quer fazer regime, devem ser evitados de qualquer maneira, pois são um veneno para o corpo. Também as vitaminas em forma de comprimido não devem ser tomadas.

Usar roupas e sapatos apertados prejudica a circulação sanguínea. Tecidos impermeáveis (nylon, plástico) nas roupas e tênis impedem a pele de respirar, facilitando a proliferação de bactérias e fungos. Calças de cintura baixa e sem cinto criam barriga e apertam o quadril excessivamente.

11) HIGIENE FÍSICA E HIGIENE MORAL

Para evitar proliferação de agentes causadores de doenças devemos sempre manter nossa casa e o ambiente de trabalho limpos, não deixar lixo a céu aberto e água parada, que atraem insetos e ratos. Banhos e escovação de dentes diários (além da troca da escova de dentes a cada 3 meses) também são essenciais. Não esqueça de lavar as mãos quando mexer em dinheiro e outras sujeiras, quando for ao banheiro e antes das refeições.

As paixões carnais, manifestadas através da sensualidade e pornografia, conversas imorais, palavrões, luxúria, ganância, inveja, sadismo, vício do jogo, corrupção e materialismo em geral figuram entre as causas das doenças. Toda atividade condenável, antes de ocorrer na prática, tem lugar na mente. É necessário, portanto, cultivar a higiene mental, evitando mentiras, pensamentos impuros e negativos e atrair idéias como amor verdadeiro, compaixão, bondade, solidariedade, alegria, etc. Pratique o amor incondicional em todo lugar, o dia todo.

12) FÉ, OTIMISMO E FORÇA DE VONTADE

A fé num Criador do Universo, que sempre está presente para nos socorrer nas nossas dificuldades e ao qual devemos agradecer por tudo que temos, ajuda a criar forças para combater as doenças ou evitar que elas nos atinjam. O estado de espírito tem muita influência sobre o corpo. A tristeza, a mágoa, o negativismo, a fadiga mental, o desânimo, a apreensão, o egoísmo, o medo, a ira, os aborrecimentos, a inveja, o stress, as preocupações, etc. afetam a saúde desfavoravelmente. Por outro lado a alegria, o amor, a despreocupação e principalmente o pensamento positivo tem efeito benéfico sobre a saúde. O otimismo, sustentado pela fé, aumenta a força de vontade de vencer os obstáculos da vida, inclusive as doenças.

13) CURA POR PLANTAS E CRISTAIS (MEDICINA NATURAL)

Deus criou as plantas (ervas e plantas medicinais) e os minerais (pedras preciosas e cristais) para auxiliar o homem a curar suas enfermidades. **Pelas plantas e cristais todas as doenças tem cura, porém muitas ainda não foram descobertas.** As **plantas** são muito mais adequadas para o corpo humano do que os produtos químicos dos laboratórios porque, ao passo que estes últimos danificam, aquelas saram. Elas figuram entre os melhores meios de cura, pois tem a importante função de purificar o organismo, expelindo as toxinas, neutralizando a acidez do sangue, suprir a falta de certos elementos nutritivos (vitaminas e sais minerais), estimular a ação de certos órgãos, normalizar o funcionamento de outros, etc. As ervas medicinais tem várias formas de aplicação: chás, sucos, banhos, saladas, sopas, cataplasmas, gargarejos, inalações, lavagens, ungüentos e azeites.

Os **cristais e pedras preciosas** têm energia armazenada no seu interior e canalizam poderosas forças de cura física e psíquica. Os cristais de cura podem ser usados em contato com o corpo, embaixo do travesseiro, em diversas disposições em cima e em volta do corpo ou para purificar e harmonizar ambientes. Existem também remédios feitos de pedras reduzidas a pó, assim como se pode tomar água energizada por algum cristal durante algumas horas (de preferência uma noite toda).

Outras curas alternativas como acupuntura, do-in, acupressura, reflexologia, yoga, shantala, massagem, hidroterapia, aromaterapia, cromoterapia, iridologia, homeopatia, florais de Bach, lama radioativa, escalda-pé, banho de ervas ou sal grosso, imposição das mãos (Reiki), curas espirituais, etc. também são válidas, pois todas são naturais. Fazer **meditação** é a melhor forma de evitar doenças, pois ajuda a manter o equilíbrio entre o corpo, a alma e o espírito.

É importante criar e incentivar os hábitos saudáveis de vida nos filhos desde a infância.

****

Quanto mais itens desta lista você puder seguir, melhor para a sua saúde. Se você conseguir cumprir todos os itens, com certeza raramente ficará doente e viverá por mais tempo. Não dê a desculpa de que não dá para cumprir algum item. Se outro

podem, por que você não? Basta ter força de vontade e colocar a saúde em primeiro lugar.

Não existe doença que não tenha cura. Se Deus permite que surja uma doença Ele também nos oferece uma solução, mas nem sempre através da Medicina tradicional.

O segredo da boa saúde é a respiração correta, a alimentação correta, o modo de vida saudável e a atitude mental correta.

Toda doença começa na mente.

E lembre-se: prevenir doenças é melhor do que remediar !

SAÚDE

*O que determina uma boa saúde? **Mente equilibrada** (pensamentos, atitudes e postura corretas perante a vida, ter fé, coragem e autoestima, ter objetivos na vida, não assumir culpas e medos, não criticar, não julgar e nem desejar), **respiração correta**, **alimentação saudável**, **ambiente familiar e de trabalho agradáveis**, **modo de vida saudável** (ir pra natureza, praticar esportes, ter lazer, dedicar-se à família ou aos amigos, ter um momento pra si todo dia ou a cada semana, meditar) e **meio ambiente saudável** (natureza e clima equilibrado, sem poluição sonora, visual, do ar e da água, sem criminalidade ou guerra, sem insalubridade). A decisão de ser saudável e feliz é sua, só depende de você!*

*Quem está doente hoje? Quem se preocupa em ficar doente? Quem se preocupa com a sua saúde? Quem se **preocupa** com a saúde pensa em doenças. Pensando na doença você está alimentando-a. A atitude correta é que **quando você descobre que está doente passe a pensar na saúde**. Isso significa que você já deve se ver curado no futuro próximo e agradecer a Deus pela cura alcançada. Se você tem a certeza de que vencerá a doença a realidade se torna o que você imaginou. Temer que a doença aumente e que possa não haver cura é enfraquecer o seu sistema imunológico e suas defesas. Você acaba desanimando e se entregando à enfermidade. Isso é não entender o processo da vida e olhar o corpo humano apenas como uma máquina com recursos limitados, assim como a Medicina tradicional o vê. A capacidade de reação do corpo, auxiliado pela mente e pela alma são infinitos e desconhecidos da humanidade.*

Quem tem saúde não precisa pensar nela. Quem ama incondicionalmente, tem fé e confia em Deus preserva a saúde.

As doenças são causadas pelo distanciamento do homem das leis naturais, que dizem que o homem é parte de um todo inseparável. Ele faz parte do meio cósmico e interage com ele. Tudo que ele fizer ao meio ambiente e aos seus semelhantes estará fazendo a si. É a Lei da Ação e Reação. A doença é um aviso do corpo de que algo está errado.

A base da saúde é a dualidade que se equilibra. Os opostos se complementam e formam uma unidade. Atualmente na humanidade há muita desarmonia física e mental.

As doenças são geradas pela obstrução da energia vital, que ocorre pelo pensamento errôneo e perturbado do homem, que rompe o estado natural de equilíbrio, e ele nem se dá conta disso. Por isso se diz que a doença é um desequilíbrio energético.

O homem deve ser visto e analisado como um todo indivisível. Ele é um conjunto coberto por uma malha ou rede que interliga todos os pontos. Se uma parte é retirada ou tratada separadamente o resto será afetado gerando desequilíbrio.

Toda doença começa na mente! A causa é sempre interna e nunca externa.

***65% das doenças tem origem na nutrição inadequada**, seja qualitativa como quantitativamente, assim como **remédios inadequados**.*

***30 % das doenças tem origem na mente** (atitude mental como pessimismo, medo, culpa, vergonha, complexos, remorsos, arrependimento, falsas expectativas, ciúmes, criticar tudo, se incomodar com tudo, negatividade, egoísmo, inveja, ódio, preconceito, ganância, materialismo, exibicionismo, luxúria, imoralidade por falta de amor próprio, choques emocionais).*

***5 % das doenças tem origem no modo de vida errado** (stress, vícios, ambientes que freqüenta, ritmo e pressão no trabalho, desarmonia no lar, falta de exercícios físicos e lazer saudável, falta de sono regular) **e em fatores externos** (acidentes, ferimentos, radiação solar e nuclear, ondas eletromagnéticas, ar ou ambiente poluído ou insalubre, etc.).*

*Mesmo sendo a alimentação a maior causa de doenças o motivo é mental. Na verdade a culpa está em valorizarmos demais o lado material da vida e pensar que precisamos de comida sólida e pesada para viver senão morreremos. A perspectiva de ausência de comida (e de outras coisas) gera medo e ansiedade e assim acabamos gerando uma dependência prejudicial em relação a ela(s). **A <u>falta de amor</u> e alegria gera medos, conflitos e ansiedades, causadoras das doenças, que só indicam o quanto você deixou de se amar.***

***10% do que se passa com você está fora do seu controle** (causas externas, programação do espírito).*

***90% depende da sua reação perante os fatos que te atingem**. A decisão de ser feliz é sua! Nós ficamos doentes porque somos infelizes. Nós não sabemos o que é*

felicidade e como obtê-la. Ela não é algo que podemos conseguir ou comprar e nem a posse de qualquer bem nos trás a felicidade. Nós temos que conquistá-la.

Nós não entendemos o processo que gera as doenças e portanto não sabemos viver direito para preveni-las. Então, quando elas surgem reagimos errado. Por que você tem medo de ficar doente e de se contaminar? Onde está sua confiança em algo, em você e em Deus? Por que você valoriza o negativo, o mal, aquilo que te prejudica?

Você é o que você pensa. Seus pensamentos criam ***formas-pensamento*** *que retornam para você como se fossem seres externos. Gere pensamentos bons e você colherá saúde e alegria. Gere pensamentos negativos e você colherá doenças, tristeza, inimizade e infelicidade. Não pense! Não tenha medos! Entender a causa de seus problemas e de seus medos faz você compreender e mudar. A sua atitude mental, o que você valoriza, determina como você viverá. Analise a sua vida e você descobrirá porque e onde tem doenças.* ***Conhece-te a ti mesmo. A verdade está em você. Você é parte de Deus, portanto é Deus!***

Se o seu modo de vida te prejudica, mude-o. Adote um modo de vida correto!

Não invente desculpas. Dá para mudar, sim!

Para isso aplique a técnica do ***Vipassana: "Ver as coisas como realmente são."*** *(veja o capítulo sobre esse assunto). Descubra quem você é e como são suas reações perante as influências externas para se compreender.*

Mente sã em corpo são. ***"Mens sana in corpore sano."***

"Ora et labora". Ora e trabalha. Orai e vigiai. Reze e agradeça.

A maior doença da humanidade é a ignorância.

Qual é a postura que devemos ter perante a descoberta de uma doença?

Não pense na doença, pense na saúde. *Se você pensa na doença você provoca ou piora a doença. Toda doença é projeção da mente. Qual é a causa? Você e seus pensamentos. A doença é a materialização do temor. Quando desaparece o temor a doença desaparece. A doença é uma ilusão a que damos valor, na qual acreditamos. Basta dizer: "Esta doença não me pertence!" Você fica doente porque se permite ficar doente. Assuma a responsabilidade pela doença que criou e reaja. Diga: "Eu fiquei doente porque eu quis! Agora eu vou eliminar esta doença e voltar a ser sadio(a)!" Irradie amor, felicidade e pensamentos e/ou energia positiva.* ***Quem pensa em doença, gera doença. Quem pensa em saúde, gera saúde.***

Ao primeiro sinal de doença reaja positivamente. Acredite que você pode se curar. Por que você está doente? De quem e de que você precisa para se curar? De você e Deus. Você pode tudo!!! Ele indica o caminho, seja pela força da fé, seja por métodos terrenos. ***Peça ajuda primeiro a Deus e depois aos homens (médicos). Na verdade a causa da doença é interna e a cura também é interna.***

Na verdade toda cura é uma autocura. *A cura só acontece porque você permite que os agentes externos te ajudem a eliminar a doença. Acreditar no médico*

ou na eficácia do remédio ou tratamento faz ele dar certo. Portanto é a sua mente que está te curando. ***É Deus agindo em você.***

Quando eu digo "Deus, ajude-nos a fazer com que as pessoas possam se curar" eu estou na verdade pedindo que Deus permita que a outra parte de Deus aceite ser curada por nós, intermediários, que também somos Deus. Deus está em todos nós vestindo roupagens diferentes e, assim, interagindo consigo mesmo. Se tirarmos o véu do esquecimento e da ilusão do corpo físico estaremos sempre vendo uma parte de Deus ou da Luz Divina trocando experiência com outra parte. Se nos vermos como luz apenas, não haverá mais diferenças e nem necessidade de cura, pois já somos perfeitos.

Em vez de ficar pensando na sua doença procure servir o próximo, mais necessitado que você, e a sua doença irá embora. Não dar atenção à doença (não alimentá-la) e acreditar que ela irá definhar sozinha (ter fé) é dar valor à vida.

Fatores de saúde e alegria na vida*: alimentação correta, respiração correta, modo de vida correto, atitude mental correta.*

Capte o Prana através da luz solar, do ar e da água *(veja a explicação no capítulo sobre Prana).*

Seja otimista, pense positivo, atraia só o que é bom. Reze para o Anjo da Alegria. Harmonize-se com a natureza, você faz parte dela (não só na Terra, mas no Universo). Como ser espiritual você é livre! Assuma esta verdade. A meditação ajuda muito nisso.

Defesa psíquica*: Fé, autoconfiança, coragem, emane amor incondicional. Ajude para ser ajudado. Lei da Ação e Reação. Use o Ovo Dourado (ver capítulo com a explicação). Confie em Deus e no seu anjo da guarda.*

Limpeza de ambientes: mental, sal grosso, essências, pedras, velas, incensos, baguá, Feng Shui, etc.

Banhos de purificação. ***Banho de 7 ervas*** *(alecrim, arruda, guiné, espada de São Jorge, levante, boldo, folha de pitangueira) ou manjericão, manjerona, mirra, malva rosa e branca, lavanda, pimenta cumari, vassourinha, comigo ninguém pode, casca de alho, etc. para o corpo todo, da cabeça aos pés.*

Outra receita: 1 espada de São Jorge, 3 ramos de alecrim, 3 ramos de arruda, 3 punhados de sal grosso, 1 rosa branca, 1 rosa vermelha, 3 punhados de palha de alho (pode-se substituir os últimos 3 itens por: 3 galhos de mirra, 3 galhos de pimenta cumari, 3 galhos de lavanda).

Banho de sal grosso*: colocar um punhado ou mais de sal grosso num balde de água morna ou na banheira e tomar banho do pescoço pra baixo.*

Mesmo não pensando nas doenças você pode ter problemas de saúde e sofrer acidentes e feridas porque estamos num mundo de provas e expiações e só evoluímos pela dor.

Banhos energéticos e de limpeza: *no mar, rio, lago, cachoeira, na banheira ou no chuveiro ou em um ofurô ou tina, com ervas, essências ou pétalas de flores.*

Limpeza dos chakras*: o corpo humano tem muitos chakras (pontos de troca de energia entre os nossos corpos e o meio ambiente) atuando como filtros para manter a saúde e para ativar a espiritualidade. Os chakras principais são os sete ao longo da coluna vertebral (básico ou sexual, umbilical, plexo solar, cardíaco, laríngeo, terceira visão ou 3º olho e coronário. O 8º chakra se chama chakra angelical. Além disso temos dois chakras nas palmas das mãos e dois nas solas dos pés. Outro chakra importante é o chakra escudo, que fica dois centímetros acima da base da coluna. Existem vários formas de limpeza desses chakras para mantê-los funcionando corretamente, tanto no aspecto físico como emocional. A limpeza pode ser com massagem, imposição das mãos ou Reiki, cromoterapia, mentalização ou banhos de ervas ou essências, banho de cachoeira ou mar, etc.*

Meditação ativa e passiva*: é a técnica que une você ao mundo espiritual com o objetivo de equilibrar o corpo físico, a alma e o espírito para, por fim, te conscientizar da tua origem divina e libertar-te do ciclo das reencarnações (ver capítulo sobre o assunto).*

CURA:

Todo ser humano é médico, é antena receptora e emissora de energia curadora.

A atitude mental e a confiança são muito importantes. Seja um canal, um médium. Cure-se e harmonize-se primeiro para estar apto a curar os outros. Ame a vida. Concentre-se, peça ajuda a Deus e aos espíritos médicos e então cure os outros. Escute sua voz interior. Entre em contato com o seu Eu Interior (espírito) e com outros níveis de consciência. Tente também:

Cura pela imposição das mãos ou Reiki. Oração. Energizar água ou comida.

Cura por viagem astral (ver capítulo). Cura no mundo astral.

Ho'oponopono = Mude-se a si mesmo e você muda o mundo (tudo está unido). Ame-se e você se modifica, assim como tudo à sua volta. Diga:"Sinto muito, Me perdoe, Te amo e Sou grato(a)." ***Cure os outros curando a si mesmo.*** *Assuma a responsabilidade pelo mal da humanidade (ver capítulo sobre o assunto).*

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
E
EMAGRECIMENTO NATURAL

A alimentação correta é fator de saúde e por isso deve ser ensinada a todos desde a infância. Sabendo como comer cria-se condições para manter um corpo saudável a vida inteira e uma mente saudável também. Este artigo não é dirigido somente para pessoas que estão acima do peso, mas para toda pessoa que quer se alimentar corretamente, mesmo que ainda não tenha problemas de saúde, mas não sabe o que é o certo. Estas dicas servem para qualquer pessoa: criança, adolescente, adulto ou idoso.

Manter o peso ideal ou alcançá-lo depende não somente do tipo de alimento que você ingere, mas também da hora em que você come, da quantidade e de como você come, além do seu estado psicológico.

Dou a seguir as dicas principais para você se alimentar corretamente, eliminar o excesso de gordura e manter-se no peso ideal, adquiridas por experiência própria, através de conversas com nutricionistas e médicos e pesquisa em artigos de revistas e livros.

A alimentação é adequada para o nosso organismo quando ela é nutritiva (contém as quantidades ideais de proteínas, vitaminas, sais minerais, carboidratos, lipídios e água), é de fácil digestão, possibilita uma boa assimilação (precisa incluir frutas e saladas cruas e muita água), proporciona uma ótima excreção (a evacuação deve ocorrer em número equivalente às refeições ou pelo menos uma vez por dia) e ser saborosa (o visual e o cheiro devem estimular o apetite; variar o menu, o tempero e incluir todos os sabores e cores é importante). Ela no entanto só será bem digerida se a mente estiver sintonizada com ela. A ansiedade, a pressa, a irritação, a raiva, a depressão e o stress prejudicam a absorção dos alimentos e favorecem o acúmulo de gordura. A mastigação completa e lenta dos alimentos também é muito importante para a digestão adequada. Os alimentos só são digeridos corretamente se houver bastante salivação durante a mastigação. A pressa ao comer impede a produção suficiente de saliva e o estômago e o intestino não conseguem assimilar adequadamente os alimentos que recebem em estado quase cru, causando distúrbios gástricos, estufamento, gases, etc.

O princípio básico para manter o equilíbrio do corpo e nunca engordar é ingerir somente a quantidade de calorias que você consome por dia, adaptando sua alimentação conforme muda de hábitos de vida e atividades. Se você tem um trabalho pesado ou atividade intensa vai precisar comer mais. Se você trabalha sentado e não se movimenta muito precisa comer bem menos.

Os alimentos podem ser classificados em: **vivos ou biogênicos** (que geram vida, fornecem energia ao corpo e que contêm todas as substâncias vivas. Ex.: brotos e brotos verdes), **bioativos** (que ativam a vida e fornecem energia ao corpo, consumidos maduros, crus e bem frescos. Ex.: cereais, hortaliças, frutas, nozes e ervas), **bioestáticos** (tiram a energia do corpo, diminuem a vida, garantem apenas o funcionamento mínimo do organismo. Provocam o envelhecimento das células e não têm substâncias vivas porque sua energia vital foi destruída. Ex.: alimentos crus

estocados, alimentos congelados e cozidos, principalmente carne vermelha, mas também de aves) e **biocídicos** (que destroem a vida, tiram a energia do corpo, envenenam aos poucos as células do corpo com substâncias nocivas e permitem o surgimento de todo tipo de doenças. São os mais usados na alimentação atual. Ex.: alimentos refinados, processados e conservados artificialmente, inventados pelo homem).

O tipo de alimento ideal é aquele que vem diretamente da natureza, sem passar pela transformação industrial, e não contenha produtos químicos como corantes, conservantes, estabilizantes, agrotóxicos, etc. Num passado mais ou menos distante o ser humano só se alimentava do que a natureza lhe dava e era bem mais saudável. Por isso **coma de preferência comidas leves, saudáveis e naturais** como frutas [moderando no abacate, por causa da gordura excessiva, mesmo sendo natural, e pouca banana, porque ela faz você reter líquido; prefira as frutas com bastante água como melancia, melão, abacaxi, uva, laranja, tangerina, pêra, morango, kiwi e diuréticas como ameixa, mamão, maçã, etc., mas todas as frutas são saudáveis, desde que tenham sementes, isto é, não foram manipuladas geneticamente; prefira as frutas da época; as frutas secas/desidratadas também são boas. Aproveite inclusive as cascas e sementes. As frutas devem ser comidas de estômago vazio (antes das refeições) para não fermentarem junto com outros alimentos, principalmente os salgados. O açúcar natural da fruta faz o cérebro trabalhar melhor e previne doenças do coração. As frutas alimentam e limpam o organismo ao mesmo tempo], legumes e verduras (cruas e cozidas, inclusive os talos, folhas, ramas, raízes e cascas), ervas, temperos, brotos de feijão (Moyashi), bambu, cevada e alfafa, palmito, feijão verde, milho, linhaça (crua, torrada ou de molho por uma noite ou em forma de óleo), cereais integrais, quínua (um cereal muito nutritivo), Müsli (cereais com frutas secas), granola, aveia, comida japonesa e chinesa leve e crua, queijo minas (branco), queijo de cabra, mussarela de búfala, pão integral e de centeio, torradas, gelatina, pouco arroz (uma ou duas colheres; melhor é o arroz integral.), pouca batata (não frita) e inhame, mandioca somente cozida e pouca carne branca (mais peixes, camarão, lagosta, siri e frutos do mar e menos frango - sem pele -, peru, coelho e rã). O salmão é ótimo para evitar envelhecimento da pele e reativar as células do corpo (principalmente as nervosas e do cérebro). Macarrão só bem fino e pequeno ou miojo lámen, harussame (de feijão verde), bifum e somen (de arroz) (japonês). Prefira manteiga no pão. Se for comer carne vermelha, que seja desfiada, moída ou carne seca, em pequena quantidade (no máximo o equivalente a 3 bifes médios por semana – 400g). Coma só a clara do ovo e, mesmo assim, poucas vezes por semana. Procure consumir produtos orgânicos (sem agrotóxicos). Tome sopas ralas, industrializadas, batidas no liquidificador e com legumes, mas evite sopas pesadas, que não giram por muito tempo depois que você retirou a colher e não coloque carne, bacon, toucinho, macarrão e nem grãos (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico) e nem coloque muita batata, inhame e batata salsa (mandioquinha). Tome também caldos, cremes, canjas e molhos (inclusive molho de feijão). Use também molho shoyu e missô. Use sempre azeite, puro de preferência (virgem e extra virgem é melhor ainda), em vez de óleo vegetal, evitando principalmente óleo de soja e de canola (que é transgênica). [Dica: coma legumes cortados e temperados, como pepinos, etc. e queijo branco temperado com azeite e orégano]. Conservas e geléias (sem exagero) podem ser consumidas. Adoce sua comida com mel, açúcar cristal, mascavo e demerara, melado, rapadura ou stévia, mas

procure adoçar menos sua comida e acostume-se ao doce natural das frutas. **Evite** os adoçantes aspartame, sacarina, ciclamato de sódio (também contidos nos refrigerantes Diet), que são cancerígenos, causam lúpus, sintomas de esclerose múltipla, Mal de Parkinson e Alzheimer. Prepare a comida quente no banho-maria e verduras e legumes no vapor, que fica mais saudável. Esquentar comida rápido demais e no microondas é prejudicial à saúde. Contente-se com dois ou três tipos de comidas por refeição (exemplo: arroz, salada e carne), que não tenham sido aquecidas a uma temperatura mais alta do que a do corpo humano (36ºC). Um dia de jejum por semana sempre faz bem pro corpo.

Beba somente líquidos naturais como água (de preferência mineral sem gás, sem cloro e flúor), chás diversos e diuréticos, sucos de frutas frescas, água de coco, legumes e verduras (o de brotos verdes é excelente) - os chamados sucos verdes, vitaminas de frutas com leite ou água, leite de cabra, leite de vaca integral e desnatado de saquinho (leite longa vida e bebida láctea não são leites de verdade), café com leite (mais leite que café), coalhada, iogurte natural integral ou desnatado (procure fazê-lo em casa para evitar os componentes químicos) com frutas frescas batidas na hora, Yakult e Sofyl (com lactobacilos vivos) e Kefir (de água ou leite, muito saudável, fermentado por grãos vivos). Sucos de fruta concentrados e polpas de fruta podem ser tomados, mas o melhor são os feitos na hora com a própria fruta. Evite tomar café puro mais de duas vezes por dia. A água encanada e água mineral industrializada (em garrafas ou galão) contém flúor e o excesso dele causa fluorose, provocando manchas nos dentes, fraqueza dos ossos, câncer e problemas mentais, além de ser tranqüilizante. Ingerindo flúor contido na água, na pasta de dente e nos chás gelados (Nestea, Iced Tea) o risco de doenças é alto, principalmente em crianças. Beba dois (2) litros ou mais de líquidos naturais por dia, na maior parte água pura, menos durante as refeições (somente uma hora antes ou depois). A bebida, junto com o alimento, expande o estômago e faz ele ficar dilatado, pedindo para ser preenchido. Bebida gelada atrasa e dificulta a digestão. Mas bebendo um copo grande ou uma sopa leve 5 minutos antes de comer você sentirá menos fome.

Como fazer yogurte em casa: ferva dois litros de leite integral ou desnatado (não use leite longa vida) e depois deixe esfriar na panela sem tampa. Quando conseguir pegar nas laterais da panela por uns 3 a 5 segundos sem se queimar junte ao leite um pote de yogurte natural sem sabor. Mexa bem. Tampe a panela e deixe guardado num lugar fechado. Em dias frios cubra com panos. Depois de 6 horas tudo virou yogurte. Aí guarde na geladeira e vá consumindo aos poucos e retirando o soro que se forma. Para fazer o próximo yogurte use a parte mais consistente do seu yogurte para misturar ao leite (não precisa mais comprar um pote). Se depois de algumas vezes o leite não virar yogurte comece novamente o processo inicial.

Dica de bebida saudável: **Lassi** (origem: Índia) Bata no liquidificador meio litro de leite, um copo de 200 ml de yogurte natural sem sabor e 200 ml de suco concentrado de fruta ou algumas frutas frescas. Adoce somente se necessário. A quantidade de todos os ingredientes pode ser aumentada à vontade.

Evite todo tipo de comida pesada e muito calórica (que contenha muito carboidrato e poucos nutrientes) como massas e farináceos (macarrão, lasanha, pizza, pão francês, pão doce, bisnaguinhas, bolos e tortas), carnes vermelhas (de boi e de porco), carne de frango industrializada em excesso, principalmente as mulheres (a ração dele afeta os hormônios), hamburguers, bacon, toucinhos, carne de soja,

sanduíches, frios (mortadela, apresuntado, salame), açúcar refinado, doces (chocolates [o chocolate branco é menos prejudicial, em pequena quantidade], bombons, bombas, balas, bolos, tortas, pudins, quindins, arroz doce, brigadeiros, sorvetes, sucrilhos, algodão doce, etc.), bolachas recheadas, chantilly, creme de leite, salgados oleosos demais (batatas fritas, coxinhas, croquetes, empadas, rizoles, pastéis, etc.), salgadinhos industrializados (de soja, batatas chips, etc.), calabresa, embutidos (linguiças e salsichas; se for comprar, prefira os de frango), enlatados, todos os produtos de soja, grãos (feijão, grão de bico, ervilha, lentilha, etc.), nozes, paçocas, queijos amarelos, requeijão, maionese, óleo vegetal de qualquer tipo (mesmo de canola, girassol, etc.), margarina de qualquer tipo, pipoca (não faça no óleo de soja), chicletes e guloseimas em geral sem valor nutritivo. Evite comidas com glúten, mesmo que não tenha rejeição a ele (os chamados cilíacos). De qualquer maneira ele engorda. Não coma comida congelada e se for inevitável não use o microondas e nem vasilhas plásticas. Prefira recipientes de vidro refratário ou pirex. Evite tudo que for demasiado frio ou demasiado quente. Coma somente alimentos vivos (vegetais frescos e frutas) e não o que está morto (animais). Todo alimento cru estocado, congelado e cozido provoca envelhecimento das células e não contém substâncias vivas, porque sua energia vital foi destruída e todo alimento refinado, processado e conservado artificialmente, inventado pelo homem, tira a energia vital do corpo, pois envenena aos poucos as células do corpo com substâncias nocivas e abre caminho para o surgimento de inúmeras doenças. O cozimento e a fritura destrói certas vitaminas e substâncias necessárias para a boa digestão e conservação da nossa saúde. O que engorda não são as calorias do alimento, mas a gordura ou carboidrato que contém.

Não beba refrigerantes, principalmente Coca-Cola e Pepsi-Cola, e nem refrigerantes dietéticos. Não tome café puro, leite de vaca industrializado (os hormônios e remédios que as vacas tomam acabam afetando o organismo humano, principalmente das mulheres), sucos em pó, sucos à base de soja, chás gelados industrializados, água tratada com cloro, água com gás, água mineral com flúor e nem bebidas alcoólicas, principalmente cerveja, aguardentes e outros destilados. Evite bebidas geladas demais.

Coma <u>no máximo</u> o equivalente a 2/3 (dois terços) do volume do seu estômago. Assim o seu estômago expandido pode voltar a diminuir de tamanho. Jamais coma mais do que cabe no estômago. Não se empanturre, pois além de não necessitar de tanta comida você acaba aumentando o tamanho do estômago e ele depois vai querer ser preenchido naquela quantidade. É falso o conceito de que você só está bem alimentado quando sente o peso da comida no estômago. O ideal é justamente o contrário. Você não deve sentir a comida na barriga depois de terminar a refeição. Já diziam os antigos que a gente sempre deve sair da mesa com um pouco de fome, isto é, com o estômago não totalmente cheio. Você só deve comer o mínimo necessário para alimentar o seu corpo. O objetivo é reduzir o tamanho do estômago naturalmente, até chegar ao tamanho original. Se ele diminui de tamanho os 2/3 também diminuem, portanto você precisa comer cada vez menos. Se o estômago roncar não faça nada, <u>muito menos beber algo</u>, pois senão todo o processo desanda. Em pouco tempo ele se acalma porque ao não receber comida pela boca ele procura uma reserva no corpo. É aí que ele começa e se alimentar da gordura acumulada no corpo e você perde peso. **Só assim você conseguirá eliminar o excesso de peso. Não tem outro jeito.**

Encare as frutas e saladas como pratos principais e não como sobremesa e varie as saladas e frutas todo dia para não enjoar de um único gosto. O ideal para uma alimentação equilibrada é que **no mesmo dia** você **experimente todos os 5 sabores possíveis (doce, salgado, azedo/ácido, amargo e apimentado/picante) de forma proporcional**. Comida apimentada ou picante deve conter pimenta, gengibre, raiz forte, alho, cebola, agrião ou rúcula. Se você come doce ou salgado demais provoca um desequilíbrio no organismo como a alteração na uréia, que produz pedras nos rins. Procure fazer uma mistura bem colorida e de gosto variado de saladas, frutas e outras comidas. Um truque eficiente para quem come doce ou salgado demais é comer logo em seguida uma comida de sabor oposto. Se você come muito doce este gosto vai pedir cada vez mais. É bom nunca exagerar num certo sabor. Por isso logo depois do primeiro pedaço de chocolate ou outro doce coma uma bolacha salgada ou algo parecido para cortar o doce da boca e equilibrar as coisas no estômago. Outro truque é chupar um limão ou beber limonada em seguida. Outra tática é nem começar a comer o doce e, em vez disso, beber um copo de água (que elimina a fome momentânea) ou um suco de fruta cítrica (limonada sem açúcar é o melhor), pois ele elimina qualquer vontade de doce ou salgado.

Faça apenas três refeições por dia, mas o ideal são apenas duas ou uma. Faça uma refeição leve ao acordar. Somente uma fruta, cereais ou pão integral ou torradas e uma bebida natural (leite, suco de frutas). O ideal é só comer frutas até o meio-dia. A falta de apetite de manhã pode ser um sinal de que você está comendo demais à noite. Após muitas horas de sono é importante comer algo. A falta de comida de manhã afeta o desempenho no estudo e no trabalho. O almoço é a refeição principal do dia e pode ser a única. Coma apenas a quantidade mínima necessário para sustentar o seu corpo, dando preferência a saladas e frutas. Encare-as como prato principal. Não beba nada durante as refeições, mas alguns minutos antes de começar a comer você pode tomar um copo bem cheio de água (ou seu suco preferido) de uma vez ou tomar uma sopa leve. Com isso o estômago já estará parcialmente cheio e sua fome diminuirá durante a refeição principal. Isso não funciona para quem está acostumado a beber muito durante as refeições. O jantar é a última refeição sólida do dia e deve ser feita antes do pôr-do-sol. Junto com o Sol que se esconde no horizonte o apetite também desaparece. Não mastigue nada enquanto estiver escuro lá fora. O jantar deve ser uma refeição mais leve que o almoço e de um tipo de comida apenas e mudando a cada noite. Nada de misturar massas, carnes, saladas e outras coisas. Jante num dia só uma salada, no outro só frutas, no outro dia uma fatia de pão integral, depois um peixe, depois uma sopa, uma cumbuca com cereais, uma vitamina, um suco de frutas, um iogurte com frutas. Vá variando a cada dia e seja criativo(a). Um chá quente ou frio sempre vai bem. Não coma nem belisque nada entre as refeições principais. Beba apenas água ou chá o dia todo, menos durante as refeições. Os orientais recomendam que após as refeições, principalmente almoço e jantar, você tome um copo pequeno de água ou chá morno. Ajuda a fazer a digestão. Você pode substituir qualquer almoço ou jantar por uma salada, só frutas, uma sopa ou uma vitamina de frutas. Encare saladas ou frutas como prato principal. Mesmo não sendo um hábito dos brasileiros, o mais correto é seguir o antigo ditado popular: "Coma como um rei no café da manhã, como um príncipe no almoço e como um mendigo no jantar." Quem come bem de manhã acaba não sentindo tanta fome no resto do dia. Quem segura a fome o dia inteiro acaba exagerando à noite. A tendência geral é se alimentar cada vez mais de líquidos e semi-

líquidos (papas) e menos de sólidos. O corpo se acostuma e vai precisar trabalhar cada vez menos para fazer a digestão, consumindo menos energia. **Importante**: a recomendação atual de muitos médicos e nutricionistas para quem quer emagrecer de passar a fazer 5 ou 6 refeições por dia, comendo a cada 3 horas, **é completamente errada**! Quem manda no corpo é o cérebro. O estômago obedece o que o cérebro determinar. Se você está acostumado a fazer 3 refeições por dia desde criança este é o seu padrão normal. Isto não quer dizer que seu estômago vai interpretar que o período de 6 ou 7 horas entre o almoço e o jantar é muito longo e que ele precisa acumular gordura porque vai passar fome. Se isso fosse verdade a maioria das pessoas seria obesa só por causa desse hábito já na adolescência. Não é porque os médicos declararam isso que o corpo mudou de atitude. Quando você quer emagrecer deveria pensar o mínimo possível em comida. Passando a comer a cada 3 horas você faz exatamente o contrário: cria uma expectativa em relação à próxima refeição que não existia, gerando fome e ansiedade. Aí você devia distribuir a mesma quantidade ou menos de comida que come em três refeições por 5 ou 6 refeições. Num primeiro momento você faz isso, mas como a maioria não é perfeita a expectativa e uma comida especialmente gostosa faz com que você exagere um pouco numa e noutra refeição. Depois de algumas semanas você está comendo mais do que antes em 3 refeições. Aí acaba engordando. Só pessoas muito disciplinadas (cerca de 1% da população) conseguem fazer esse regime e emagrecer. Recomendamos manter só três ou duas refeições por dia.

É importante saber **como comer**. Coma sempre no mesmo horário todo dia, com raras exceções. Sente-se à mesa na hora habitual. Relaxe o corpo todo e não pense nos problemas, trabalho, aborrecimentos, etc. e nem discuta com ninguém nesse horário. Pense em algo agradável ou ouça uma música suave. Respire fundo pelo nariz, enchendo bem os pulmões e soltando o ar bem devagar, por pelo menos cinco minutos (veja explicação mais adiante). Só coma quando estiver calmo, tranqüilo e relaxado, pois comer com pressa, estressado ou aborrecido só causa má digestão e engorda. Comer quando se está nervoso ou ansioso, pensando que comida acalma, é o maior absurdo e a causa principal da obesidade. Coma sempre sentado, nunca em pé. Evite sentar na frente da televisão e nem discuta com ninguém à mesa e nem pense no que vai fazer depois para não desviar a sua atenção da comida. Se você presta atenção nas notícias da TV ou na novela, discute problemas da vida, etc. você não estimula a salivação e a digestão e come mais do que deve, pois nem está pensando na comida e não percebe quando o estômago avisa que está cheio. Por outro lado se você olha pro prato, sente o cheiro e saboreia o gosto, mastigando sem pressa, você acaba comendo menos, pois percebe quando seu estômago avisa que está cheio. Importante é não colocar mais comida no prato do que os 2/3 do que cabe no estômago. Um outro truque é comer em pratos menores, com talheres de sobremesa e copos ou xícaras menores. Coma em silêncio. Assim que terminar a refeição levante-se e vá caminhar por pelo menos 15 minutos para ativar a circulação e a digestão. Basta dar uma volta no quarteirão. Jamais sente ou deite de barriga cheia no sofá para assistir televisão ou descansar. O corpo relaxa e o metabolismo diminui. Aí fica difícil o estômago digerir a comida e a gordura se acumula. Também nunca vá dormir de barriga cheia. O ideal é esperar de duas a três horas após a refeição para deitar. Não coma enquanto a refeição anterior não tiver sido completamente digerida (de 3 a 6 horas).

Se você está querendo emagrecer sente na mesa no horário habitual, sem o prato na mesa, e relaxe. Esqueça os problemas e espere de 5 a 10 minutos, respirando profundamente e sem pressa. Depois desse tempo comece a comer, sempre mastigando devagar e bastante. Terminada a refeição vá caminhar. Como você só encheu 2/3 do estômago ele vai pedir para que o 1/3 restante seja preenchido e aí começa o processo dele se alimentar da gordura acumulada. É errado pensar que toda vez que o estômago ronca você precisa necessariamente comer ou beber algo. Se beber alguma coisa assim que o estômago roncar estará impedindo que ele absorva a gordura acumulada. Você precisa passar "um pouco de fome" para que o processo de absorção natural da gordura comece. **Só assim você vai eliminar o excesso de gordura acumulada.**

Acostume-se a comer comida sólida durante dois dias seguidos e no terceiro dia faça o **Dia do Líquido**. A cada terceiro dia você só se alimenta de líquidos. Durante o dia tome pelo menos 2 litros de água ou chá e na hora das refeições principais beba ou tome um líquido mais consistente, já que o estômago está acostumado a uma comida mais pesada. Tome uma sopa, um caldo ou canja ou beba uma vitamina (com água ou leite) ou tome um suco de fruta ou um iogurte com frutas batidas na hora. Este dia ajuda você a desintoxicar o organismo e eliminar a gordura mais rapidamente. Como a semana tem 7 dias e você faz o **Dia do Líquido** a cada 3 dias este dia às vezes cairá no fim-de-semana (sábado ou domingo). É uma boa maneira de educar sua mente e deixar de querer descontar no fim-de-semana tudo que não comeu no resto da semana. Exemplo: na primeira semana você faz o **Dia do Líquido** na quarta-feira e sábado, na segunda semana na terça e sexta, na terceira semana na segunda, quinta e domingo e assim por diante. A tendência natural é passar a se alimentar mais de líquidos e semi-líquidos e cada vez menos de sólidos. A comida deve chegar ao estômago já pronta para uma digestão rápida. Assim ele precisa trabalhar menos e não há perigo de acumular gordura. Com o tempo você poderá fazer até um dia e meio de líquido ou substituir a comida sólida por bebida em qualquer dia que der vontade, além dos já programados. Se um dia qualquer você exagerou na comida ou chegou a se empanturrar, faça o **Dia do Líquido** imediatamente no dia seguinte, para compensar o excesso.

Não passe o dia todo pensando em comida. Deixe o seu estômago pedir comida quando o corpo necessitar. Se você não sentir fome na hora da refeição não coma! Saiba separar a fome verdadeira da gula ou ansiedade. Não é o estímulo visual ou olfativo (de cheiro) que provoca fome e por isso eles devem ser ignorados. Não é porque você vai numa festa num horário fora das refeições habituais que você precisa comer muito. Não é porque um vendedor de doces ou salgados passou por você que é preciso comprar algo dele. **Aprenda a dizer NÃO!** Alimente o seu corpo apenas com o que ele realmente necessita, que é bem menos do que as pessoas imaginam. É perfeitamente possível viver só de líquidos. Se você sentir fome fora das refeições principais beba água, chá mate frio com uma rodela de limão ou um iogurte natural desnatado pequeno ou mastigue pequenos bastões de cenoura ou rabanete crus. Não crie o hábito de comer barras de cereais, evitando principalmente aquelas com cobertura de chocolate.

O segredo da **mudança de hábitos alimentares** é não lamentar os sabores perdidos e sim redescobrir o paladar dos alimentos. Mastigar bem e sem pressa ajuda nessa tarefa, além de impedir que se coma demais. Já diziam os antigos que se deve

mastigar os sólidos até transformá-los em líquidos e saborear os líquidos como se fossem sólidos. Coma devagar, saboreando cada garfada e, antes disso, vá à mesa com a modéstia de quem come por necessidade e não por curiosidade, distração, passatempo ou compulsão (gula). Um truque para mudar seus hábitos alimentares é o seguinte: à medida que você vai introduzindo um alimento mais saudável nas suas refeições outro alimento, prejudicial, deverá ser retirado. Nunca vá ao supermercado com fome! Isso fará com que você compre guloseimas e outros alimentos desnecessários.

Quando você passa a se alimentar somente com comida leve e natural o corpo passa a rejeitar comida pesada, calórica, gordurosa e o excesso de comida com mal-estar e ânsia de vômito. Passado algum tempo ele não estará mais acostumado ao peso daquela comida prejudicial e não aceitará digeri-la, preferindo expulsá-la novamente. Se você insistir em continuar comendo vai vomitar e passar mal durante horas. A simples lembrança de comida que engorda e que você comeu muitas vezes na vida já deve te satisfazer. Hoje você não precisa colocá-la na boca e prejudicar seu corpo.

A ansiedade não pode ser eliminada com excesso de comida e nem deve. A comida não elimina o motivo da ansiedade e depois você terá dois problemas: o primeiro e mais o peso excessivo. O prazer da comida cria uma falsa satisfação e só desvia você do objetivo principal, que é enfrentar as dificuldades da vida com coragem. Existem outras formas de diminuir a ansiedade, como meditação, yoga, controle mental, hipnose, etc. Quando se está nervoso, estressado, irritado, amedrontado, inseguro, etc. o apetite deve desaparecer e o estômago deve rejeitar qualquer tipo de comida. Esta é a reação natural. Você só vai comer quando estiver calmo(a) e tranqüilo(a). O contrário é um condicionamento errado que você colocou na sua mente e que pode ser retirado de novo. É preciso desvincular a ansiedade da fome. Para fazer isso decrete que toda vez que você sentir ansiedade você perde o apetite completamente. É como um comando de auto-hipnose, que você repete pra si mesmo(a) todo dia numa hora em que você deitar e relaxar: "A ansiedade me tira o apetite. Quando estou ansioso(a) eu não consigo comer nada!" Quem diz que sabe que está comendo errado, mas não muda, é como a pessoa que está com um revólver apontado pra cabeça e pede pro outro atirar. Está pedindo pra morrer sem ao menos lutar contra as más tendências. Não existe o "eu não consigo". Só existe o "eu não quero". Querer é poder, é usar a força de vontade que Deus deu a todos nós. Não ter tempo para comer direito é desculpa. Tempo para ficar na Internet você arruma, não é?

Prefira sempre preparar o seu próprio alimento em vez de comer fora de casa. Se não for possível, leve frutas de casa, além de pão ou torradas. Opte por alimentos integrais e utilize nas refeições uma grande variedade de alimentos com vitaminas e nutrientes diferentes, de forma balanceada. Em outras palavras, coma um arco-íris por dia.

Caminhadas, andar de bicicleta, exercícios físicos, ginástica, musculação, dança e esportes em geral (natação é ideal) sempre ajudam a manter a forma física e queimar um pouco da gordura acumulada, mas tudo isso melhora mais o funcionamento adequado do organismo do que emagrece. Faça de 30 a 40 minutos de atividade física pelo menos três vezes por semana, tanto adultos como crianças.

Siga essas regras como se fosse uma recomendação médica para um corpo que está morrendo na UTI. Só assim você as levará suficientemente a sério para salvar o paciente (seu corpo), que depende somente da sua ajuda. Lembre-se que foi fácil

chegar ao peso excessivo que você tem hoje e por isso é necessário fazer um esforço maior para merecer ter o peso ideal de volta. Faça isso enquanto tem saúde. Não deixe que a doença lhe mostre o caminho para a saúde.

Pegue como exemplo os animais na natureza. Eles só comem quando estão com fome e ingerem a quantidade que cabe no estômago. Se você oferecer um prato cheio de comida para um gato ou cachorro ele só vai comer o quanto ele sentir que deve comer e não adianta colocar mais comida na frente dele. Ele não vai comer. Os seres humanos precisam aprender a agir da mesma maneira.

RECOMENDAÇÃO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS

A **Quínua** é um cereal cultivado na Bolívia, Peru e Equador e era o alimento principal dos antigos Incas. Considerado pela Organização Mundial de Saúde como um dos poucos vegetais completos para a alimentação humana, rica em proteínas e aminoácidos, sendo usado até pelos astronautas americanos. Ela tem valor protéico superior a todos os outros cereais (trigo, milho, arroz e aveia) e maior do que a maioria dos alimentos. Rica em Ômega 3, vitamina A, B6, B1, E e C, contém ferro, fósforo e cálcio. Tem baixo índice de colesterol e gordura e alto valor calórico (374 kcal para 100g). Não possui glúten. Por tudo isso a quínua é recomendada para atletas, pessoas debilitadas por doenças ou desnutridas, crianças e adolescentes em fase de crescimento, vegetarianos, diabéticos, grávidas e lactantes, idosos, pessoas com intolerância a glúten e todos aqueles que querem prevenir-se ou combater doenças como anemia, osteoporose, câncer, problemas gastrointestinais, cardiovasculares, urinários, nos órgãos reprodutores masculinos e na próstata, falta de hormônio na menopausa, falta de imunidade, sensibilidade aos raios ultravioletas, tuberculose, complicações no fígado e muito mais. A quínua é cultivada sem agrotóxicos. É vendida como grão, flocos, farinha e macarrão. O grão é preparado da mesma forma como o arroz, com duas medidas de água para cada medida de quínua, adicionando temperos e sal e deixando no fogo por 15 a 20 minutos, até dobrar o volume. Pode também ser adicionado nas sopas, saladas, etc. Os flocos podem ser incluídos nos cereais matinais, no shake, etc. Descubra suas utilidades, valores nutricionais, onde comprar e muitas receitas nos sites www.quinuareal.com.br e www.jasminealimentos.com

Farinha de banana verde é um alimento muito bom, que é indicado para combater diabetes, anemia, cãibras, distúrbios na menopausa, perda de memória, dores nas articulações, fraqueza por causa de doenças, velhice ou desnutrição e **obesidade**. **Como tomar**: diluir uma colher de sopa ou uma colher e meia da farinha num copo grande de suco de fruta cítrica (limão, laranja, maracujá, acerola) natural três vezes por dia. Para crianças até 10 anos misture no leite. Quem quer emagrecer deve tomar o copo de suco com farinha **meia hora antes das** três **refeições**. Assim, após 30 minutos, ela dá uma sensação de saciedade (da barriga já estar cheia) e aí você vai comer menos. Você pode comprar a farinha de banana verde em lojas de produtos naturais ou em cerealistas. Tem no www.emporioxingu.com.br (também vende quínua) em São Paulo e www.pronatu.com.br

DICAS IMPORTANTES

Os componentes químicos (corantes, conservantes, estabilizantes, aromatizantes, emulsificantes, acidulantes, gorduras vegetais hidrogenadas, interesterificados, salitre, etc.) contidos nos alimentos industrializados estimulam a

ansiedade através do desequilíbrio que causam na glândula tireóide. Além disso muitos alimentos contém excesso de gordura saturada, carboidratos e calorias e poucos nutrientes e por isso engordam, mas não alimentam. Para piorar temos os agrotóxicos aplicados em doses excessivas nas frutas e vegetais em geral. Lave tudo sempre muito bem e às vezes até os deixe de molho na água por algum tempo. Acostume-se a olhar os ingredientes, as informações nutricionais e o prazo de validade nas embalagens dos alimentos. Muitas indústrias não cumprem o que está escrito nas embalagens.

O ser humano não é carnívoro por natureza, mas frugívero ou vegetariano. Nossos dentes não são apropriados para comer carne e sim vegetais (saladas e frutas). Estamos mal-acostumados a ingerir carnes e as mais prejudiciais são as carnes vermelhas (de boi e porco, mas também seus derivados como hamburguers, lingüiças e salsichas, frios, etc.), que demoram 72 horas para serem digeridas, o que exige muito esforço do estômago e facilita o acúmulo de gordura. A carne vermelha contém poucos nutrientes, é campeã em gorduras saturadas e causa irritação em quem a ingere, pois o boi ou o porco sabem que vão morrer no abatedouro e todo o pavor do animal libera toxinas na carne que permanecem no nosso corpo. Está provado cientificamente que pessoas que comem muita carne vermelha são mais irritadas e agressivas do que aquelas que são vegetarianas ou comem carne apenas de vez em quando. Além disso a carne vermelha, rica em sangue, começa a apodrecer depois do abate e quando você a ingere está engolindo um alimento em putrefação, que é um veneno pro corpo. Se você come alimento podre em decomposição você está colocando carniça dentro de seu corpo. Imagine um pedaço de carne bovina pendurado num gancho ao ar livre à sua frente e que você vê apodrecendo e enchendo de moscas varejeiras. Agora imagine isso dentro do seu estômago. A visão é horrível, mas esta é a realidade que ocorre todos os dias dentro de você e antes que toda esta carne tenha sido digerida (3 dias) você já comeu mais carne nos dias seguintes. Assim você acumula cada vez mais veneno no seu corpo, que vai criando doenças e problemas futuros. A carne vermelha aumenta o nível de leucócitos (glóbulos brancos), colesterol, triglicérides, ácido úrico, uréia e creatinina no sangue e gera câncer e complicações hepáticas (fígado), além de tornar a pessoa mais agitada e agressiva, fácil de ficar irritada. Coma sempre os alimentos crus antes dos cozidos para evitar o aumento de glóbulos brancos no sangue. A dieta vegetariana é ideal porque as frutas e cereais possuem açúcares, carboidratos e água em taxas perfeitas para as nossas necessidades e as verduras têm as fibras que facilitam a digestão e absorção de nutrientes (vitaminas, proteínas e sais minerais), além de fixar o oxigênio do ar que é engolido junto com a comida. Sem os vegetais o oxigênio em excesso no estômago força as bactérias intestinais a trabalhar 25 vezes mais do que o necessário.

Para o estômago digerir comidas pesadas e calóricas (carnes vermelhas, massas, carboidratos em geral, doces) ele gasta uma quantidade razoável de energia, que ele retira do próprio alimento. É mais lógico comer comida mais leve, mais líquida e em menor quantidade, fácil de digerir. Assim não há risco de acumular gordura e você evita comer uma quantidade maior de alimentos que só servirão para o estômago processar a comida pesada. Você ganha duas vezes: come (e gasta) menos e digere mais rápido a comida que o organismo vai realmente aproveitar.

A melhor forma de evitar a tentação e os abusos é não ter alimentos pesados, calóricos e gordurosos em casa e pedir a colaboração de todos os membros da casa. Tudo que você não tem à mão e nem à vista pode ser esquecido mais facilmente,

pois sair de casa para comprar exige mais esforço e tempo e aí você tem tempo para desistir da idéia. Evite comer comida com gordura vegetal hidrogenada como "fast food" ou "junk food" (comida de lanchonete, chamada de "porcaria", pois são pobres em nutrientes e cheios de calorias, gordura, açúcar e carboidratos), frituras (batatas fritas, coxinhas, etc.), pratos congelados, massa folheada, margarina, biscoitos, cookies, sorvetes, bolos recheados prontos, chocolate em barras e bombons, donuts, maionese, requeijão, pipoca de microondas, sopas e cremes industrializados. Também não se aconselha embutidos, enlatados, doces em geral, queijo amarelo, hambúrguer, massa (pão francês, pão doce, lasanha, macarrão, pizzas), ovos e soja, assim como refrigerantes e sucos em pó.

A gordura vegetal hidrogenada ou simplesmente gordura vegetal ou gordura trans é a gordura líquida transformada através da injeção de hidrogênio para ganhar consistência sólida à temperatura ambiente. No nosso organismo ela se comporta pior do que a gordura saturada (que bloqueia as artérias e aumenta o colesterol ruim (LDL). A gordura vegetal hidrogenada aumenta a taxa de LDL e diminui em 20% o colesterol bom (HDL). Por isso não recomendamos o consumo de margarina, feita desta gordura hidrogenada para ter uma cremosidade maior, mas que aumenta o nível de colesterol total e do colesterol ruim (LDL) e reduz o colesterol bom (HDL). Aumenta em cinco vezes o risco de câncer e doenças cardíacas e reduz a qualidade do leite materno e a reação da insulina, além de deprimir a resposta imunológica. A diferença entre o plástico e a margarina é de apenas uma molécula. É por isso que a margarina, colocada ao ar livre, não apodrece nem muda de cheiro e não atrai as drosófilas (as conhecidas moscas das frutas). É porque se trata praticamente de plástico comestível. Não acredite nas margarinas que anunciam que contém fitosteróis, que reduzem o LDL sem alterar o nível de HDL, pois a própria margarina onde eles estão contidos aumenta o LDL e reduz o HDL. A manteiga é muito mais gostosa, melhora o sabor dos alimentos e tem muitos benefícios nutricionais. Embora seja gordurosa ela não faz mal à saúde se consumida em quantidades moderadas. Verifique sempre nas embalagens os ingredientes de cada alimento e veja se contém gordura vegetal hidrogenada ou só gordura vegetal. Evite comprá-los. Até mesmo as barras de cereais, supostamente saudáveis, contêm gordura vegetal hidrogenada. As empresas que retiraram a gordura trans de sua composição substituíram-na pelo óleo de palma, aumentando a gordura saturada, outro veneno para o organismo.

O requeijão verdadeiro só é aquele que não contém gordura vegetal hidrogenada, pois o falso tem escrito na embalagem "especialidade láctea com requeijão cremoso". Não se engane com as palavras "tradicional" e "cremoso". Verifique sempre os ingredientes.

Os chicletes são prejudiciais à saúde porque, além de não conter nutrientes, fazem o estômago trabalhar vazio, estimulado pela mastigação. Com o tempo o suco gástrico ataca a parede do estômago e causa uma ferida (úlcera), que pode evoluir para uma gastrite. Evite que as crianças criem esse hábito.

O refrigerante Coca-Cola é originalmente um elixir para combater diarréia, vômito, má digestão e serve para regular o estômago empanturrado. Remédio não se bebe todo dia para matar a sede. Contém ácido cítrico, que é corrosivo (remove manchas, graxas, etc.) e ácido fosfórico com PH 2,8 , podendo dissolver uma unha em 4 dias. Imagine o que ela faz no seu estômago se você toma Coca todo dia. Está provado que rouba o cálcio, contribuindo para o aumento da osteoporose, até mesmo

em crianças de 10 anos ou mais que consomem esta bebida todo dia. Além disso ele vicia por causa da coca que contém. A Coca Diet é duplamente prejudicial, pois a combinação Coca + aspartame resulta num efeito muito maligno, atacando o fígado, causando lúpus, sintomas de esclerose múltipla e doenças degenerativas do sistema nervoso como a doença de Alzheimer. O Guaraná Kuat e Fanta, da Coca-Cola, causam várias doenças no rim, fígado e tumores no reto. Todos os refrigerantes prejudicam a saúde de alguma forma.

A soja, ao contrário da imagem divulgada pelas indústrias, **NÃO é um alimento saudável** (dizem que é rico em proteínas, vitaminas, de fácil digestão e pobre em carboidratos, calorias e gorduras, sem colesterol, saboroso e versátil na cozinha, além de ajudar na menopausa). A soja serve como ração animal e não para alimentar seres humanos. A ciência já descobriu que a soja contém várias substâncias prejudiciais à saúde, chamadas de antinutrientes. Um deles é um inibidor da enzima *tripsina*, produzida pelo pâncreas e necessária à boa digestão das proteínas. Com a redução da digestão de proteínas o caminho fica aberto para uma série de deficiências na captação de aminoácidos pelo organismo. Isso compromete o crescimento e desenvolvimento do corpo, causa diabetes e reduz a fabricação dos neurotransmissores (causando enxaqueca, cefaléia, dores de cabeça, além de depressão, ansiedade, pânico e fibromialgia). A longo prazo esses males só tendem a aumentar. Também causa câncer no pâncreas e no fígado. Os inibidores de tripsina não são neutralizados pelo cozimento e nem pelos processos industriais. Somente o processo de fermentação natural da soja, usado na fabricação do molho *shoyu* e do *missô* (sopa) os neutraliza totalmente, e parcialmente no queijo *tofu* (não tome o soro). A soja também contém hemaglutinina, que pode aumentar a viscosidade do sangue e facilitar sua coagulação. Quem tem enxaqueca já sofre com a tendência de coagulação do sangue e a soja só agrava isso. Os fitatos ou ácido fítico presente na soja bloqueia a absorção de uma série de substâncias essenciais ao organismo, como o cálcio (sua falta causa osteoporose), ferro (anemia), magnésio (dor de cabeça crônica, afeta sistema nervoso) e zinco (afeta inteligência e sistema imunológico, reduz produção de colágeno e açúcar no sangue). A soja contém mais fitatos que qualquer outro grão ou cereal. No arroz integral, feijão, trigo, cevada, aveia e centeio é possível reduzir bastante o conteúdo de fitatos deixando-os de molho por várias horas e depois submetendo-os a um cozimento prolongado. Na soja esse processo precisa durar muitos meses. O *tofu* (queijo de soja) só neutraliza parcialmente os fitatos. A indústria da soja conseguiu inserir a soja num patamar de "alimento saudável" e sem colesterol, divulgando-o na imprensa e televisão através de médicos e nutricionistas desinformados. Hoje existe leite, leite condensado, suco, carne, iogurte, chocolate, farinha, grãos de soja com sabor, sorvete, óleo, lecitina de soja, proteína texturizada e isoflavonas de soja, muitos deles misturados a sabores de frutas para disfarçar o gosto. O leite de soja é dado até para bebês (!), ignorando-se o seu processo de produção, que inclui solução alcalina derivada do petróleo, que contém substâncias cancerígenas, neutraliza parte dos nutrientes, mas não destrói todos os fitatos. Para bebês com rejeição a lactose a soja é um péssimo substituto. Prefira leite de cabra. Dois terços (2/3) de todos os alimentos industrializados contêm algum derivado de soja em sua composição. Além disso a soja é uma das maiores causadoras de alergias no corpo humano. Para quem tem tendência a processos alérgicos o seu consumo só piora a situação, inclusive em bebês. A carne de soja ainda contém glutamato monossódico (Aji-no-Moto) para neutralizar o sabor de soja e

aproximá-lo do da carne, além da soja transgênica ter o sabor alterado para maior aceitação do consumidor, mas sem destruir os antinutrientes. Não é à toa que os antigos chineses só consumiam produtos altamente fermentados de soja, como *shoyu* e *missô*. A recomendação é que você só consuma esses dois produtos (mas só quando no rótulo estiver escrito "fermentação natural" e não contiver produtos como glutamato monossódico e outros ingredientes artificiais). Quando consumir o *tofu* (queijo de soja) lave-o bem em água corrente, pois grande parte dos antinutrientes fica no soro.

Procure não esquentar qualquer comida em vasilhames e recipientes de plástico, pois o calor libera a dioxina de plástico, uma substância cancerígena (causa principalmente câncer de mama). Ao esquentar a comida no forno de microondas passe-a para um pirex, refratário de vidro ou porcelana. Evite embalagens de isopor, garrafas plásticas e aquele macarrão (cup noodles) em que você adiciona água quente no próprio copinho plástico em que ele é vendido. Também **não cozinhe em panelas de alumínio**, pois o alumínio é tóxico e causador de várias doenças degenerativas.

Quando não respiramos direito (inspirando pouco ar e soltando-o logo em seguida) temos a tendência de comer mais, pois as células do corpo não recebem a quantidade adequada de oxigênio e a única forma de suprir esta falta é através dos alimentos que vão pro estômago. **Se você respirar corretamente o dia todo terá menos fome**. Respire o mais lenta e profundamente possível (só pelo nariz) por 5 minutos antes das refeições. Lembre-se que expirar (soltar o ar) é tão importante quanto inspirar (introduzir o ar). O correto é respirar movimentando a barriga pra fora e pra dentro (respiração abdominal). Acostume-se a respirar melhor o dia todo.

Tome um ou dois copos de água ao levantar, antes de colocar qualquer outro alimento na boca. Beber água em jejum limpa o aparelho digestivo e estimula o funcionamento do intestino. Depois só coma frutas. Comida mais sólida só deve ser ingerida após o meio-dia. Ao levantar saia pra fora de casa e ao ar livre saúde o fogo (o Sol), o ar, a água e a terra, a natureza enfim. Respire fundo e comece o dia com alegria.

Sucos de frutas não devem ser misturados com água, só com água-de-coco ou suco de laranja, pois ela dissolve as enzimas. **As frutas são classificadas em quatro grupos**:

A: **ácidas** (laranja, limão, abacaxi, melão, melancia, tangerina, caju, acerola, maracujá, tamarindo, kiwi, morango)

B: **doces** (mamão, manga, pêra, maçã, banana, uva, pêssego, ameixa, figo, goiaba, caqui, nêspera, pinha ou fruta-do-conde)

C: **oleosas** (abacate, coco, nozes, castanhas, pecã, avelã, amêndoa, pinhão)

D: **secas** (uva-passa, ameixa, damasco, figo, tâmara, banana, maçã, tomate)

Misture somente frutas de grupos diferentes, principalmente A com B e A com C. Tome um suco ou vitamina em goles lentos, como se cada gole fosse uma colherada ou garfada. Quando terminar o copo terá a mesma sensação de quando terminou um prato de comida. Comer uma fruta ou tomar o suco dela alimenta você do mesmo jeito, pois você adquiriu os mesmos nutrientes. A diferença é que a bebida será digerida mais rápido e o estômago tem que trabalhar menos, além de ser absorvida pelo sangue e pelas glândulas em 15 minutos. Quem quer emagrecer só deve evitar o abacate (por ser muito gorduroso) e comer pouca banana (no máximo uma por dia, pois mesmo

sendo nutritiva ela retém liquido no corpo e quem quer emagrecer não pode reter líquido).

O limão é uma fruta ácida, mas quando ela chega no estômago ela se torna alcalina, adequada para consumo até de quem não pode ingerir alimentos ácidos. Beba também sucos de cenoura, beterraba, brotos e outros legumes e verduras ou misture-os com frutas.

A criança obesa tem mais probabilidade de se tornar um adulto obeso, porque as células de gordura se formam na infância e atingem um número determinado. Quando a pessoa acumula gordura em excesso as células de gordura se multiplicam e cada uma pode ser preenchida com uma quantidade de gordura igual às outras. Assim é que se forma o tecido adiposo, difícil de eliminar porque depois de formado ele não desaparece facilmente. A tendência de inflar estas células durante toda a vida é maior do que naquele que não criou excesso de células na infância. Bebê saudável não é bebê gordinho. Os pais devem dar ao bebê leite materno e alimentos naturais, evitando tudo que é industrializado, principalmente as papinhas e tudo que facilita a vida da mãe, mas contém conservantes e outras químicas e tornará a criança obesa e com grande propensão a doenças no futuro. A criança tem que aprender a gostar de frutas, saladas e bebidas naturais desde pequena e não só depois de crescer. Está provado que 80% dos adolescentes obesos serão adultos obesos, além de se sentirem infelizes e rejeitados desde cedo.

Comer de vez em quando alguma comida diferente (até gordurosa ou calórica, farináceos, doces, massas, frituras, com muitos carboidratos, etc.) não é proibido, desde que se restrinja a um pedaço, fatia, colherada ou garfada. Afinal o corpo também necessita, em pequenas quantidades, de gordura, colesterol, carboidratos, açúcar, óleo e outros ingredientes. O que importa é a qualidade e não a quantidade de comida. Mate sua vontade por aquele gosto pegando somente um pedaço.

É falsa a idéia de que a tendência a engordar pode ser adquirida por **herança genética**. Existem inúmeros filhos de pais obesos que são magros sem precisar controlar a alimentação e o apetite durante toda a vida. A causa são os hábitos alimentares errados, assim como problemas psicológicos e emocionais. Uma pessoa gorda pode reverter essa tendência com força de vontade firme e persistente, mudando o seu modo de pensar e agir, mas jamais recorrendo a milagrosos regimes de curto prazo, tratamentos em *spas*, remédios químicos, inibidores de apetite e pretensas fórmulas mágicas, pois estes não mudam a vontade de comer. A solução está na cabeça de cada um. A mente comanda o corpo e uma firme vontade faz o organismo todo se adaptar a ela.

Dicas importantes: ***Faça um jejum racional***. Comece com jejuns de 18 horas (só duas refeições por dia) até não sentir mais falta da 3ª. Depois faça um jejum de 24 horas (um dia só de líquidos) uma vez por semana. Quando fizer isso sem incômodo faça de vez um quando um jejum de 48h (2 dias de líquido). Assim você notará que pode viver com muito menos comida sólida e sem fraqueza.

Alimente-se de Prana, a energia cósmica universal. Pelo menos uma vez por dia volte-se para o Sol durante 5 minutos e alimente-se do Prana que você capta através da luz do Sol (não do calor) e do ar, respirando profundamente pelo nariz. Tome em seguida um copo de água, a 3ª fonte de Prana. Faça isso mesmo em dias nublados e chuvosos. A qualquer hora do dia ao andar sob o Sol, ao beber água ou lembrar de

respirar melhor lembre-se que você está se alimentando de Prana, o que diminui seu apetite e já supre parte de suas necessidades de comida.

O PESO IDEAL

Para saber qual é o seu peso ideal existem vários métodos, mas como nenhum é ideal indicamos dois, com a ressalva de que existe uma margem de 10% para mais e para menos, pois cada pessoa deve descobrir com que peso se sente melhor. Não adianta querer se adaptar forçosamente a uma tabela elaborada por um cientista qualquer sem levar em conta a estrutura corporal e o peso dos ossos de cada um.

Primeiro método

Homens: o peso deve ser igual ao número de centímetros que ultrapassarem um (1) metro.

Exemplo: altura 1,70 m Peso ideal: 70kg

Mulheres: o peso deve ser igual ao número de centímetros que passarem de 1 metro menos 10

Exemplo: altura 1,70m Peso ideal: 70 – 10 = 60kg

Segundo método Índice de Massa Corporal (IMC)

O IMC é uma fórmula que indica se um adulto está obeso, acima do peso, no peso normal ou abaixo do peso ideal considerado saudável. O cálculo é o seguinte:

IMC = peso / (altura) ² ou $\frac{\text{peso}}{\text{altura x altura}}$

Segundo a Organização Mundial de Saúde o índice normal é entre 18,5 e 25. A tabela é apenas um indicador e pode sofrer alterações para casos específicos (pessoas muito musculosas, altas ou baixas) e raças diferentes. O IMC não serve para crianças.

Condição	IMC em adultos
abaixo do peso	abaixo de 18,5
no peso normal	entre 18,5 e 24,9
acima do peso	entre 25 e 30
obeso	acima de 30

Há outra tabela, com critérios mais detalhados, separada por sexo, como segue abaixo:

Condição	IMC em mulheres	IMC em homens
abaixo do peso	abaixo de 19,1	abaixo de 20,7
no peso normal	entre 19,1 e 25,8	entre 20,7 e 26,4
pouco acima do peso	entre 25,8 e 27,3	entre 26,4 e 27,8
acima do peso	entre 27,3 e 32,3	entre 27,8 e 31,1
obeso	acima de 32,3	acima de 31,1

Elaborado por

Casa da Cura **GUARATINGUETÁ** – SP Tel.: (12) 3133-6115

Ajude-nos a divulgar estas informações tirando cópias ou enviando pela Internet, distribuindo para parentes, amigos, escolas, empresas, jornais e revistas,

entidades assistenciais, comunidades carentes e todas as pessoas que você achar que merecem melhorar sua qualidade de vida tornando-se mais vigilante na hora de comprar e ingerir os alimentos.

SOJA FAZ MAL À SAÚDE

A soja, ao contrário do que tem sido divulgado por aí, faz mal à saúde de adultos, idosos e principalmente crianças.

A soja contém antinutrientes que impedem o corpo de absorver as vitaminas, os minerais (principalmente zinco, ferro, cálcio e magnésio) e nutrientes em geral, causam câncer no pâncreas e fígado, distúrbios na glândula tireóide e alergias. A soja é um dos alimentos que mais causa alergias. Além disso a soja aumenta a viscosidade e coagulação de sangue, causa diabetes, osteoporose, enxaqueca, cefaléia (dor de cabeça forte) e prejudica o crescimento e desenvolvimento do corpo. O processo de fabricação do leite de soja inclui solução alcalina derivada do petróleo, que contém substâncias cancerígenas. Dar soja para bebês e crianças é um crime, pois é condená-las ao subdesenvolvimento justamente na fase de crescimento. Não substitua o leite materno ou de vaca por leite de soja. Essa troca pode prejudicar muito mais o bebê. Se ele tem rejeição a lactose (o que nem sempre é verdade) é preferível dar leite de cabra, que tem menos lactose. Os efeitos prejudiciais da soja só aparecem depois de alguns anos e dependem da quantidade de soja ingerida e os exames médicos não mostram que a causa é a soja. Você pode operar um câncer, mas se continuar comendo soja vai acabar gerando outro câncer anos depois.

Não adianta os nutricionistas destacarem as vantagens das vitaminas e proteínas contidas na soja e seus benefícios na menopausa se elas acabam não sendo absorvidas pelo corpo. Verifique os ingredientes nas embalagens dos produtos alimentícios e evite aqueles que tem soja, farinha de soja, lecitina de soja e outros derivados. Evite leite, carne, yogurte, sorvete, chocolate, cereais e qualquer outro alimento contendo soja.

Como o Brasil é um dos maiores produtores de soja do mundo essas pesquisas nunca chegam a ser divulgadas ao grande público, pois o lobby dos fabricantes é muito forte. A soja é basicamente ração animal e não alimento para seres humanos. Procure na Internet / Google o artigo 'SOJA – A história não é bem assim', principalmente no site www.correcotia.com ou www.soniahirsch.com. No primeiro veja o lado esquerdo, onde está escrito "...mas pra que tanta soja?" e leia os artigos

abaixo do título "Cientistas contra a indústria da soja" por Jane Phillimore e o artigo "Soja – A história não é bem assim" de Alexandre Feldman. Leia também a entrevista "O lado maravilhosos da soja" com Sonia Hirsch.

Os únicos derivados de soja que estão livres dos antinutrientes são aqueles que passam pelo processo de fermentação de 6 meses ou mais, como o molho shoyu, a sopa missô e o queijo tofu sem o soro.

DIVULGUE ESTA INFORMAÇÃO ENTRE SEUS AMIGOS E FAMILIARES. É MELHOR PREVENIR DO QUE REMEDIAR.

ATIVIDADE AO AR LIVRE

A proposta desta atividade ou terapia grupal é a seguinte:

Reunir pessoas (se possível trinta ou mais) uma vez por mês em um sítio, chácara, parque, praça, praia, rio, cachoeira, morro, montanha ou caverna para ter contato com a natureza ou fazer uma atividade ao ar livre, redescobrindo a nossa ligação com o meio ambiente natural e fazendo disso uma terapia. O lugar deve ter um gramado de no mínimo 400 m² (aprox. 40 x 40 m).

Tempo de duração: *uma ou duas horas apenas. Se os participantes quiserem pode-se ampliar esse prazo.*

Condições: *Não ser longe da cidade e de fácil acesso. Ninguém deve levar nenhum aparelho eletrônico (principalmente de som) e nem outro equipamento. No máximo uma bola, cordas e barbantes. Não levar comida e nada que possa deixar lixo no local. Só levar água ou sucos naturais. Se for muito necessário, levar frutas (para as crianças). Usar roupas leves e, se possível, ficarem descalços. Nenhuma atividade pode ser competitiva. Não deve haver disputas e nem vencedores.*

Sugestões de atividades: *(sem coordenador, cada um fazendo o que quer, ou às vezes com um coordenador)*

Brincar num gramado andando em fila, fazer brincadeiras de roda, quadrilha, correr, pular, bater com pedaços de pau ou pedras para fazer barulho, bater palmas, cantar, dançar, sentir o vento, espalhar pétalas de flores, tomar chuva, jogar água uns nos outros, adorar o Sol, adorar a Lua, observar as estrelas, observar as nuvens, os pássaros e outros bichos, as plantas, o céu, as águas, o rio ou lago, o fogo, as montanhas, o mar, etc. Subir em árvores e pedras. Atravessar águas e pontes.

Colher flores, folhas e madeiras para uma fogueira. Deitar no chão, rolar. Fazer exercícios físicos, de respiração, ginástica, yoga, tai-chi-chuan e meditação.

Fazer artesanato improvisado com o que a natureza oferecer.

Cavocar a terra, mexer com barro, jogar pedras na água ou à distância.

Fazer jogos sem contagem de pontos e nem regras disciplinares, como peteca, pega-pega, esconde-esconde, etc.

Desenhar um labirinto no chão e todos andarem nele.
Atividades com animais (cachorros, cavalos, etc.)
Fazer caminhadas, escaladas ou natação. Andar de barco, nadar, tomar banho de cachoeira.
***Após as atividades na natureza** as pessoas podem ir para casa ou se reunir em algum lugar (na sombra de uma árvore, por exemplo) ou em torno de uma fogueira, e conversar, trocar idéias, propor soluções (será proibido criticar algo ou alguém), debater assuntos, ouvir uma palestra, assistir alguém dar explicações sobre algum assunto (primeiros-socorros, sobrevivência na selva, como fazer fogo, medicina alternativa, energias alternativas, plantas, artesanato, etc.), contar histórias e causos, cantar, declamar poesias, fazer jogos de adivinhação ou charadas, quebra-línguas, etc.*

ENERGIA SOLAR

DESCUBRA SUAS VANTAGENS

Em tempos de crise energética, preços da luz e do gás subindo sem controle e salários perdendo valor perante a inflação muita gente esquece que existe uma alternativa barata e durável para economizar dinheiro e até, em alguns casos, ter uma renda extra. O Brasil é um dos países com maior potencial para aproveitar a ENERGIA SOLAR no mundo e isso só não acontece por falta de divulgação, investimentos, financiamento e redução fiscal por parte do governo e de investimentos e iniciativa da indústria privada. Em países com sol mais fraco e invernos rigorosos, como Estados Unidos, Alemanha e Japão, usa-se muito mais a energia solar do que aqui. Pois saiba que não é caro adquirir um equipamento solar, e ele pode ser financiado e durar de 10 a 20 anos, quase sem manutenção. Você só tem uma despesa inicial e depois mais nenhum gasto, pois o sol é gratuito e inesgotável. Além disso todos os equipamentos solares podem ser construídos em casa, artesanalmente, sem a necessidade de alta tecnologia. Basta saber como construir e montar, buscando assistência técnica especializada.

Saiba agora como aproveitar a energia solar, seja em casas, sítios, fazendas, indústrias, prédios, hotéis ou restaurantes e muitos outros lugares.

***Aquecimento de água** para banho, cozinha, caldeiras, piscinas, etc. - Utilize o **coletor solar plano**, instalado geralmente no teto, e que é o equipamento mais eficiente para esse fim. Pode-se, entretanto, utilizar outros reservatórios como tambores, latões, tubos de cobre, latas de cerveja, mangueiras envolvidas por garrafas PET, etc. como alternativa mais barata.*
***Coletor solar plano** (utilizado em casas, hospitais, escolas, em indústrias para pré-aquecimento de caldeiras, piscinas, restaurantes, hotéis e motéis)*
***Outros aquecedores de água** – tanques, latões, mangueiras, esferas metálicas, bolsas de plástico preto, tubos de metal, etc.*

***Secagem de alimentos**. Serve para quem quer desidratar frutas (banana, maçã, uva, tomate), hortaliças, ervas medicinais, folhas de chás, grãos, carnes e peixes para conservá-los por mais tempo. Utilize o **secador solar de exposição direta ou indireta**.*

*O **secador solar** é uma alternativa de renda complementar para produtores rurais, sitiantes ou todos aqueles que trabalham com desidratação de alimentos. Quem já trabalha com isso poderá economizar eletricidade, gás ou óleo e quem não trabalha poderá obter um ganho adicional vendendo frutas desidratadas (com maior valor de mercado) e aproveitar as sobras de diversas safras de frutas evitando a perda por causa da má aparência das frutas. O secador solar consiste de uma caixa de madeira com duas aberturas fechadas por tela para evitar a entrada de insetos, forrado com um plástico preto ou outra superfície preta que não solte resíduos tóxicos e coberta por um ou dois vidros montados numa moldura móvel com dobradiças. Esta caixa é montada numa estrutura de madeira com inclinação equivalente à latitude do local +10º e deve ficar voltado para o norte geográfico. Os alimentos são desidratados pelo ar aquecido que circula em torno deles fazendo com que possam ser conservados por mais tempo sem se deteriorar. Importante é se informar sobre a forma mais higiênica de manipular os alimentos evitando contaminação e procurar saber de que forma cada fruta deve ser colocada no secador (inteira, metade, em tiras, em fatias, em rodelas) e sempre manter o secador bem limpo.*

***Destilação de água salobra e do mar** para obter água doce e limpa – Utilize o **destilador solar tipo bandeja**, que pode ter inclinação simples, dupla ou ser escalonado. Muito útil em ilhas sem fontes de água e em lugares onde tem muita água salobra, como o Nordeste. Importante: para poder beber a água após a destilação é preciso adicionar 10% de água não-destilada.*

***Preparação de comida** em campings, fazendas, ilhas ou em regiões semi-áridas como o Nordeste ou como alternativa na sua própria casa, desde que tenha sol. Pode-se usá-lo também só para pré-aquecimento da sua refeição, economizando gás – Utilize **o forno solar parabólico, o forno solar tipo caixa ou o painel dobrável de papelão**. Todos servem para cozinhar comida em uma única panela por vez. Por isso o ideal é colocar na panela todos os ingredientes para uma refeição (p.ex.: molho, carne picada, macarrão, temperos ou um sopão, etc.) que possa ser servida de uma única vez, sem preparo separado. O forno solar também pode ser usado para pré-aquecer água para ser usada no fogão normal ou para preparar um dos ingredientes da refeição (ovos cozidos, arroz, macarrão, bolo, sopa, molho, etc.). O uso do forno solar é mais eficiente em regiões quentes e mais próximas do Equador, que tenham pouca chuva e nebulosidade durante a maior parte do ano, mas isto não quer dizer que no Sudeste e Sul do Brasil não possa ser usado. Só não se pode contar poder cozinhar com ele todos os dias e sim como uma alternativa para economizar gás ou lenha sempre que for possível. A grande vantagem do uso do forno solar em regiões semi-desérticas como o Nordeste,*

além do custo zero, é que ele evita o desmatamento contínuo para obtenção de lenha para os fornos e cujas árvores nunca são replantadas por causa do clima.

*O **forno solar parabólico** é feito com uma parábola móvel (pode ser a estrutura de uma antena parabólica forrada com papel alumínio ou chapas metálicas reflexivas) montada num cavalete próprio para acompanhar o movimento do sol. A parabólica concentra os raios de sol no foco e é lá que fica o fundo da panela. Dependendo do sol e da época do ano a comida é aquecida tão rapidamente quanto num fogão a gás.*

*O **forno solar de caixa** consiste de uma caixa de metal (ideal) ou de madeira com uma chapa metálica no fundo. O metal é pintado com tinta preta fosca (para não refletir os raios do sol). A caixa é fechada por um vidro quadrado de pelo menos 3mm de grossura apoiado em tiras de espuma ou borracha sem espaço vazio entre elas para não deixar o ar quente escapar. Pode-se ainda colocar uma aba de madeira presa com dobradiças e coberta por papel alumínio ou espelho no lado de cima e com um bastão móvel na parte de baixo para regular a inclinação conforme o movimento do sol, lançando mais raios de sol para dentro da caixa. Para evitar perda de calor pode-se colocar a caixa de metal dentro de outra caixa de madeira um pouco maior e preencher o espaço entre as duas com placas de isopor ou outro isolante. Aí basta colocar uma panela (o ideal é uma de cobre), pintada de tinta preta fosca por fora, dentro da caixa e fechá-la com o vidro. O calor vai gerar um efeito estufa que ajuda a esquentar mais rápido a comida. Este tipo de forno demora mais para aquecer a comida do que um fogão a gás e depende de não haver muitas nuvens no céu no período. O ideal é colocar o forno solar no sol logo cedo e não ter pressa. O aquecimento lento faz a comida ser mais saudável do que num processo rápido.*

Além de poderem ser carregados para vários lugares como campings, praia, piqueniques, sítios, fazendas e pescarias os fornos solares podem se tornar uma alternativa econômica para o preparo da comida diária.

***Geração de energia elétrica** para ligar lâmpadas, televisores, computadores, geladeiras, bombas de água, rádios, etc. em qualquer lugar – Utilize painéis de **células fotovoltaicas**. Estas células solares são vendidas em painéis com cerca de 35 células, que tem duração de 20 anos ou mais. São ideais para uso em lugares afastados da rede elétrica como fazendas, sítios, etc. É o único equipamento que não pode ser feito em casa, pois é fabricado por indústrias com tecnologia própria e cara. É também o equipamento solar mais caro, mas não inviável, pois o tempo de uso vai amortizando o custo inicial. No exterior já existem células feitas sobre filmes flexíveis. Atualmente já existem tentativas de fabricar células solares caseiras.*

***Célula solar fotovoltaica** – É constituída de uma placa de silício com fósforo, que tem 1 elétron a mais que o silício, e uma placa de silício com boro, que tem 1 elétron a menos que o silício. Quando os fótons incidem sobre a célula solar criam-se lacunas e sobras de elétrons, junções tipo pólo positivo e*

negativo. Ao ligarmos um circuito fechado aos terminais uma corrente elétrica com tensão máxima de 0,5 V começa a circular nele. As células são montadas em módulos, sendo a quantidade ilimitada. Estes são ligados a baterias.

As células fotovoltaicas são montadas diretamente ou em módulos nos seguintes aparelhos ou para as seguintes finalidades: relógios, calculadoras, isqueiros, lanternas, rádios de bolso, carregadores de celulares, bombas de água, computadores, geladeiras, iluminação pública, sinalizadores aeronáuticos, ferroviários e rodoviários, bóias e faróis marítimos, telemetria, estações repetidoras de TV e rádio, estações rádio-base, estações meteorológicas, aeroportos, telefonia rural, telefones de emergência em rodovias, televisores em escolas rurais, cercas elétricas, dessalinizadores, brinquedos, barcos, carros, aviões, satélites de comunicação, naves espaciais e estações orbitais.

Geradores solares de grandes dimensões:

Geradores eólicos – moinhos de vento ou cata-ventos que aproveitam a força do vento (que só existe por causa do aquecimento da superfície pelo sol) para gerar eletricidade.

Usinas solares:

***Usina solar tipo torre** – concentra os raios solares por meio de heliostatos (espelhos heliostáticos que seguem a trajetória do sol no céu) em uma torre com um reservatório de água no ponto mais alto para gerar vapor, que movimenta uma turbina (ciclo termodinâmico) ou com óleo para troca de calor ou então para produção de hidrogênio, amônia e hidrazina através da eletrólise em fase de vapor. Serve também para operações metalúrgicas (fusões de metais, oxidação, redução e purificação de minérios, obtenção de ultra-refratários, abrasivos e de plasma). Estes fornos de alta temperatura já chegaram à temperatura de 3.800º C.*

***Central aero-solar elétrica** – Chaminé de 10 m de diâmetro e 200 m de altura alimentada por ar aquecido embaixo de um teto plástico transparente com 250 m de diâmetro e altura de 2 a 8 m em torno da chaminé. A hélice aciona uma turbina.*

*Por fim temos a **arquitetura solar**, que abrange uma série de técnicas que devem, de preferência, ser incluídas no projeto da casa ou outra construção, para que o sol possa ser melhor aproveitado o ano todo para aquecer ou esfriar cada cômodo e dispensar o ar condicionado. São técnicas arquitetônicas para gerar refrigeração natural e aquecimento no inverno em casas, escolas, prédios, hotéis e indústrias aproveitando a energia solar e o aquecimento gerado por ela.*

Quero lembrar que diversos equipamentos solares estão à venda no mercado, assim como existem projetos de universidades e ONGs. Só não acredite em quem disser que não adianta usar equipamentos de energia solar

por ser cara ou de má qualidade. Hoje em dia a energia solar já se tornou uma fonte de energia de peso considerável, mesmo que ainda seja considerada uma energia alternativa. Com as constantes pesquisas e o desenvolvimento tecnológico ela já é viável economicamente tanto no campo como na cidade e também como geradora de energia elétrica.

DEIXE O SOL FAZER PARTE DA SUA VIDA !!!

ENERGIA SOLAR :

A SOLUÇÃO PARA O SEU PROBLEMA DE ENERGIA

Você está cansado de pagar caro pela conta de luz e pelo botijão de gás? Então saiba que tem solução pra isto. Basta você adquirir ou construir um equipamento solar para aquecer a água da sua casa. A despesa será única, pois depois você nunca mais vai gastar nada com ele, bastando limpar de vez em quando. Montando um **aquecedor solar** no teto da sua casa e ligando nele o chuveiro e a pia da cozinha você terá água quente para os dois lugares e a economia na conta de luz pode chegar a 50%. Existem coletores solares de ótima eficiência à venda no mercado, com duração de até 20 anos, mas saiba que você também pode montar ou encomendar um equipamento solar alternativo, bem mais barato e apenas um pouco menos eficiente. Desta forma até a população de baixa renda poderá ter seu equipamento solar.

Saiba que a energia solar não serve só para aquecer água. Existem **secadores solares** de frutas, grãos e hortaliças para desidratar e conservar estes alimentos. Todos conhecem banana-passa, maçã e tomate desidratado, chás e ervas medicinais, etc. Tudo isso pode ser feito neste secador solar.

Existem também dois modelos de fornos solares: o **forno solar parabólico** e o **forno solar de caixa**. Ambos servem para você preparar o seu almoço em dias de sol ou num sítio, camping, pescaria, praia ou lugar isolado. Na pior das hipóteses serve para aquecer a água que você vai usar no cozimento de sua comida no forno a gás. Assim você terá economizado uma parte do gás.

Existe um processo bem simples para tornar limpas (potáveis) águas contaminadas por bactérias, vírus e outros microorganismos causadores de diarréia e outras doenças. Basta colocar a água contaminada em garrafas PET limpas no sol por 48 horas, recebendo calor acima de 65º C e os raios ultravioletas. É preciso encher 80% da garrafa com água, agitar bem e depois completar com água até a boca para não deixar ar dentro. Depois desse processo, conhecido internacionalmente por SODIS, colocar a água descontaminada em filtros de barro ou outros.

A energia solar pode ser aproveitada de várias maneiras e tem muitas vantagens: é gratuita (você não paga mensalmente por ela), é inesgotável, existe em todos os lugares, não polui e ainda evita o desmatamento em lugares onde só se cozinha em fogão a lenha.

Informe-se com pessoas especializadas ou pela Internet e através de livros. Faça um curso, visite uma loja ou empresa especializada. Você não vai se arrepender.

DESCONTAMINAÇÃO DA ÁGUA PELO SOL

Para reduzir os problemas de saúde causados por águas contaminadas por bactérias, vírus e outros microorganismos causadores de doenças, diarréias e gastroenterites, principalmente em áreas rurais e comunidades urbanas sem saneamento básico, divulgamos um método simples, barato e eficaz e que pode ser aplicado na casa de cada família, não precisando de nenhuma instalação específica. Pode também ser usado numa estadia em lugares distantes da civilização (acampamentos, pescarias, praias, ilhas, pesquisas de campo, etc.).

Este método, pesquisado por várias universidades da Europa, África, Ásia e América, constatou que é possível acabar com a contaminação da água infectada se ela ficar exposta ao calor de 65ºC ou mais, sofrendo ao mesmo tempo a ação dos raios ultravioletas (UV) do Sol por um período de 48 horas (dois dias inteiros).

Este método, conhecido por ***DESCONTAMINAÇÃO DA ÁGUA PELO SOL*** *ou* ***SOLARIZAÇÃO DA ÁGUA*** *(internacionalmente chamado* ***SODIS*** *= Solar Water Disinfection) apresenta a vantagem de não exigir que a água seja fervida (atingir 100ºC), o que causaria um gasto de energia como gás, lenha ou energia elétrica, tornando o processo caro para a população carente.*

Para descontaminar a água coloque-a em recipientes transparentes *(Garrafas PET incolores ou garrafas de vidro) que foram bem lavadas. Não use garrafas arranhadas e muito velhas.*

As garrafas PET oferecem a vantagem de serem encontradas em quase todo lugar, mesmo sem comprar, e não quebram. ***Encha cada garrafa até ¾ do volume total (ou 80%), feche a tampa e agite fortemente por 20 segundos.*** *Quanto mais ar a água contaminada contiver melhor funciona o processo de descontaminação.* ***Preencha em seguida a garrafa com água até a boca e feche. Não deixe bolhas de ar dentro da garrafa. A água não pode estar muito suja,*** *senão a luz do sol não consegue penetrar até o fundo e matar os microorganismos. Para poder aplicar este método coloque a garrafa sobre um jornal ou revista que tenha um texto escrito com letras de 1,5 cm de altura. Olhe pelo gargalo da garrafa cheia e se conseguir ler as letras, mesmo que não totalmente nítidas, a água está com a transparência adequada. Agora* ***deite as garrafas num lugar em que o sol possa aquecê-las durante a maior parte do dia sem cair sombra sobre elas****. Para apressar o aquecimento pinte a metade de baixo da garrafa deitada com tinta preta ou coloque a garrafa sobre uma chapa de metal pintada de preto. Outra alternativa é colocar a garrafa sobre papel alumínio em forma de calha para concentrar mais raios de sol sobre a água ou em cima do telhado, se ele for fácil de alcançar.* ***Em dias de sol pleno basta um dia inteiro (24 horas). Com tempo parcialmente nublado deixe as garrafas lá durante dois dias (48 horas) antes de usar a água para beber ou cozinhar.*** *Em dias totalmente nublados e com chuva este método não funciona e é preciso ferver a água.* ***Depois de retirar as garrafas do sol você pode passar a água para um filtro de barro ou de outro tipo, guardar na geladeira ou consumir na hora. Não esqueça de já colocar outras garrafas no sol para descontaminar.*** *Assim nunca vai faltar água limpa (potável) na sua casa.*

VEJA A SEGUIR A EXPLICAÇÃO EM DESENHOS

COMO FUNCIONA A DESCONTAMINAÇÃO DA ÁGUA PELO SOL?

1 Antes de usar lave bem a garrafa

2 Encha a garrafa com água transparente até ¾ do volume

3 Agite forte a garrafa por 20 segundos

4 Encha a garrafa até o fim e feche a tampa

5 Deite as garrafas sobre uma chapa de metal preto

6 ...ou coloque as garrafas no telhado...

7 Exponha as garrafas ao sol por 48 horas

8 Agora a água pode ser consumida

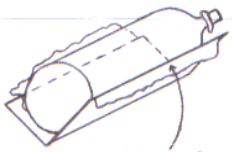
Copyright:
Fundacion SODIS
Universidad Mayor
de San Simon
Casilla 5783
Cochabamba, Bolivia
sodis@supernet.com.bo
sodisla@fcyt.umss.edu.bo

www.sodis.ch

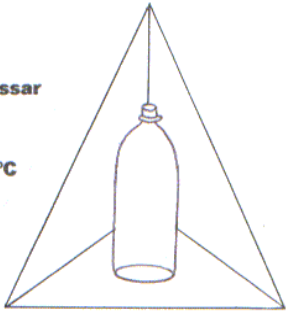
DADOS IMPORTANTES:

Este método não altera as propriedades químicas da água.
É necessário usar água relativamente limpa (transparente).
A largura da garrafa ou recipiente com água não deve ultrapassar 10 cm e elas devem ficar, de preferência, deitadas.
Aqueça logo várias garrafas por vez.
O clima da região deve ter temperaturas médias acima de 20°C e mais dias de sol do que de chuva e neblina.
Este método não é apropriado para desinfetar grandes quantidades de água.

garrafa pintada de preto pela metade, por fora



Garrafa encima de papel alumínio em formato de calha ou V



aquecedor solar triangular recortado do canto de uma caixa de papelão e forrado com papel alumínio

Bibliografia

Os livros relacionados abaixo me ajudaram a despertar a minha consciência e mudar a minha visão de mundo. Para ajudar você, leitor, a trilhar o caminho do autoconhecimento e da autorrealização da sua maneira, recomendo a leitura dos mesmos.

O Peregrino de Almas – Lo' Ramp, psicografado por Aylla

Os 7 Sábios do Universo – Kaled e Lo' Ramp / Aylla
O Livro da Luz – Lo' Ramp e Luyz Levy / Aylla
Entre o Céu e a Terra – Lo' Ramp / Aylla
A Hierarquia da Luz – Lo' Ramp / Aylla
Sabedoria - Luzes do Tempo – Lo' Ramp / Aylla
Encanto - A Chama da Magia – Lo' Ramp / Aylla
Futuro - Um Presente que Veio do Passado – Lo' Ramp / Aylla
Luzes - Emissários de Amor – Lo' Ramp / Aylla
Todos à venda na Casa da Cura em Guaratinguetá. Tel.: (12) 3133-6115 ou e-mail do autor
Consciência é a Resposta - Robert Happé , Ed. Talento
www.talento.com.br www.roberthappe.net

O Despertar de uma Nova Consciência – Eckhart Tolle, Ed. Sextante
www.sextante.com.br
O Poder do Agora (versão completa) - Eckhart Tolle, Ed. Sextante

O Poder do Silêncio (versão completa) - Eckhart Tolle, Ed. Sextante
O Quinto Evangelho - A Mensagem de Cristo segundo Tomé (tradução de Huberto Rohden) Editora Martin Claret
Rumo à Consciência Cósmica - Huberto Rohden, Ed. Martin Claret
www.martinclaret.com.br
Roteiro Cósmico - Huberto Rohden, Ed. Martin Claret

Setas na Encruzilhada – Huberto Rohden, Ed. Martin Claret

Lúcifer e Logos - Huberto Rohden, Ed. Alvorada (só em sebo)

O Espírito da Filosofia Oriental – Huberto Rohden – Ed. Martin Claret

Orientando para a Autorrealização – Huberto Rohden – Ed. Martin Claret

Mahatma Gandhi - O Apóstolo da Não-Violência; Huberto Rohden, Ed. Martin Claret
Gandhi – Sua Vida e Mensagem para o Mundo; Louis Fischer, Ed. Martin Claret
Princípios Herméticos comSciência - Prof. Dr. José Pedro Andreeta e Maria de Lourdes Andreeta, ProLíbera Instituto Editora www.proliberaeditora.com.br
Servidores do Plano Divino. Disponível apenas pela internet (para download gratuito) em inglês (Servers of the Divine Plan), alemão (Diener des Göttlichen Planes), espanhol (Servidores del Plan Divino), italiano, francês e holandês www.thenewcall.org [clique no 1º livro. Depois vá até o pé da página e clique no "Click here to get your copy" e escolha o arquivo na língua que quiser baixar.]

Mensageiros do Amanhecer – Ensinamentos das Plêiades; Bringers of the Dawn – Teachings from the Pleiadians (inglês) – Barbara Marciniak, Ed. Ground ou download

Terra – Chaves Pleiadianas para a Biblioteca Viva; Earth – Pleiadian Keys to the Living Library (inglês) – Bárbara Marciniak, Ed. Ground ou download

Família de Luz (em espanhol), Die Lichtfamilie (alemão) ou Family of Light – Pleiadian Tales and Lessons in Living (inglês); Barbara Marciniak, encomendando pela internet ou download
Ami - O Menino das Estrelas / **A Volta de Ami** / **Ami.3** - Enrique Barrios www.iluminaty.com.br (para download)
Meu Mestre é Você - Daniel Santana www.iluminaty.com.br (para download)
Maktub - Paulo Coelho
Manual do Guerreiro da Luz - Paulo Coelho , Ed. Planeta
O Profeta - Gibran Khalil Gibran
O Dom Supremo - Henry Drummond , Ed. Rocco
O Presente Precioso - Dr. Spencer Johnson , Record/Nova Era
Fernão Capelo Gaivota - Richard Bach
A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen - Eugen Herrigel, Pensamento/Cultrix
Entrando na Correnteza - O Pequeno Buda de Samuel Bercholz e Sherab Chödzin Kohn, Ed. Siciliano (em sebo)
Buda - A história de um iluminado - Deepak Chopra (Ed. Sextante)

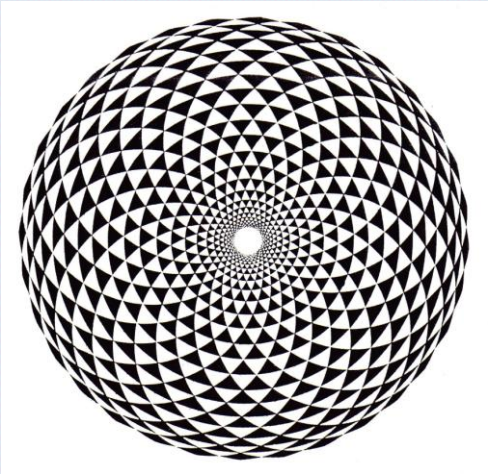
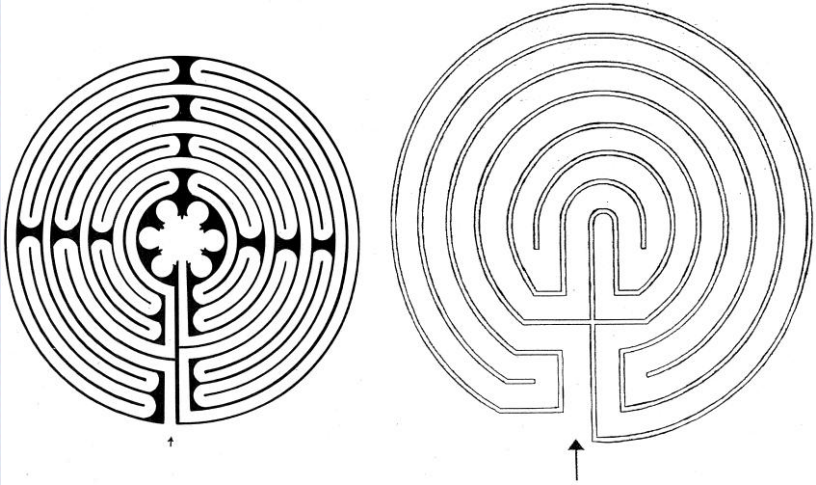
Sidarta – Hermann Hesse
O Vôo da Águia - Léo Artese (xamanismo) só em sebo pela internet ou www.xamanismo.com.br
O Manual da Cura pela Imposição das Mãos - Georgina Regan e Debbie Shapiro, só em sebo pela internet

SOBRE O AUTOR

Axel Herbsthofer nasceu em Viena, na Áustria, em 1959 e veio com 11 meses para o Brasil, morando em São Paulo até 1995. É ex-bancário e, até hoje, professor de alemão. Conheceu o Kardecismo e buscou então aumentar os seus conhecimentos sobre o espiritualismo e esoterismo. Ao conhecer sua atual companheira o rumo da sua vida mudou radicalmente. Conheceu outros aspectos da espiritualidade e juntos criaram um Espaço Esotérico em Lorena, iniciando também um trabalho de cura espiritual. Dois anos depois mudaram-se para Guaratinguetá mudando o nome do local para Casa da Cura. Axel aprendeu e passou a dar aulas de meditação e regressão a vidas passadas, passando mais tarde a dar palestras. Faz também emagrecimento por hipnose. Fundou o Grupo de Estudos "Espiral de Luz".

O ecumenismo e o respeito a todas as pessoas, plantas e animais, sem preconceito, é um dos aprendizados mais importantes, além de acreditar que não temos nenhuma limitação devido à nossa origem divina. A sua missão é ajudar as pessoas a descobrir e usar todo o seu potencial oculto.

Com a experiência adquirida e a vontade de repassar o conhecimento adquirido para quem ainda não sabe, começou a escrever cada vez mais artigos com esclarecimentos sobre diversos temas. Por fim resolveu juntar esses escritos em um livro para ajudar pessoas próximas e distantes e mostrar que o caminho para a espiritualidade prática é muito mais fácil do que se imagina. Avesso a rituais, dogmas e limitações de toda natureza, prefere demonstrar de forma direta que a relação com o Pai Maior e com os espíritos é possível sem regras e proibições, pois o mais importante é exercer plenamente a liberdade que o Pai nos deu no ato da criação.

Axel Herbsthofer

Contatos com o autor:
axelhofer@hotmail.com