

CEI - Consciência Espiritual Independente - curso com Gasparetto

1ª. aula - 19 / ago/ 2004

Maturidade é independência, é a capacidade de articular, é a libertação da alma da prisão. Espiritual é o que está por trás das coisas, o que motiva o resto. Dinheiro também é espiritual, é energia, é a medida de valor para que possamos fazer as trocas. Nosso espírito não pode fazer muita coisa sem essa energia.

O que é consciência?

Ela é flutuante, atinge níveis. Por exemplo, você conhece uma pessoa e vê algumas características dela, depois convive e vai conhecendo mais e quanto mais convive mais vai vendo coisas. É tudo em camadas. Tudo aquilo que você percebe com seus SETE sentidos é consciência. O mundo que você tem contato é o mundo de sua consciência. Atenção é diferente de consciência. Cada um de nossos sentidos lida com um nível de realidade. Através da visão, por exemplo, percebemos a realidade de forma diferente de como pela audição,. O SEXTO sentido é a PERCEPÇÃO do outro energicamente. Um exemplo disso é a simpatia ou antipatia. E para sentir o outro não é preciso que ele tenha um corpo, pode ser um desencarnado também, pois o que sentimos é a energia. Quando você não está bem interiormente, as pessoas sentem. Só que nós não estamos acostumados a prestar atenção ao que sentimos, porque não fomos educados para isso, muito pelo contrário, nossa educação nega nossos sentimentos. Tudo tem que ser na cabeça, tudo racional. E com isso nos tornamos MUITO infelizes, porque o sentimento vem de nossa alma,

daquilo que é a nossa essência, a divindade em nós.

Então o SÉTIMO SENTIDO é a ALMA. Este é o órgão mais importante para ser usado para nossa melhora em tudo. É ele que identifica a verdade. Ele desmente tudo o que a ciência fala sobre nós. A ciência é contra a alma. A alma sabe o futuro e sabe o que está acontecendo em outro lugar. Quantas vezes você sentiu sua intuição? A intuição é poderosíssima. A alma tem outra capacidade, o bom senso. O guia da razão. Quando o homem abandona a religião para guiá-lo, ele começa a usar o bom senso. É a alma que tem que nos guiar. Você pode entrar numa área que não tem nenhum conhecimento acerca da mesma e, usando o bom senso, fazer o que tem que ser feito com acerto. Isso é bom senso. É o guia de nossa razão. Esse órgão, por ser nosso orientador, tem também a vocação, que é o uso dos seus dons. Nossa alma é feita da matéria divina, o invisível também mora em nós, todos temos Deus aqui dentro, basta parar para sentir. Somos feitos desse elemento criador. A natureza se mostra por elementos. Nosso espírito é um intrincado de forças divinas. Todo mundo tem um lado de Deus e também um lado sombra, que nos compõe e forma o nosso temperamento. Os dons são diferentes entre as pessoas, para que todas funções e necessidades sejam atendidas. Não é tudo igualzinho. Existem diferentes tipos de vocações e de bondades. E não adianta ficar forçando o que é natural em você que isso só o levará à insatisfação e ao sofrimento. Ser feliz é só fazer o que minha alma gosta.

A alma tem "feellings". É o maior percebedor. Enxergar com a alma é muito diferente de enxergar com os olhos. É algo extraordinário o "feelling".

O "QUERO" DA ALMA É "JÁ TENHO". A cabeça que fica se metendo sempre é que estraga tudo, Quando ficamos na alma, no SENTIR, as coisas vem natural e maravilhosamente em

direção a nós. Não precisamos ter ansiedade pois o que é já é.

Renascer é libertar-se e ser capaz de ser feliz. Sem a alma nada tem sentido, é ela que dá direção, e é ela que traz a felicidade. Às vezes você faz, faz e faz e nada adianta, não se realiza. Por que ? Porque não fez com a alma, agiu no ego, está preso às aparências.

Falando energeticamente, estamos perigosamente sujeitos às influências do mundo que nos rodeia. Tanto o que vemos quanto o invisível. Tudo, mas absolutamente tudo nos influencia. Temos que usar nosso sistema, ele é poderosíssimo, ele pode destruir ou ele pode construir, depende de como você usa.

Faça um exercício, faça-o todos os dias antes de ir dormir. Pergunte ao seu corpo, pois ele sabe tudo: "Estou ligado energeticamente a alguém?" Ele mostra a pessoa, ou as pessoas. Pergunte também: "Onde?" (em que parte do corpo?) Ele mostra também.

QUANDO VOCÊ ESTÁ INSEGURO É QUE ESTÁ GRUDADO EM ALGUÉM. Sempre. Insegurança é sempre grude. Você grudou. Como? Você pergunta. Quando ouviu as queixas, quis ir lá resolver, ajudar, assumir o do outro, condeu-se. Pronto, já pegou. E a gente tem esse hábito de ficar se intrometendo na vida dos outros, principalmente na vida familiar, um se mete muito na vida do outro. Nas mínimas coisas se dá palpite. Tanto que, quando a pessoa fica um tempo sem que ninguém em casa lhe fale nada, começa a se sentir abandonada, "ninguém liga mais para mim". Intrometer-se uns na vida dos outros é um vício, e, como todos os vícios, difícil de tirar, mas não impossível. Basta querer e se empenhar..

E já que grudou, o que fazer para desgrudar? Você se solta assumindo a sua individualidade: "Eu sou eu, o meu é o meu, o outro é outro o dele é o dele, não tenho nada a ver com do

outro, o outro está fora. só tenho a ver aqui comigo, eu consigo.”

Pergunte também ao seu corpo, onde está sua mãe, onde está seu pai. Ele vai lhe responder. Eles também o influenciaram no passado, e você tem muita coisa deles aí que não lhe serve, pode até ter servido no passado, mas hoje você tem que fazer uma limpeza e descobrir o que realmente quer para si. Então pergunte ao seu corpo, faça sempre este exercício, e vá tirando tudo o que não lhe serve. Pergunte: “Quanto estou vivendo a vida da minha mãe (ou de meu pai, ou de outra pessoa que lhe foi importante) QUE NÃO FUNCIONA PARA MIM?”

2ª. aula - 26/ago/2004

A visão que a gente tem da vida é como uma evolução. O que rege a humanidade são as idéias espirituais. Mas, infelizmente, fomos educados no cristianismo, sendo moldados na crença de que Deus castiga. E a culpa é uma coisa que acaba com as pessoas. A religião, como a conhecemos, feita pela cabeça cheia de idéias dos homens, está muito longe da espiritualidade. Claro que a criança precisa de disciplina, mas também precisa de respeito. Por mais que saibamos sobre a eternidade nós ainda não a pusemos na nossa vida. O SEU filho não é SEU. Ele é um espírito eterno. Todos nós sofremos essa invasão de que pertencemos a outro. Pertencemos somente a nós mesmo. Nós nunca fomos criados porque fomos sempre, somos eternos, sempre fomos e sempre seremos, É preciso que você deixe entrar essa idéia. Se não somos eternos, então nada tem sentido, por que nos empenharmos em fazer as coisas bem feitas, se tudo vai acabar em breve. Não tem sentido, a natureza caprichar tanto por nada. Para que existir então? Por

que tanta perfeição?

Observe tudo isso. A eternidade precisa ser assumida, assimilada. Nunca iremos desaparecer. O tempo não existe. O que existe é a nossa evolução, a expansão de nossa consciência, aí o inconsciente vai diminuindo. Isso significa o que? Que tudo já é, já está. Esta idéia vai mudar muita coisa em você. Por exemplo: que você tem defeito. Esta não é uma verdade, pois somos perfeitos do jeito que nós somos. No cristianismo existem modelos de perfeição e esses modelos nos colocam todos iguaizinhos. "Se você não for assim de tal e tal jeito então você é errado." Só que a realidade da natureza é a de que não existe dois iguais. Jamais. Podem até existir semelhanças, porém iguais não tem. E tem mais: você também não é igual todo dia, você se altera a cada dia, a cada hora, a cada minuto. E você é único.

Quando você fala "devia", ou "não devia" você está falando de modelos. O idealismo é uma fantasia berrante e é por isso que nos achamos com defeito, porque nunca conseguimos estar no modelo. E daí como gostar de você se tem defeito? Não dá. E não pode nem se mostrar muito. Então o lado considerado defeito é recalcado. Todo mundo tem o seu lado fraco. Nesse temor de se mostrar está a maldade do cristianismo. Temos que acordar para essa realidade e raciocinar. Por causa dessas idéias sua vida não dá certo. Más idéias o levam à insatisfação, à dor, à doença. E também você fica na luta constante para se melhorar, para se consertar. A vida INTEIRA se condenando, se perseguindo, e você fracassa!!! É de fundamental importância destruir essa idéia que não lhe serve, pois nunca lhe trouxe o bem, e colocar no lugar coisas boas. Fazendo isso conscientemente, aceitando-se, ouvindo os seus próprios sentimentos e jamais as normas que são lhe ditas de fora de que "você deveria...".

Neste momento você está fazendo o melhor que pode, você

nunca faz nada errado, faz o que pode. Nossa cabeça é que está cheia de pretensão do "tem que...". Não tem que nada, tudo que está aí está dentro das suas medidas. Com nossas pretensões nos recalamos e todo recalque provoca estados mórbidos da mente. Qual é o medo que você tem aí dentro? Tem medo de ficar convencido? Pois então é isso, convença-se de que você É PERFEITO. Quando você acha que é imperfeito aí já não faz nada mais legal. Você é "tapado", foram colocados tampões de idéias em você e por isso suas qualidades não aparecem. "Eu devia..." Pretensão é arrogância. Modéstia é: "eu fiz o que deu". Você tem consciência de que como é baixa sua auto-estima e por isso você não se arrisca? E de que tudo isso segura sua vida? Nós estamos sempre incomodados conosco mesmo e isso nos torna aquela pessoa "sem graça".

Como você vai ter confiança em si se você é cheio de defeitos, é de 2ª. e até 20ª. categoria? Com esse tipo de cabeça está inseguro. Estar inseguro é não se segurar em si.

Você é feminina? O que é isso? Modelo. Não tem que ser nada. A intolerância com as diferenças é a causa das guerras e desavenças. Fraternidade é aceitação. Todos querem ser iguais e isso não existe e por isso se forçam para entrar nos modelos. Culpado é pretensioso. Toda vez que está se desculpendo a gente repete aquilo. Tudo aquilo pelo que você se culpa você faz de novo. Tudo.

Quanto mais você enxergar com os olhos da natureza mais você vai ver que tudo está perfeito e você abandonará os modelos. Nós não temos harmonia com a nossa natureza e isso é o conflito. O conceito de certo, que está na hora de você destruir, se libertar. Tem que mudar a cabeça, as idéias, não a sua natureza. O que move a nossa vida? Conveniência. Estamos sempre na conveniência, barganhando, ficando no conforto. É de nossa natureza procurar o mais confortável. Você só anda com a

corda no pescoço. Quando estiver lá na UTI é que cai na real de que estava na ilusão e se violentou tremendamente, foi contra a sua natureza,

A ameoba perfeccionista, aquela dos "deveria", está o vigiando o tempo todo. E você fica bloqueado, reprimido e, não fluindo, tem uma catarse, dá cansaço, angústia, doenças.

O mal só entra através do mal que você cultiva. O bem também.

Exercício - Para fazer o exercício tem que ter concentração. Primeiro saiba o que vem ser subconsciente, ele fica na memória. Até que ponto existe a influência? Toda hipnose é auto-hipnose. Sugestionar-se é imprimir: fica no subconsciente. As coisas na vida de uma pessoa andam do jeito que ela acha. As realidades de cada um são diferentes. Cair na real é ficar na sua realidade. Mudando os programinhas do subconsciente muda tudo. Você não é vítima das situações, então você tem o poder de mudar. Está em você querer mudar para o melhor, ou ficar onde está ou até piorar. Você escolhe, está em suas mãos.

Por que tem coisas que se repetem na sua vida? Olhe: tem um padrão atrás. Tem que mudar. Aí vem o cristão e diz: "É a vontade de Deus" ou "Faz paga". Não tem vontade de Deus, não tem pagamento, não tem karma. Tem somente o seu livre arbítrio. Você decide. Agora o exercício propriamente dito:

1º. Concentre-se, sinta as suas palavras, e diga: "ESTOU AQUI PARA MIM" Diga sentindo, com certeza, vista a afirmação, entregue-se a essa verdade. Pode escolher um determinado horário e passar o tempo que quiser, afirmando e sentindo.

2º. Você pode também no decorrer do dia e durante suas atividades continuar fazendo essa afirmação, nunca se esquecendo de vibrar, de sentir, de entregar-se ao sentimento de que é único. Por exemplo, você está no trânsito e vai repetindo isso.

Outra coisa: durante o dia quando se pegar se condenando ou se criticando por qualquer coisa que seja, corte **IMEDIATAMENTE**. Se durante o decorrer dos dias você habituar-se a fazer tudo isso e praticar, será muito mais forte, pois toda prática fortifica tudo. Então mãos à obra. Pratique, pratique, pratique e quando se cansar continue praticando que isso vai virar um hábito, um vício na sua vida. A prática do bem em si.

3ª.aula - 2/set/2004

Os padrões negativos vem de idéias erradas que a gente abraçou. E por que tais idéias são ruins? Por causa do resultado, quando não dá certo tem que ir lá atrás ver qual a atitude que se tomou que deu no que deu. E trocar pelo que funcione. Quando não funciona está na ilusão. Por exemplo, quantas vezes, sem conhecer uma pessoa formulamos conceitos a respeito dela e depois, conhecendo-a por uma contato mais amigável vemos que a realidade é outra? Isso acontece sempre conosco porque não nos aprofundamos nas coisas, ficamos no superficial.

Pela vida afora, vamos aceitando conselhos dos outros (pai, mãe, qualquer um a quem damos mais ouvidos) sem mesmo atentar para que se os mesmos nos servem. Tais conselhos podem até ser bons, mas temos que questionar: servem para nós? Mesmo

sendo bons se para nós não trazem bons resultados o que tem é que jogar fora e adotar coisas que realmente funcionem e nos joguem para a frente, sempre para o melhor. Quantas vezes na vida a gente vê que não está dando certo aquilo e mesmo assim continua fazendo? E aí ainda fala que não sabe porque as coisas não estão dando certo. Porque está bitolado. Tem que sair dessa. **ONDE HÁ ILUSÃO SEMPRE HÁ DESILUSÃO.** Ninguém nunca lhe desiludiu. Não. Foi VOCÊ que, de livre e espontânea vontade, se iludiu. Está pronto para a próxima desilusão? Como não está pronto se vai ter? Tem que ver o que é ilusão e o que é mesmo a verdade das coisas. Um mundo de ilusões é o mundo da lua. Este mundo da ilusão é o orgulho. Orgulho é o estado gerado por nossas ilusões. É cego de orgulho porque a ilusão nubla. Quem cultiva porcaria tem porcaria.

A gente é muito ingênuo, vai pegando tudo. Humildade é o real, a verdade. Mas nós aprendemos que ser humilde é ser pequeno, sempre se colocar lá em baixo. Pretensão é querer ser diferente do que se é. Ela sabe que nunca vai ser tal coisa, mas ela "queria", e fica na ilusão, e sofre porque não é, e só vai ser feliz quando ... E esse dia nunca chega e ela nunca é feliz. E como é que você se sente quando está na pretensão e não consegue? Frustrado. Toda frustração que você tem vem da pretensão.

Você pode ter um ideal e trabalhar com o pé no chão, mas a pretensão estraga tudo.

1ª. ILUSÃO (A PIOR DE TODAS) - PRETENSÃO VOCÊ RECONHECE PELOS "você devia" "você tem que", "eu tenho que". É sempre os deveria. E você não deveria nada, você é somente o que é e faz o que dá para fazer, do contrário está sempre fora do real. Por exemplo, quando lhe dizem "Você

deveria ser mais calmo" Mas você não é, você é agitado, não adianta, você é o que você é. Quando você vai nos deveria você se reprime, e o material reprimido fica aí represado e vai virar coisa grave, pode levar a doenças sérias. O pretensioso sempre adora os modelinhos. Se ele tem um modelo, mas ele não é assim, como é que ele se sente além de frustrado? Para baixo (depressão). Quem coloca você para baixo? Quer mesmo saber quem? VOCÊ. Ninguém, mas NINGUÉM mais tem esse poder. Escolha onde quer ficar. "Ah, mas é que eu devia ..." É assim que você fala, se olha como um imbecil, não se estima. O pretensioso, como é inseguro, no relacionamento íntimo também é muito ciumento e acaba estragando tudo por isso.

A pessoa com baixa auto-estima se sujeita a um monte de coisas só por um pouco de atenção. O pretensioso não pode errar (ele não aceita isso) e de repente faz uma coisa errada. Pronto, é suficiente para se sentir culpado, o último dos seres. Só é culpado quem é pretensioso. Qualquer culpa, qualquer, é pretensão. Pedir desculpas é ridículo, ainda que só pretensioso se pune. E quem vive pedindo desculpas, está sempre repetindo os mesmos erros, porque fica na comodidade de pedir desculpas. Só quando deixa a pretensão de lado e se conscientiza em vez de pedir desculpas é que ele deixará de ter aquele comportamento que não lhe faz bem.

O oposto do pretensioso é o modesto; e o que é ser modesto? É ser o que é, se aceitar, "sou o que sou, sou o que posso", é estar na sua própria realidade. Aí você vê que você é ótimo, mas o pretensioso não, ele não deixa enxergar.

Envergonhado é o pretensioso. A pessoa se fecha e tem os caminhos fechados. Qualquer coisinha já cai. Quem tem auto-estima tem muita coragem, se mete em tudo, não tem medo de errar. Quando diz "estou inseguro" está na bobagem,

na ilusão.

E olha que a pretensão é só um tipo de ilusão. Tem que ir se habituando a tirá-la. Quando comete um erro, não se puna, admita "estou aprendendo, da próxima meu desempenho será melhor, estou aqui para aprender. Vida sem culpa nenhuma. Sempre sentindo bem com tudo que você faz. Autêntico. Fica com muito brilho.

2ª. ILUSÃO - VAIDADE (não é aquilo de se cuidar, cuidar da beleza, da aparência) ESTA É A ILUSÃO DE QUE O OUTRO PODE NOS PREENCHER. Que o amor, que a aceitação do outro pode nos preencher. Não pode. Só o nosso amor por nós mesmos pode nos preencher. Nada que vem de fora pode nos preencher. Carência é a falta do seu. O seu sentimento pelo outro é seu, e ele não tem nada a ver com isso, não lhe deve nada e não tem que corresponder. Mas você quer o do outro e faz coisas para ele. E para que? Para tirar alguma coisa dele. E, cada vez mais, você se fecha para você, se rejeita, se abandona e fica fazendo média para agradar o outro. E seu modo de ser social é assim "tenho que ser assim, assim e assim para os outros me...". Solidão é o quanto eu estou distante de mim. Mas eu tenho que ser de tal jeito para agradar o outro, eu não posso ser o que sou. Tenho sempre que estar fazendo um tipo para os outros me... Solidão não é a falta de pessoas na sua vida, é a falta de você com você mesmo.

O vaidoso é uma pessoa que vive exposta. Como é fácil machucá-lo! Dá uma rejeitadinha e ele já se magoa. Quando se está aberto para elogios tem se que estar aberto para críticas. Quanto mais você se fortalece interiormente, se dá força, está do seu lado, menos você se deixar seduzir pela vaidade, pelo que os outros vão pensar. O apego é uma ilusão. Em família tem

muito desses dramalhões.

Quando você não se rejeita, não sente mais solidão Quando você se desvaloriza você não tem dinheiro. Dinheiro é energia de valor. Quando se vive pela aparência se desvaloriza. O que os outros vão achar, não o que sou eu, qual é a minha verdade? Quando você se aceita, não precisa da aceitação de ninguém.

Você quer ser o bacana para ganhar aplausos. Enquanto que você não se aplaude. O que adianta eu lhe dizer que você é legal ? Se você não se apóia. É necessário que você se apóie, e você não faz isso por causa da ilusão da vaidade do que os outros acham. Quando a gente vê isso claro a gente muda. "Ah, mas é que os outros estão olhando..."

E daí que os outros estão olhando? Você então ensaia para trapacear, para seduzir. Não é a vida que é estressante, como você costuma dizer, é você que é estressante, que se coloca assim.

Tudo que se faz pela vaidade não tem gosto. Ainda chama de responsabilidade. Responsabilidade é a habilidade de fazer. O resto é obrigação e não tem graça nenhuma, não agrada a gente. Quem gosta de obrigação? Ninguém. É um burro amarrado? Amarrado em obrigações. Que gosto pode ter uma vida assim? Nenhum. Responsabilidade na pressão só obrigação. Responsabilidade não tem estresse. O modesto se dedica por gosto. E tem sucesso. E não tem aquele clima de "tem que... senão os outros..." Tudo o que você faz com modéstia faz bem, joga a vaidade fora. Não tente agradar ninguém. O modesto é muito ele. Errar é uma maneira de aprender. O modesto é muito livre, muito na dele, muito autêntico e faz tudo o que tem vontade. Vai numa festa, se diverte, faz tudo o que quer.

O vaidoso diz "No dia em que tiver tal coisa eu vou ser feliz". E não é isso. A felicidade não vem, é você que aprende. É um

estado que depende de nossa atitude na vida. É uma habilidade.

Você nunca está à vontade para curtir as coisas que você quer porque a cabeça vem e estraga tudo. Liberdade é uma sensação intensa de amplitude, de abertura, de leveza.

O que o vaidoso se mata, se sacrifica pelos outros é incrível. Só o vaidoso se sacrifica pelos outros. Quando você faz por amor é diferente. Por dever, por vaidade, é desgastante e insatisfatório. O vaidoso vive na ansiedade.

Quando é vaidoso se passa o dia inteiro se negando e quando sente uma rejeitadinha, pronto, já cai. Se você não pensa nisso, não presta atenção nisso, quem vai pensar por você? Tem que ficar ligado e não se deixar mais ser levado pela vaidad. "Ah, mas foi ele que me induziu..." diz você. Mas que induziu que nada. Não é isso, a causa está em você, por mais que você se coloque como vítima, você não é vítima.você sim que se vitimiza. Prestando atenção nisso comece então a se colocar no seu melhor. A felicidade só acontece com os inteligentes, os inteligentes da vida, os que sabem viver bem, não aqueles que tem um QI alto, podem até ser também, porém aqui é aquela capacidade de saber viver contente com o que tem e saber escolher o melhor para si.

Pergunta: O espírito e a alma são a mesma coisa? Resposta: É e não é. O espírito é inteligente e a alma é um aspecto dele. É um corpo que tem uma série de funções. O espírito é Deus em nós.

Exercício:

Em 1º. lugar, mantenha-se na paz. A paz você tem que impor para você. Diga e repita várias vezes a palavra Paz, vá falando

em vá sentindo em você, paz na cabeça, paz no coração, paz na sua vesícula... Vá falando, e vá sentindo. E ficar na paz não é ficar parado, sem fazer nada. Está em movimento, está agindo, mas está no equilíbrio, no seu melhor.

Quando se fala a palavra paz, o nosso próprio sistema vai nos colocando no equilíbrio, tirando as amebas, as correrias da vida. Paz é ficar bem, funcionando legal, não estando no tumulto, não estando na neura. E não precisa se isolar para ter paz, é aí dentro de você que tem que estar. O princípio de nosso corpo é agir. Ele jamais para. Movimento é a lei da vida, quando você não se movimenta muito atrofia. Estar na paz é estar no seu melhor. Para fazer a reativação dos chacras você tem que estar na paz.

Reativação dos chacras:

1º. faça paz, e para melhorar esse nível fique muito com você

2º. pergunte ao seu corpo se tem alguém grudado em você, e se tem encosto. SE for coisa muito forte fique paradinho, fique em você até o encosto desgrudar

solte também as pessoas que seu corpo lhe mostrar que estão grudadas em você, dizendo eu sou eu, o meu é o meu, ele é ele, o dele é dele, eu só tenho a ver comigo, o dele é dele, ele é ele. Fazer isso com encarnado e desencarnado..

Quanto mais limpo se sentir, melhor será para fazer a reativação.

Reativação:

A mão esquerda cobrindo o cócix. A direita voltada para o chão pegando energia, diga "mão absorva a energia", e fique um

tempo na posição com a palma voltada para baixo, captando, tem que ordenar para a mão, senão ela não capta. Ao senti-la carregada, coloque-a :

1º. no esplênico (é próximo ao umbigo s esquerda) dizendo deposite aqui e deixa um tempo aí sentindo o esplênico absorvendo a energia.

2º volte novamente a mão direita com a palma para o chão e repita o que já fez], indo em seguida depositar no plexo solar (na boca do estômago)

3º. idem para o peito em no centro (o cardíaco)

4º. idem garganta

5º. frontal (testa)

6º alto da cabeça

7º capte novamente a energia e em seguida vá deposita rapidinho um pouco em cada um dos chacras novamate.

8º. capte novamente e

4ª. aula - 9/set/2004

Orgulho é um estado que está movido pela ilusão. Logo, modéstia é estar no real. Pretensão é querer ser diferente do que se é, ou mais do que se é. Fica muito exigente o pretensioso. Tem que

ver esse mais, em todo caso, não pode se confundir com estar numa meta e querer crescer. Isso é saudável, ter objetivos de crescimento, de desenvolvimento e ir atrás deles. O pretensioso não, ele quer ser o que não é, sem ter cacife para tal. Se você está trabalhando no sentido de progredir é diferente, pois você está indo atrás. O pretensioso sofre de:

1º. baixa auto-estima

2º. sente culpa

Qualquer culpa sempre é pretensão. Pedir desculpas é costume de quem é pretensioso, pois somente ele se culpa. Como resultado vem a desilusão que afeta a vontade de viver, pois afeta o sistema imunológico e como consequência pode levar à morte prematura. Sem que se abaixe a pretensão não há condições de se ser feliz. Você pode escolher ir pela inteligência ou pela dor. Por que escolhe a culpa? A culpa não faz nada de bom para ninguém, só atrapalha. O homem é um ser educável, você aprende de um jeito, pode desaprender e aprender diferente. PARA FACILITAR SUA VIDA JÁ. Gostar sem apego, a pessoa é dela. Mas não fomos criados para isso, para que cada uma seja de si mesmo, não fomos criados para ficar grudados e levar porrada.

O 2º. tipo de orgulho mais importante é a vaidade e o ponto central dele é que os outros nos preencham e nos aprovem. Sua vida toda é dirigida pelos "Eu tenho que... para os outros me..." Você é uma criatura impotente e despreparada para conviver com a realidade.

Mulher é burra afetivamente. E se ela não deixar essa burrice afetiva ela não irá para a frente. Se você não aprende que é inapta não poderá se tornar apta. Para ser feliz afetivamente é preciso desapegar. Tem que deixar a ilusão e ficar na realidade.

TODA MUDANÇA COMEÇA NA MODÉSTIA. Não espere a desilusão lhe fazer mudar, vá pela inteligência. A gente se ilude e não ataca a coisa como tem que fazer e não consegue caminhar. Por que a ilusão tem tanto poder sobre nós? Por uma razão importante: tem que entender o que é evoluir. Em nós éramos tudo latente e aí vem a expansão da consciência: isto é evolução. Consciência, lucidez, é perceber. Nós vivemos porque sentimos. Como a consciência surge? Quando há o contraste. Ninguém percebe quando não há contraste. Se você acende uma vela em pleno sol ela não iluminará nada, porém se acendê-la num quarto escuro ela brilhará e iluminará o ambiente. Um espaço todo branco você coloca uma bola cinza, esta aparecerá, se fosse uma bola branca não apareceria. Quantas vezes na vida você só percebeu o sentido de uma coisa a partir do momento em que você a perdeu? Temos, mas não usamos. O que adianta dizer que você tem tantos poderes dentro de você. Só quando a vida vem e o derruba, aí você acha aquela força dentro de você. As trevas e tudo que são enganos são mórbidos, invertidos, são espelhos que invertem tudo e é através disso que há o contraste, e através dele que nos conhecemos. Os iluminados não sofrem porque não tem ilusões. Quantas vezes a gente quer se livrar daquela coisa ruim e aquilo não sai? Porque você não se sensibilizou ainda, enquanto não amadurecer aquilo vai ficar na sua vida. Nós vamos refinando nossa percepção de tal maneira que pequenos contrastes são percebidos. Uma das leis da vida que é muito importante é a lei da funcionalidade, permanece existindo tudo que é funcional. Só permanece existindo o que é útil. O que não é usado se atrofia, desaparece. Tudo precisa da ação, da função. Bote tudo para funcionar, mantenha sempre assim. A inteligência, a memória, as línguas que aprendeu, precisam estar sempre sendo usados. Tudo aquilo que existe no mundo tem uma função, até as coisas horríveis, o ódio, a dor, etc. Se não foram abolidas é porque tem função. E a função

está dentro dos objetivos da natureza para nós. Qual é a função de tanta ilusão? É a de despertarmos para a realidade, é aprendermos a lidar com ela. Se não fôssemos iludidos, não conheceríamos o outro lado, a verdade. Contato é a consciência das diferenças. Se fosse tudo igual ninguém tinha consciência. Se nunca passasse por tormentas você não conheceria a paz.

A INTELIGÊNCIA O QUE É? Ela **APROVEITA** a experiência. Você já sofreu tanto por apego e ainda continua nessa?! E por que? É a pressão dos opostos que pega no seu ponto fraco. Por exemplo, se você é impaciente, tudo vai se atrasar para você sofrer e você acaba assim até arrumando doença. Chega uma hora que você cansa e larga tudo para assumir o que? **A PAZ.** Bendita paz! ela é um santo remédio, ela cura todos os males, fique na paz sempre que possível, coloque-se deliberada e espontaneamente na paz.

Se você entender esse sentido da vida, vai perdoar **VIDA**, os ressentimentos, as mágoas, as decepções, as rejeições. Vai compreender que tudo é um aprendizado. Existe muita gente magoada com a vida e isso só lhes faz muito mal, não as leva para frente, muito pelo contrário.

NADA estava errado. Os erros que você fez eram certos, tudo era estímulo, para aprender, para ver as grandes verdades. Você já pode ir pela inteligência, você já tem esse discernimento. E quem é que procura encrascas para o seu caminho? É o seu espírito. Por exemplo, coloca uma pessoa bem carrasca na sua vida para ver se você aprende. Não tem nada de karma, tem a necessidade de evolução de cada um. O dia que você entender isso, você vai aprender uma coisa que deixar a pessoa viver a ilusão dela. Eu não posso usar o seu e nem você o meu. O seu é o seu e só você sabe. Podemos ter semelhança de experiências, conversar sobre elas, mas não é igual. Compaixão não é piedade, é sim entender profundamente condição alheia

pela nossa inteligência. A vida trabalha todos nós. Não há como segurar as pessoas, elas são assim.

“Todo mundo sempre briga comigo”, você diz. É preciso ver: para aprender o que? A se auto-valorizar, aí sim você vai lutar por você. Nós precisamos de estímulo e renovação. Tudo vai mudar, não importa se para melhor, se para pior. E não pior o que dizemos que é, esses são os estímulos para você perceber o que não está vendo.

Quando começamos a agir pela inteligência, nós vamos por nós mesmos, a vida não tem mais que nos empurrar. Quanto mais aumenta a sua percepção, quanto mais controla a sua fantasia, mais fácil você vai. A ilusão que acha que os outros são nossos é a posse. O que interessa é o relacionamento do espírito. A experiência não é o que você VIVEU e sim, O QUE VOCÊ DESENVOLVEU, quando estava passando por aquilo. O que você passou não interessa, interessa o que você tem hoje de bagagem aí dentro. TUDO está certo, tudo, mesmo o mais errado, tudo está trabalhando pela nossa evolução. Pesando assim, acabam as mágoas, é a aceitação, e você começa a trabalhar em outra área, em outra direção, com bons resultados em sua vida.

A reativação dos chacras aumenta muito a nossa lucidez.

Exercício

Auto passe:

1º. coloque as mão em concha dizendo: “absorva energia”

sentindo a energia bem forte nas mãos

2º. coloque-as na frente de vá descendo pela cabeça até o final da nuca, em seguida em frente até o final do pescoço (arranco tudo de ruim) e jogue fora. Vá fazendo quantas vezes quiser,

até sentir o alívio

3º. em seguida desde o pescoço até as virilhas, vá arrancando e jogue também, sempre quantas vezes sentir necessário

4º nas costas de cima até embaixo, jogue também

5º. nas coxas

6º. nas pernas e pés

Em seguida volte as mãos em concha para o universo como uma antena, absorva energia e coloque as mãos em concha nos ouvidos. Fique assim por um tempo.

Abra os olhos e espreguice;

5ª. aula - 16/set/2004

Nós somos perfeitos, mas estamos no processo de descobrir. Perceber as coisas é o que a vida quer que façamos. O propósito da vida é o discernimento. O maior crime que podemos fazer é ir contra o universo, contra a vida, pois só ela sabe o que precisamos. Mas ficamos lutando contra ela, porém ela sempre vence, é inútil e sofrido ficar lutando. Estamos a toda hora fazendo isso de ir contra a natureza. Não queremos ver as coisas e por isso a vida as aumenta. Em nós, boa parte é controlada pelo espiritual e outra parte temos o livre arbítrio, como: falar, comer, andar, controlar o esfíncter, etc. Por exemplo, seu intestino dá o sinal de querer esvaziar, mas você é que controla, só se você ficar prorrogando por muito tempo essa necessidade, aí ele fará aquilo já dito atrás, aumenta a dor para que você vá. Tudo que aparece aumentado em sua frente é

porque você está se recusando a ver. O espírito manda sinais. Geralmente dolorosos. Se manda a dor, é um aviso. E não é agradável, mas isso tem que acontecer, para você se cuidar. Porque senão a gente correria até o risco de morrer de repente, já que não teríamos a dor para nos avisar de que algo não estava bem e para que tomássemos as medidas necessárias. Então, coisas nem sempre agradáveis que nos acontecem sempre são um aviso: "preste atenção..." "olhe". Se ignoramos esses avisos, iremos pagar por isso com mais dor ainda, podemos chegar a situações irreversíveis. Estamos vendo isso constantemente. Como funciona o nosso sistema de sinais? Primeiro ele dá um toque suave e, se você não percebe, isso vai aumentando ao limite do insuportável. Exemplo novamente seu intestino, ele dá um toque e vai aumentando, e se você não atende chega uma hora que será impossível controlá-lo mais. Assim é a vida. Chega num ponto que você é obrigado a fazer o que tem que ser feito. E por que já não fazer com atenção e inteligência, evitando o sofrimento? Os sinais que recebemos não estão somente dentro de nós. Também estão fora de nós. Nossa mente não está dentro de nossa cabeça. Ela está fora também, está num todo, o mundo externo faz parte da gente. A atmosfera faz parte da gente. Mesmo que você não queira, você faz parte da atmosfera. A mesma coisa a mente coletiva. O que nos liga à atmosfera é nosso aparelho respiratório e o que nos liga à mente coletiva é nosso aparelho mental. Como provar que estamos mergulhados numa mente coletiva? Simples, pare um pouco e deixe sua mente divagar, vem muita coisa louca que dá para sentir que não é coisa sua. Não é imaginação. Imaginação você faz. Quando é de fora, aquilo vem, vem, vem. Vem o pensamento e vem o sentimento também.

Quanta coisa que a pessoa está sofrendo e não é dele? Quantas vezes você fica sofrendo por uma semana e de repente some? Porque não era seu. A telepatia é muito mais comum do que a

gente quer acreditar. Como o ambiente é nós, ele também envia sinais pelo ambiente. A natureza dialoga conosco. Por que certas coisas insistem e ficam voltando na vida da pessoa? Porque ela tem que resolver. Você tem um projeto, tem certas metas e não vai por que? Porque tem atitudes que fecham seus caminhos, pois você está iludido, não está no real. E a vida vai lhe mostrar. Você tem metas que vão lhe trazer dinheiro, trabalha por isso, mas lá dentro você acredita que ser pobre é lindo, só pobre vai para o reino de Deus, e o que acontece? Você fica no limbo, na maior pobreza, até mudar suas crenças e atitudes. Pois a vida vai com você, no que você acredita. Você pede as coisas, a vida manda. E se você não tem condições, ela vai lhe mostrar o que está errado para que você tome uma atitude positiva rumo ao sucesso real. Como se tira a pessoa da ilusão, como a vida vai fazer isso? Exagerando o problema para você ver. TUDO, mas tudo mesmo que você não quer ver, ela exagera. E se não ver logo, ela vai exagerar e vai doer muito quando ultrapassar o limite. Mas ela não para enquanto você não se decidir a fazer o que tem que ser feito. Toda dor quer mostrar. Quer ser próspero, mas cultua a pobreza. E a vida deixa você lá embaixo até você não agüentar mais. Se você percebe, já começa a aliviar, se então muda o comportamento, muda as atitudes que o levam contra os seus objetivos, aí sim cessa o sofrimento. Se você não tiver objetivos não existe sofrimento, mas daí que vida é essa sem metas? Estamos aqui todos para nos desenvolvermos, e se o fizermos pela inteligência mais rápido e sem dor iremos. Para isso algo muito **IMPORTANTE É ESTAR SEMPRE ATENTOS.** Atenção é fundamental. Nunca se esqueça disso, prestar atenção nos **SINAIS**, eles estão sempre aí para nos guiar. Quantas vezes lá para frente observamos que no passado houve algo que veio para nós e deixamos passar. E mais tarde lamentamos por isso. Então porque hoje não usar todas nossas capacidades e seguir aquilo

que a vida nos mostra? Ela faz isso o dia inteiro! E, infelizmente, a maior parte do tempo nós vamos contra a vida todos os dias. Que tal acordar agora que você já tem conhecimento disso? Deus ajuda, você pergunta? Não adianta rezar pedindo se você não toma a atitude correta, pois ele não vai ajudar, ela vai com você, se você não vai, pode esperar sentado porque ele não vai empurrar. Enquanto você não tomar a ação de fazer o que precisa ser feito você não vai.

E o que são os sinais, você pergunta? Tudo aquilo que mexe com você de alguma forma, pode ser positiva ou negativa. Tudo o que irrita, tudo que lhe amola, é um sinal. Porque algo está dizendo: "olha", "preste atenção"... Porque você está fazendo a mesma coisa, aquilo que tanto o irrita e algo que você **TAMBÉM** faz, só que não se deu conta disso. Por exemplo, gente mole, e você é aquele que faz tudo rapidinho. E o mole irrita você que dá vontade de empurrar, até de bater. O que será? Será que você é sempre rapidinho em tudo ou será que tem coisa que você enrola, será que tem coisa em que você não rende? Você é mais rápido em **TUDO** que você faz? **TUDO**? Ou tem algo lhe segurando? Precisa ver. Ou então você paga o preço de não ir, não deslanchar. Se está chamando muito a sua atenção é porque tem a ver com você, chamou muito a atenção, dá ódio, dá raiva, é ponto fraco que tem que trabalhar, resolver. Pode ver que tem, com toda certeza, fique esperto e procure e resolver. Quando resolve aquilo some de sua vida, para de irritar, já não fica aparecendo tantos molengas na sua vida. Enquanto você não acordar para essa realidade e continuar a fazer aquilo sem perceber, aquilo vai ficar aparecendo na sua vida cada vez mais irritante, cada vez mais exagerado e vai ficar impedindo-o de chegar onde quer. A vida quer ajudá-lo e ela vai ficar exagerando essas coisas só para você ver. E por que ódio? Porque o ódio tem função, é uma força de domínio, com ele, bem usado, você vai, você decide. Ele é mal usado quando, sem

se disciplinar, é usado para violência. A violência é o lado ruim da agressividade. Se a natureza não eliminou o ódio, a raiva, é porque tem função. Tudo que tem função permanece na natureza. E tudo temos que saber usar, usar dentro do equilíbrio e disciplina. A agressividade não pode ser suprimida, sem ela você fica sem ação, sem ela você não tem o impulso de ir, fica bobão. Ela faz você ver aquilo e tomar as medidas para resolver. A não ser que você desista de seus objetivos. Se você continuar com sua meta, a vida vai continuar nas lições e você tem que ver e tomar as medidas. Quanto mais sofrida, mais teimosa é a pessoa. E não adianta falar, ela sofre, não adianta, ela que tem que acordar por si. E não vai ser a dor que vai acordá-la. A pessoa se acostuma com a dor. É o CANSAÇO da dor que fará com que ela tome as providências que precisa. Ela tem a eternidade para decidir e a vida não vai desistir porque ela sempre vence. Então quanto antes resolver, melhor, você viverá com muito mais qualidade. Quanto mais quer ainda sofrer para ver que está no mapa errado, seu caminho é outro? Para a gente antecipar esse bem viver, essa felicidade é preciso viver pela inteligência, é o conhecimento para se libertar. Se está fazendo e não está dando certo é porque é o mapa errado, então porque continuar fazendo? Olhe, PRESTE ATENÇÃO NOS SINAIS DA VIDA. Eles estão aí o tempo todo, todos os dias, todas as horas, todos os instantes, se ligue, acorde!!! E isso é feito pela atenção.

O QUE ESTÁ IRRITANDO VOCÊ AGORA?

Veja, o que ele fez para você? Foi uma coisinha, mas o irritou TANTO. Por que será? SERÁ que você não faz a mesma coisa? Observe.

Às vezes, a vida nos usa também para que falemos alguma coisa para alguém. A gente fala alguma coisa e nem sabe porque falou. Nesse caso você foi um instrumento da vida. E isso é mais

comum do que você pode imaginar. Quando eu entro na minha modéstia e assumo que tenho aquilo (por exemplo sou normalmente rapidinho, mas tem coisa que sou mole) e toma as providências NUNC A mais aquilo volta. Por exemplo: você se critica muito, o tempo todo. A auto crítica é o que mais destrói a gente, coloca nossa auto-estima lá embaixo, em TUDO, vida afetiva, profissional, financeira, social, etc. É VENENO puro. E vem das pessoas para você aquelas críticas mais injustas, que mais lhe ferem e isso para lhe mostrar o quanto você é crítico com você. E elas vem de todos os lados. Quando você desperta para isso e começa a se considerar, começa a vir a consideração do mundo.

Até agora falamos do lado ruim, dos pontos fracos. Vamos agora falar das qualidades. E quando você tem qualidades que você não vê em você, o que acontece? Você vê essas qualidades EXAGERADAS em outra pessoa. Isso é a PAIXÃO. Isso é doença, é o caso de se idolatrar alguém. Paixão não tem nada a ver com amor, ela acontece quando a gente vê em uma pessoa qualidades que negamos em nós. Aí aquilo aumenta, vira loucura, obsessão. A partir do momento que você enxerga isso acaba a paixão. Quantas vezes já lhe aconteceu aquele loucura, aquele frenesi que você já sentiu por alguém no passado que hoje você se lembra e se acha que era um louco na época? "Como eu pude sentir tudo isso por aquela pessoa, ele não era nada disso, ele não tinha nada para ser exaltada daquela maneira", você diz agora. E tem gente que não aprende e está sempre se apaixonando e sofrendo, sofrendo e se apaixonando. E sempre sofre muito pois na paixão não tem nada de bom. E vai ficar nessa até cair na real, até agir na modéstia, na modéstia de ser si mesmo, aceitando também suas qualidades.

A sensualidade não está só relacionada ao sexo, é uma coisa que brilha, que todo mundo olha. A paixão nos mostra que nós

estamos negando qualidades em nós, e geralmente a sensualidade, o charme. A pessoa fica sem brilho. A natureza SEMPRE trabalha pelo melhor, ela exige o melhor, você vendo as coisas, observe, você gosta, você prefere sempre o melhor. É da natureza. O gosto vem lá de dentro, você não escolhe e por isso não adianta lutar contra que isso só mais o afastará das coisas boas e o fará sofrer. Toda vez que você se deslumbra é que mexe com você, tanto no negativo como no positivo, está falando com você. E a vida vai continuar assim. Pode fugir do jeito que você quiser, ela VAI ATRÁS de você. Não adianta chorar e reclamar. A vida não sabe o que é fracasso, ela ganha essa parada com você, não importa quantas vidas você vá ter. Por isso, não adianta ter pena de ninguém. Quando você entende isso para de ter dó das pessoas, porque compreende que ela está vivendo o seu aprendizado e que não tem como interferir. A lição de cada um é de cada um. Para viver com boa qualidade vai depender de saber usar sua inteligência. Usou a inteligência a dor desaparece, dependendo desse uso você não terá que passar pelo que está passando e que não é agradável. A vida cuida de todo mundo.

Pergunta: Como e faz para se comunicar com desencarnado?

R.: É uma questão de percepção, a 1ª. coisa precisamos estar abertos. A interferência do mundo astral acontece constantemente porque estamos no astral. A sensação de presença de desencarnado é a mesma do encarnado pois o que sentimos é a energia. É o 6º. sentido que percebe. Simpatia, antipatia, etc., é percepção do 6º. sentido. Muitas das informações que temos vem do 6º sentido. Às vezes a pessoa mostra-se muito alegre, porém percebemos que ela está mal. Os espíritos desencarnados a gente sente e até escuta. A capacidade mais mediúnica ocorre em pessoas que tem esse 6º.

sentido mais amplo.

Toda vez que a gente não aceita bem a realidade a gente tende a querer sair. Ou dorme muito, ou desmaia, por exemplo, tudo isso é fuga.

Para atrair espíritos de luz tem que estar numa boa auto-estima, e eles vem espontaneamente, nem precisa chamar, as pessoas na sua vida, as que são as melhores, também vem para você. Às vezes fazemos coisas espetaculares, sentimos uma inspiração e as fazemos. Isso é um fenômeno que acontece com espíritos que estão conosco. Para ter um bom contato com os espíritos tem que estar bem em nosso espírito. A sensação de que sabe tudo é o seu espírito. Dentro da gente existe aquela força. O espírito vai sentir que puxa para dentro de você e sinte e fique ali. E aí você entra em contato com a espiritualidade de luz. Precisa dela.

6ª. aula - 23/set/2004

Tudo que mexe muito com a gente tem que ver. Algumas qualidades da gente são positivas, mas vemos como negativas. Isso acontece por alguns motivos, às vezes porque casamos, por exemplo, ou porque entramos em determinado trabalho, pomos essas qualidades para trás. Se isso for importante, nosso espírito vai colocar bem grande. E como vai aparecer? Com o deslumbramento. Que é a paixão. E paixão não é amor e também não é atração sexual. São setores diferentes. Paixão é uma coisa compulsiva na pessoa, ela não quer sentir, mas ela sente.

É muito comum a mulher ser educada para não ser

independente. Por isso ela se castra. Não ser independente não é coisa da feminilidade, é da cultura. Se o homem for criado assim ele fica também assim. É comum a mulher se apaixonar pelo homem por ver nele algo que ela nega nela. Muito tempo depois, quando tudo tiver passado, ela vai olhar e pensar "O que eu vi nele?". É sempre assim que acontece quando é a paixão, é uma doença, a pessoa sofre antes, durante e depois. Porque não vê que o objeto de sua paixão nada mais é do que alguém que tem qualidades que ela está negando em si mesma. Quando enxerga isso a paixão acaba. O duro é a pessoa ver isso porque ela sempre prefere continuar negando e pulando de um relacionamento infeliz para outro e sempre com muito sofrimento. Sempre que a coisa é compulsiva tem a ver comigo, quando fico querendo aconchego do outro é que não estou vendo o meu. O amor é algo diferente, ele é tranquilo, não tem altos e baixos, é gostoso de sentir, traz paz, traz alegria e não fica pedindo nada. É só sentir. E curtir. É de mim para mim. Sexo também não tem nada a ver com paixão, tem a ver com energia. Energia boa atrai e é como o tipo sanguíneo que combina com o outro. Ou combina ou não combina. Quando a atração se combina dá aquele tchan. É a atração, e nem precisa ter amor nesse caso, é só uma coisa de pele, é uma questão energética.

As pessoas confundem muito paixão com amor e atração sexual. Precisa aprender a interiorizar esse estado para resolver.

Nosso espírito é feito da essência divina, é o princípio. Temos em nosso espírito os princípios divinos, que antigamente chamávamos deuses. Somos todos compostos de aspectos diferentes. Desses princípios advém as qualidades que fazem o nosso temperamento e é ele que impulsiona tudo em nós. AS qualidades são nossos princípios mais marcantes, são as nossas funções. Se você tem certas qualidades é que você foi feito para fazer determinada coisa. Toda vez que você está fazendo

coisas que são do seu temperamento, fica à vontade, e a natureza conspira a seu favor. Quando você está contra, a natureza não está com você e as coisas não dão certo. Aí surgem os desequilíbrios, as doenças que são de toda espécie, desde físicas até emocionais, financeiras, sociais, todas. AS coisas não fluem direito. Só que nossa educação não vê isso. Nossa educação dita NORMAS. O que é normal e o que não é normal. Só que esse normal é um padrão inventado. E, por causa disso, eu me vejo como errado e por isso me bloqueio. E minhas qualidades são negadas para entrar no "normal" da sociedade. E aí eu declaro guerra. Isso é conflito. O conflito se expressa e você acha que tem que resolver FORA, e não vê que é aí DENTRO que tem que resolver. Mas a gente insiste, e aí se força e aí cai.

Personalidade é diferente de temperamento, essa você pode mudar, porque é coisa aprendida. Aprendeu, por exemplo, a ficar com raiva se o namorado sai com outras, a cumprimentar pelo aniversário, a chorar a morte de alguém, etc. E se a coisa mais incomoda do que lhe ajuda você pode mudar. Outro exemplo: você pode ter aprendido a ficar com raiva de tudo aquilo que não é de seu agrado; você pode a partir deste momento decidir que não mais se chateará com isso.

Toda vez que você avilta o seu temperamento por causa da educação, do "normal", cria conflitos e coloca a natureza contra você. Como era o seu temperamento? Reporte-se à sua infância. O que aconteceu? Por que você mudou? Quando as coisas começaram a não dar certo? Perceba que você foi contra o seu temperamento. Como você era com as colegas quando criança? Por que você mudou, qual o motivo? Foi casamento, teve filhos, por causa de trabalho? Analise, perceba.

Quando entra no desequilíbrio, este é cheio de angústia. Para ficar na paz tem que ter equilíbrio, tem que se aceitar, ser

firme, se bancar. A pessoa que fica dividida, fica fraca, insegura. Toda vez que a pessoa se aceita, ela também é aceita pelas pessoas. Quando se condena, é condenada. Só se dá a quem tem, quem não tem até o pouco que tem lhe será tirado.

Quer ser amado? Tenha energia de amor. "Por que você me trata assim", ela pergunta. Olha a resposta: "Porque você é tratável assim." Se você se rejeita, você também será rejeitado. Se você não assume o seu temperamento não espere nada de bom da vida, não tem como isso acontecer.

Seu temperamento é cheio de suas qualidades, ele é o seu charme. Se você não usa os seus dons você perde o poder. Nós somos todos diferentes uns dos outros, por exemplo, na bondade. A bondade verdadeira não é aquilo que você faz por DEVER, e sim que você faz por PRAZER. Existem diferentes tipos de bondade, assim como de prazer, de paladar. E todos sentem diferente, tem mais isso, ninguém sente igual. Por isso não adianta ficar cobrando do outro "Ah, mas como você tem que limpar a casa toda a semana? Eu não tenho" Você não criatura, mas o outro é o outro e o que é bom para ele e o que ele gosta é problema dele não seu. Nem que você seja, mãe ou pai, ou esposa ou marido, não tem nada a ver com o do outro. Nem no bem nem no mal. Nem que ele esteja fazendo algo que você acha prejudicial o problema é dele. Cada um cuida de si e é a vida quem vai cuidar de cada um, ela não manda que você cuide do outro. Você pode sim, fazer coisas pelo outros, se sentir uma vontade genuína, sem ser por dever, mas sem se intrometer no momento de aprendizado do outro. Porque tudo que estamos passando é aprendizado. E não adianta querer fazer a lição do outro. A dele é dele e ponto final.

E você ainda continua trabalhando para ser normal (e sofrendo por isso) E tudo de normal não passa de invenção, eu não quero ser normal, eu quero ser é natural, SER EU, ter essa harmonia

comigo, não ficar sem graça, não ficar com vergonha, não perder as oportunidades por vergonha. Quando você não está com você, fica inseguro e fica tudo tão limitado. E a segurança também precisa da aceitação do temperamento.

Quem critica os outros, observe, se critica muito também. Sempre. Isso é mediocridade e o medíocre é tóxico. A pessoa nutritiva não faz isso, ela já entende o princípio da fraternidade e aceita as diferenças, sejam elas políticas, religiosas, raciais, sociais, etc. Jogue fora o negócio de "normal": "Eu sou do meu jeito, eu me aceito. O QUE VOCÊ É É. EU VIVO NO 'E". A personalidade se muda, esse negócio de não se aceitar é traço da personalidade e você pode mudar. O mundo faz a cabeça da gente, faz com muita coisa legal, mas faz com muita coisa que é lixo também e que pode ser jogada fora. Você não está bem? Não aceite. Fique bravo, para resolver. "Eu estou do meu lado, se os outros não estão isso não é importante". Quem vai ser contra mim quando eu estou do meu lado? Você não tem que se adaptar ao mundo, o mundo é que tem que se adaptar a você. Aí começa a vir tudo de bom para você.

Uma das coisas mais afetadas pela não aceitação de nosso temperamento é a parte endócrina. Na verdade, temperamento é Deus em nós.

Como era você antes de se casar? Ou antes de ter filhos? Ou antes de trabalhar nessa sua atividade? Observe.

Quando você não tem crítico, está muito com você, você é nutritivo e aí você é amado, é ouvido.

Como você descobre o seu temperamento? A 1a. DICA é a paixão, toda a pessoa que você admira muito, tem um deslumbramento, que mexe com você, tem características que você nega em você. Olhe para o objeto de sua paixão e pergunte "O que nessa pessoa me atrai tanto?" E veja você com isso que

admira nela, imagine-se com isso.

Pode até ter paixões por coisas materiais também, por carros, por exemplo, quando tem essa paixão é pessoa que se castra, que o carro traduz em velocidade e ousadia. O que mexe com você tem a ver e é legal que mexe porque aí você vê, vê o que você está negando em você. No momento que você vê isso, a pessoa já deixa de ser objeto de sua paixão, já não é mais tudo aquilo tudo que você achava.

Seja você, cale aquela vozinha lá dentro que diz "Mas você é aquele que ...". É um requisito para a felicidade você estar bem consigo mesmo.

Exercício

Feche os olhos, relaxe, fique na paz. Aplique-se um passe. Em seguida, coloque as mãos em direção ao universo dizendo "Absorva prana". Depois coloque-as abaixo do umbigo, no chacra do entusiasmo e pense naquela pessoa que desperta a sua paixão, no que tem nela que você nega em si mesmo, e deixe vir: "eu sou ... " e vá dizendo as qualidades que você vê nela, vendo-as em você, vá afirmando. Visualize o encanto da pessoa em você dizendo "Eu sou muito isso, eu sou muito assim." Afirme, fale com sentimento, com força, vendo com certeza tudo isso em você. Em seguida silencie novamente, relaxe as mãos, ponha-se em repouso e peça, desde que seja possível para ele nesse momento, a presença de um guia espiritual seu. Sinta essa presença, peça um toque, sinta esse toque. Peça-lhe que lhe diga algo e ouça isso através de seu pensamento. Fique sentindo mais um pouco e em seguida se despeça, abra os olhos e se espreguice. Espreguicar é importante, porque quando relaxa

seu periespírito se desencaixa, e no espreguiçar ele se encaixa novamente. Por isso nos espreguiçamos ao acordar de manhã.

7a.aula - 30/set/2004

O que mais passa despercebido da pessoa é ela mesma. Mesmo os psicólogos não fazem a diferença entre culpa e remorso. Porém, as coisas são tão simples quando a gente presta atenção na gente. Prestando atenção fazemos menos bobagens. Nós temos vários corpos , somos um equipamento sofisticado, complexo, temos corpo de emoção, de sentimento, mental, etc. Não podemos passar sem esta máquina. Ela se transforma e tem capacidades extraordinárias. É tão extraordinária que nem a medicina consegue compreender. Como nosso sistema imunológico, não dá para entender porque tem hora que ele funciona e tem hora que não funciona. Não dá para entender o porque das doenças. É extraordinário como esse sistema se reconstrói, se adapta. Como por exemplo, o gesso, nosso corpo se amolda a ele. Nosso sistema sempre trabalha pelo nosso melhor.

Somos uma inteligência governada por uma outra inteligência, o sistema de integridade. De repente sentimos uma inteligência que parece não ser nossa, que nos direciona. Esta é o sistema de integridade e ele funciona SEMPRE pelo nosso melhor.

O nosso sistema nos encaminha para o melhor, mas nós temos o péssimo hábito de acreditar nas coisas e ir por elas sem antes checar tudo. A pessoa lhe fala uma coisa e você já acredita, nem questiona. Nem vai lá atrás para saber. Esse sistema nos mantém no melhor, mas entenda bem no NOSSO melhor, não no melhor do outro e nem no melhor das regras da sociedade. Cada um tem o seu melhor e não é igual ao do outro, por isso o

palpite alheio e nem conselho lhe serve. Tem que ir pelo seu "feelling". Depende também da experiência de cada um. Por exemplo uma mulher que teve filho tem uma experiência a mais de outra que nunca foi mãe.

Se você faz o SEU melhor, o sistema lhe protege e não deixa lhe acontecer nada de ruim, mas se você vai na conversa do outro e sai do seu, indo pelo do outro, não tem mais proteção. Por exemplo, quando criança e ainda não sabe muita coisa, tem proteção, porém quando começa a saber, naquilo que já sabe não terá mais assistência. SE já tem capacidade e consciência, tem livre arbítrio, tem que estar sempre muito atento para se manter no seu ou vai cair. É justo isso? É justo, se você já sabe, tem que fazer o que sabe. O sistema de integridade é como uma pele que protege. Sem isso você não teria individualidade. Ela fecha. Se você se mantém, se banca, não entra no palpite alheio, pode vir praga, macumba, o que for de maldade que não lhe pega.

Vamos ver um exemplo. Você conhece uma pessoa legal, ela está sempre na dela. Vem alguém fala, insulta e ela nem aí, está sempre na dela, não se altera, se mantém íntegra. Não se importa com provocações. Tem seus propósitos, suas metas, seus interesses e nem liga para o que dizem. Você convivendo com alguém assim, adota comportamento semelhante, você está se desenvolvendo, aprendeu. Aí chega um dia lá em casa, a família toda alterada, pegando fogo e você volta atrás, sai do seu melhor se envolvendo no clima ruim. Como você já sabe, já estava num comportamento que era o melhor, vai pagar por isso. E é sempre assim. SE está numa coisa melhor e volta para o pior, vai ter dissabor. Vai ficar mal, vai ter todo tipo de doença, etc. Depois que aprendeu alguma coisa você não tem outra alternativa a não ser de seguir em frente, não dê marcha ré, não volte, ou vai pagar com sofrimento. E sofrimento é coisa

que a gente não quer na vida. Cada um tem o seu caminho, não somos iguais. A inteligência protege a inocência. Quando já sabemos não somos mais inocentes e ela não nos protege. Ela exagera a coisa quando você não faz o seu melhor, o errado é quando você não faz o seu melhor. Que é aquilo que lhe serve, é a sua medida, naquele momento e não a medida do outro. O seu no. É o seu. Outro exemplo, a mulher sempre muito compreensiva, calma, aquela pessoa que sabe passar por cima das coisas e sempre encontrar um caminho, uma solução, uma pessoa sensata. De repente o marido lhe apronta uma e ela não perdoa, ela faz escândalo, se lastima, sofre, chora, se descabela, não se conforma, vira um trapo e sai daquele equilíbrio no qual sempre se manteve. O SISTEMA lhe dá toques e mais toques, não adianta. Aí vem caroço nos seios. Ele exagera para que ela perceba. A justiça é adaptada a cada um e a cada momento de cada um. Não será cobrado de você algo que você não tenha experiência. A natureza não pune ninguém, não tem intenção de ruindade, ela sabe que somos inconstantes, que estamos aprendendo. A doença é sempre um estado criado para vermos o que estamos fazendo conosco através de nossas atitudes. É a doença que lhe diz onde você está errando com você. E ela não é só no corpo. Falta de dinheiro é doença também. A doença emocional e afetiva acaba com a gente, é ruim para nós.

Às vezes a gente vê uma pessoa que não trabalha lá muito honestamente, e no entanto ele está bem, e por que? Por que ele está fazendo o melhor dele para ele. Pode ser que o nível de evolução dele ainda esteja baixo, porém, se ele acredita e faz o melhor que acredita, as coisas dão certo para ele. Ele está dentro do nível dele e agindo de acordo.

Se estou numa fase que não estou e volto para o meu melhor, as coisas voltam a correr bem para mim. Carochos nos seios, por

exemplo, levam de 3 a 4 dias para aparecer e podem levar o mesmo tempo para sumir.

CAUSA No. 1 DE CAIR : O R E L H Ã O . Sempre que a pessoa deixa de fazer o SEU melhor para escutar o outro. Aquilo pode estar sendo ótimo para o outro mas se não é o seu, não adianta: você vai cair. Aí você vai perceber que sempre pode voltar ao anterior (o seu melhor). Toda desgraça desaparece quando você volta para o seu. Tem que ter muito cuidado com esse negócio de melhorar. Quando começa a se corrigir e a pegar no seu pé pode ter certeza que está saindo do seu melhor.

O seu melhor não é o melhor para o seu filho. Cada um é cada um, uma individualidade.

Existe até o melhor ódio, Aquele ódio que impulsiona você, é tanto ódio que você resolve e VAI! Ódio é força, quando bem usada. Não quando desanda em violência, aí não. Mas quando usado para impulsionar, para fazer. Por isso que ela está aí, tudo que tem função a natureza mantém. E tudo que tem na natureza pode ser usado para o bem ou para o mal, depende sempre da utilização. Com inteligência, discernimento e bom senso a utilização será sempre acertada. Como no caso da raiva, que é uma força que faz parte do sistema de integridade, é uma defesa. Às vezes até vem alguém e lhe dá um toque. Até nosso sistema pode nos trazer alguém para nos dar esse toque. Mesmo sentindo isso temos que ver o que tem lá atrás, nunca ir na dos outros.

O tipo de falta que estamos fazendo reflete no nosso corpo . Se começa a sentir um problema na mão, por exemplo, para que serve a mão? Habilidade. Se posso usar melhor as coisas e não estou usando essa sabedoria, o problema vai aparecer na mão. Problema nas coxas, celulite por exemplo, sustentação, você não está se apoiando, dá mancada com você.

Problemas no útero: este é um órgão que tem a função de criar. Qual a função psicológica que está no útero? Toda habilidade de criar, de fazer as coisas de seu jeito próprio, de por em prática.

Problemas nos joelhos: flexionar, caminhar. Muito orgulho, teimosia para seu grau de flexibilidade. Cada um tem seu próprio grau de flexibilidade, ninguém tem que ser absolutamente nada, nada igual ao outro. Mas cada um tem o seu grau e precisa segui-lo ou terá problemas. Não tem o certo, não tem o errado, tem a sua medida. Se tem problemas nos joelhos é que não está na sua medida de flexibilidade.

Por que engorda? Sempre sobressai na parte que deve chamar a atenção. Assumir coisas além de suas medidas faz engordar para mostrar isso. SE assume coisas em excesso mas está dentro de suas medidas mantém-se magra, porém se o que assume está aquém de suas medidas, haverá sobrepeso. Mesmo tendo excesso de coisas a fazer, mas este é o seu melhor, se mantém, é isto que você tem que entender. O excesso dito aqui é o excesso para o seu melhor. A pessoa que engorda não respeita os seus limites. Não tem esse negócio de quer, quer, quer. O sistema de integridade sempre tem que lhe mostrar. Ele tem que nos guiar. Sem ele morreríamos, pois não sabemos nos guiar sozinho. É por causa dele que sentimos a fome, a sede, vontade de eliminar, etc. Sem ele não sentiríamos nada e não sobreviveríamos. Não temos a maturidade, por isso ele nos avisa.

O que são altos e baixos? ALTOS: estamos no nosso melhor. BAIXOS: saímos do nosso melhor, normalmente por causa do orelhão que escuta os outros.

O bebê é impotente, mas não é inocente. Grava tudo já na barriga da mãe, traumas, raivas, apegos, etc.

8ª. aula - 7/out/2004

A gente acha que está indo para a felicidade mas nos perdemos nas coisas e não pensa nela definitivamente. Tudo está em nossas mãos, inclusive a felicidade. Ela não acontece por acaso. Só acontece quando a levamos a sério e a gente não faz isso. Felicidade é uma coisa que você tem que por em 1º. lugar, ou você não conseguirá alcançá-la. A gente não trabalha para ser feliz, trabalha para ser herói, para ser aclamado pelo mundo. Felicidade significa atender nosso espírito. Todo mundo está preparado para as desgraças da vida. Você tem muito medo de ser feliz. Nós somos treinados para vencer a vida, pois ela para nós é uma batalha. Passamos muito tempo na luta. Já fomos convencidos que a felicidade não é deste mundo. Isto é ser pobre, pobre de espírito porque a felicidade é uma manifestação do espírito, se você não está fazendo as coisas dele não está feliz. A verdade é que você é a lei, o que você crê e o que você determina é o que faz a sua vida. Você que seleciona e dá importância. Somos seres capazes de escolher. É mentira que o que nos acontece é a vontade de Deus. Não tem vontade de Deus, tem nosso livre arbítrio.

A nossa cultura é a do herói, você não faz isso com má intenção, vem mesmo da cultura. O comportamento do herói é aquele em que só tem valor o que é conseguido com sofrimento e luta. Você gastou anos e anos de sua vida com o conflito. Luta pelo trabalho, pela família, tudo é peleja, mas é luta, não tem prazer, não tem alegria de viver. Você já acorda todas as manhãs montado no guerreiro, cheio de armaduras.

Você não foi preparado para ter prazer na vida, para amar a

vida, foi criado para a luta. Complexo de D. Quixote, vê problema, jura que tem problema, acha até que a vida sem problemas não tem graça. Quem tem olhos de problemas os vê onde eles não existem. Você não vai deixar o problema, acha que se deixar o problema alguma coisa vai lhe acontecer. Para nós, normal é ter medo, nos sentimos confortáveis no medo.

Por exemplo, acordamos de manhã nos sentindo, bem, leves, felizes. Pronto, é o suficiente, já achamos que algo está errado. Já vamos fuçar, procurar alguma coisa para arranjarmos problema (vai lá cozinha já encontra algo que a empregada não fez e já achou, e assim começa); e assim o dia inteiro procurando e encontrando é claro, a gente consegue. E nossa vida vira essa eterna roda de insatisfações e lutas.

Ah, é muito feio, muito mesmo uma pessoa vencer sem fazer força, sem sofrer. Essa não, essa não tem valor, não vai ser considerada. Não posso ser alegre, estar muito bem, todo mundo vai pensar que sou uma pessoa leviana. Fácil não em valor. **VOCÊ É A LEI.** Você tem uma vida difícil de lutas e você tem orgulho dela e conta para todo mundo. Enquanto você conta e repete essas dificuldades, mais você reforça isso. E cada vez mais as coisas ficam mais difíceis. Você está estressado, cansado, "mas isso tudo não me vencerá" você diz. Você investe mesmo no sacrifício porque herói sem sacrifício não tem valor. Com tanta fé nisso, hoje você tem uma vida de sacrifícios porque você acredita na luta. Por que você está numa pior? Porque trabalha para isso com **ARDOR**, com **EMPENHO**, com muito fogo no rabo.

Você só lembra do ruim, diz que está assim porque seus pais não lhe deram tudo o que você queria. Você prega isso, fala com paixão, com crença firme, inabalável., fala toda semana, todo dia, toda hora. Quem não carrega um saco pesado não tem mérito. E quando você quer carinho, você começa com tudo

aquilo, a choradeira, a queixa. Você não é amado, você é útil. Foi o que você plantou. E não vai ser amado, vai colher o que plantou. Quem é você para você?

Não é bonito o sofrimento, mas neste país todos acham bonito, todos louvam o coitadinho. Só quem sofre tem mérito, O cuca fresca, o que está bem, é considerado fútil. Você não muda porque você não vê isso, você não questiona.

O mundo nos imprime esse tipo de coisa e, se a gente não acorda e vê a vida, se é muito infeliz.

A doença é a própria representação do sacrifício. Se desgasta, se acaba, e nada!

Você não sustenta a felicidade, não sustenta o sucesso. E o sucesso quem faz é o espírito, só que ele precisa do apoio da cabeça. E NOSSA CABEÇA ESTÁ DIRECIONADA PARA O QUE? PARA A LUTA E O SACRIFÍCIO!

Quando vê o problema chegar, você fica bem. Você fala que sua vida é amarrada, mas é você que a está amarrando. Veja bem o que está atrás do atrás do seu pensamento. A vida é um banquete e você passa fome? Você é que vai mudar porque as coisas por aí não vão mudar. Você aprendeu a se desvalorizar, se desprezar, você desvaloriza a sua vida. O que restou? Todo mundo sofre de rejeição. Todo mundo vem na frente, se sobrar tempo para você aí sim, só que nunca sobra. As pessoas o maltratam, usam você, mas você já parou para ver se você não faz o mesmo com você?

Enquanto eu não mudo, as pessoas não mudam. As pessoas lhe respeitam quando você se respeita.

"Ah, mas você não vai ao casamento dela?" pergunta alguém a você, que, por sinal, não curte esse negócio de casamento. E você pode ficar chateada, por que você pode e ela (a que está

casando) não? Quantas vezes nos fazem esse tipo de colocação e nós aceitamos? Quantas?! Não tem nada disso não, ponha-se sempre em 1º lugar para você. Não vá àquela festa só para agradar. Ouça a sua alma e faça somente o que você quer. Se a outra se chatear o PROBLEMA é dela. Você é que não pode ficar mal por causa dela. Só você está com você 24 horas por toda a eternidade. Então o importante é você estar bem com você; E o resto é o resto, o mundo que se dane, mas você não se dobra, você não precisa de ninguém. As pessoas lhe respeitam quando você se respeita .

"Ah, ele mente para mim" E você quantas vezes mentiu para si mesmo? Você não faz as coisas sem vontade lá do peito, só para agradar os outros? Então, está mentindo para você. **NINGUÉM CONQUISTA O MUNDO SEM SE CONQUISTAR.** Você é bom para os outros, você vai no aniversário sem vontade só para agradar. Não tem direito de se queixar e nem de odiar ninguém. Tenha a coragem de não viver para os outros, tenha a coragem de fazer o que você gosta. Se lhe acontece algum imprevisto em que você precise de ajuda, por exemplo, você pode ser ajudado por alguém da família, não por que eles são parentes, mas se você for ajudável. Isso poderá ser feito até por outras pessoas, mas é você que passará essa energia que inspira no outro a vontade de fazer algo por você. Quando a pessoa se nega ele receberá negação dos outros também, pois sua energia será ruim. Quando estou no meu espírito é doSó aceito algo se meu espírito quiser. Se ponho sempre os outros na frente não sobra para mim. "Ah, mas não posso fazer isto minha mãe não vai gostar"... "Meu marido não concorda, eu não posso..." "Tenho que ver lá com o pessoal se eles aceitam" E por aí vai, sempre e sempre os outros em 1º lugar, e você **SEMPRE** se negando, se colocando sempre o último na fila, para quem nunca sobra nada. Porque, na ignorância, a gente acha que ama

e quem ama se sacrifica. Tudo errado. Quem ama, ama e pronto. Não precisa fazer, o amor é um sentimento, não obriga a nada. Quando passa a ser uma obrigação perde a graça. Quando ama e se sacrifica, perde a graça, perde o prazer. Você vive se atormentando com as pessoas que você ama. DE QUE VALE ESSE AMOR SE LHE FRUSTRA TANTO?!

"Não posso amar e soltar..." Isso é cabeça. Cabeça pensando errado.

Quem luta sempre perde.

Quem luta sempre perde porque não constrói, não degusta, não aproveita, não curte. Tem que escolher: ou constrói, ou luta. Essa mentalidade do herói nos domina em tudo, a gente vê isso em livros, filmes, tv. O bem que eu fiz só conta o que fiz com o coração, não o que fiz por dever.

TUDO HERÓI PERDE.

N construção do bem, a paz é urgente em nossa vida. Não somos culpados, mas somos ignorantes, o caminho que abraçamos é errado. Só vale o que fazemos pelo coração. E as coisas do coração são coisas pequenas. Não tem importância nenhuma vitória, nenhuma luta, isso não é vida, é morte. A morte verdadeira mesmo é a vida levada sem espírito, é viver no medo.

9ª. aula - 14/out/2004

Existem muitas coisas para olharmos que nos ajudarão a nos coordenar de forma a vivermos bem melhor e com mais alegria. Nós passamos a vida em conflitos, a gente acha que os tem com os outros, mas na verdade é conosco. Tem muita coisa em nós

que não aceitamos. Dizemos "a natureza é isto ou aquilo..." , como se ela fosse algo fora de nós, mas não é, nós somos parte da natureza. Dividimos tudo: o bem e o mal, o certo e o errado, etc, ao mesmo tempo que achamos que todos somos iguais. Achamos que, se uma coisa é ruim para um é ruim para todos. Uma das coisas que causa mais dor é a baixa auto-estima, a gente se combate, se força, porque não se aceita, se acha um errado. Temos medo de ficar só porque não nos aceitamos totalmente. Algumas coisas em nós até achamos legais, mas tem umas que não tem jeito, achamos errado porque não é igual à maioria e ficamos nos combatendo, tentando "melhorar". E não é melhorar o que devemos fazer, e sim nos aceitar e viver da melhor forma possível, fazendo o que queremos e não o que a maioria por aí está fazendo. Quando ficamos naquela de "melhorar" acontece algo interessante: tudo fica é pior isso sim. Por exemplo, quando se faz um curso do Gasparetto, que nos abre os olhos para a realidade, aí ficamos querendo nos "consertar" e aí é que entorna o caldo de vez. Porque não é nos melhorar, nós sempre estamos certos quando estamos no natural, seguindo a nossa natureza, é somente aceitarmos como que somos e pronto. Quando não me aceito, eu me combato e combato o mundo. Por exemplo, a mãe que se sacrifica, sacrifica os filhos. O homem está totalmente confundido quanto à sua natureza. Cada um é cada um, não pode se seguir os modelitos, sob a pena de viver eternamente infeliz e insatisfeito. SE você briga com você, também briga com os outros. Nós somos assustados em sermos nós mesmos. O mundo nos dá receitas e nós pegamos isso e ficamos tentando nos ajustar, DAR CERTO (!) e assim nos afastamos de nós mesmos e sofremos, podemos sofrer MUITO. A expressão mais forte disso são as doenças. O desajuste conosco está sempre se expressando de alguma forma. No profundo da metafísica, podemos saber que existe só uma vontade, a vontade divina.

Somos divinos, somos parte de algo maior, bem maior. Só existe uma força, a divina. É uma inteligência universal, da qual todos usufruímos. A meta é ser natural, ser íntegro com você mesmo. É confortável estar bem com você, sem se pegar no próprio pé, sem se cobrar. Aceitar-se é estar completamente do seu lado. Quando está assim, ninguém consegue lhe pôr para baixo. Não tem ilusão e não tem baixa auto-estima. A baixa auto-estima leva à carência. Se eu não tenho eu vou procurar nos outros. "Eu quero consideração". Por que? Porque não tenho a minha.

Você assume os desejos dos outros, as carências, dos outros, as necessidades dos outros e cada vez mais você fica para trás. Quando vem a doença, é para que paremos e olhemos para nós, para o que nós estamos fazendo conosco. Ela não é gratuita, ela vem mesmo para nos alertar do que estamos fazendo conosco. Doença não é algo natural, quando estamos na nossa natureza, ela não existe. Pessoa de cabeça boa não fica doente. Podemos nos trabalhar para não ter que ir pela doença. A satisfação tem tudo a ver com você estar bem com você. Quando a gente se recalca vamos perdendo a sensibilidade. A perda da vitalidade não está relacionada com a idade e sim com o estilo de vida. Para recuperar a vitalidade começamos com a auto aceitação, aceitando ATÉ nossa não aceitação. Tudo você vai aprovar, até as coisas consideradas erradas. Olhando-se no espelho e gostando demais desse corpo, SEM EGO. Quando faz algo errado é o 1º. a se dar força. NUNCA se condena, NUNCA mais tem vergonha de você. Acha lindo quando você se exhibe. A gente era assim quando criança. Hoje não é mais o mesmo. O que faz a gente é a cabeça boa. E assim o corpo pode mostrar todo o seu vigor. O retorno é importante, retorno para mim. Só existe o que você sente, Só sua sensação. E só o que sente AGORA. Memória não é sentimento, é como você VIU a coisa na hora. Você lembra, mas não é como a coisa na hora. Por exemplo, lembrar do arroz com feijão não é como senti-lo na

boca, não sente o sabor. A memória não é a sensação. É uma coisa bem pálida, uma cópia bem esmaecida do acontecimento.

Aí você diz "Fiquei muito feliz por você" Mentira. Você não pode SENTIR a sensação do outro. Nós somente somos felizes por nós mesmos. Podemos COMPREENDER o sentimento do outro porque j[a passamos por isso, porém, jamais sentir o dele. Podemos compreender a dor do outro, por já a termos sentido, mas não podemos sentir. Mas você acha que para mostrar sentimento você tem que sofrer também. "Colega é aquele que sofre junto." É neura. Não dá para sentir o sentimento do outro." Sofrer com o outro é humano." Aí você não tem mais sossego, você é cem por cento responsável por si mesmo, pelo seu bem estar, ninguém mais o é ou será por você. SE escolheu sofrer... O que poderá se fazer? Problema seu, escolheu.

Quando nos respeitamos, não tem o certo e o errado. Quanto menos eu me critico melhor eu fico, mais prosperidade eu tenho, menos o mundo me incomoda.

NINGUÉM LHE OBRIGA TANTO A FAZER O QUE VOCÊ NÃO QUER QUANTO VOCÊ PRÓPRIO.

NINGUÉM LHE COBRA TANTO QUANDO VOCÊ É SE COBRA.

Por aí você pode entender que tudo está em suas mãos, você é que decide o bem ou o ruim para você.

As pessoas de muito sucesso são pessoas muito nelas. Independente de ter religião ou de acreditar em Deus.

Quanto mais nós PRECISAMOS MENOS nós temos.

É fácil de observar as pessoas que de repente conseguiram que tudo mudasse para elas e a vida se encaminhou para tudo prosperar, que isso começou a acontecer a partir do momento em que começaram a se dar importância, e nessa atitude se

mantiveram. NUNCA mais me critico. Aboli o crítico. É o orgulho que faz com que sempre nos sintamos inadequados. O dia inteiro nos sentimos assim. E tem que ficar firme, tem que se bancar, tem que se arriscar, quem não se arrisca não pega o que é dele.

Intervalo e exercício

Esta é uma prática que, quanto mais se fizer, melhores e mais resultados serão obtidos.

É o exercício de estar para você. "Eu vou me dar o melhor como se fosse um filho querido, um namorado muito amado, não é mimar, é saber lá no fundo ter nascido para o melhor, existe sempre o bem para mim, para mim sempre aquela coisa escolhida aquela coisa boa. Assim você reduz os seus conflitos interiores assim também desperta para a espiritualidade.

Você pode fazer onde e quando quiser. Pode começar com:

1 - se limpar dos outros, perguntar ao corpo se tem alguém grudado em você e ir tirando, às vezes ele lhe mostra até lugares, onde você esteve e as energias não estavam boas e você pegou, elimine tudo

1 - o exercício do auto- poder que já foi ensinado "o poder de Deus em mim é...

2 - passa-se efetivamente para o "estar comigo" agora fazendo a fusão com o invisível, com os seres de luz, sentindo essa fusão profundamente, absorvendo e repetindo as palavras de poder.

Nosso corpo cósmico deve ser nosso guia na vida. Nossa alma é que tem o bom senso, ela tem uma série de capacidades. Depois tem o eu que decide, que é nossa cabeça, a qual dirige nosso aparelho mental. O ideal é conseguirmos manipular essa cabeça, de forma a fazer o que nossa alma quer. É ela que tem os sentimentos, que cria a alegria, a sensação de beatitude e de plenitude, de estar feliz, todos os estados de bem estar. É da alma que vem os sentidos da vida. É diferente da lógica, pois esta é uma questão de articulação. A cabeça pode montar tudo com tudo e PARECER! Não é que é, PARECE. O que é vem da alma, e se a cabeça não estiver conectada legal só vai parecer que é, mas não é real. As coisas absurdas estão com as pessoas que não tem bom senso. Quando a cabeça não está agindo bem, ela provoca os estados depressivos, pode também criar uma série de sofrimentos. O bom senso, o senso do bem, do melhor, que serve para você não é o do outro. Cada um tem o seu bom senso. É diferente um do outro, podemos ser semelhantes, parecido não é igual. O que é bom para você agora, a alma está ajustando para você, não para o mundo, é ela que tem a capacidade de sentir. O sentimento que se diz aqui não é o sentimentalismo, ter pena, ter dó, ser bonzinho ("Ah, ter sentimento é ser bonzinho..." você ACHA), "Fellings " são infinitos, é a sensibilidade humana de sentir. Gostar de uma pessoa é um nome genérico. Os sentimentos que você nutre por várias pessoas são diferentes entre eles. Você gosta de forma diferente de cada um, de um jeito diferente. Se você prestar atenção você verá isso. Não podemos viver a vida só no pensar e no agir de acordo com o que pensa. É preciso que se preste atenção em si mesmo, para se conhecer melhor e agir dentro daquilo que você sente e não de acordo com os "deveria" do mundo. Nossa alma tem a capacidade extraordinária de sentir tudo, além do tempo, do lugar, sabe ver o futuro. É dela aquela

voz que lhe disse "não vá", quando daquela festa que você acabou indo e foi uma experiência ruim para você. É ela que nos avisa, que nos dá a intuição do que nos serve ou do que não nos serve. O futuro a gente tem sempre condições de antever por uma série de sinais que ela nos envia. Quando seguimos nossa alma jamais erramos. A pessoa que se sobressai é aquela que usa o "feelling". Quanto mais eu uso o "feelling" (fico na alma) menos eu erro. Nós temos algo em nós que é para não errarmos nunca. É algo que é capaz de nos orientar no desconhecido. Por isso, insegurança é quando não estamos seguros em nós mesmos. É da alma que vem a vocação. Você quer isto e detesta aquilo, por exemplo, é dela, e não adianta ficar forçando que só vai sofrer. A alma não é politicamente correta, não é monogâmica. A cabeça quer que você goste igual de todos os filhos, por exemplo, a alma não, ela tem o preferido. O preço de não se segurar na alma é o vazio, nada tem sentido. É falta, é um buraco, é depressão e infelicidade. Pode agitar o que você quiser, fazer festas, rir, se divertir, se não é da alma não está feliz. Pode conseguir o que quiser na vida, coisas materiais, uma vida de luxo, sucesso, mas não preenche, é zero, não tem graça, parece tudo inútil. Quantas vezes seguindo as ilusões, nos empenhamos, conseguimos um monte de coisas e... nada! Não sentimos a plenitude, a leveza de estar na alma. É a derrota com tudo aqui. Quando crianças somos mais ligados mas, com a educação, vamos seguindo as regras do jogo mundano. Este é o caminho do fracasso, a moral humana, que não é a da alma. Cada ser humano tem a sua própria moral de acordo com seu espírito. A maioria das coisas não corresponde aos anseios de seu espírito. Alegria verdadeira não é excitação, exaltação. Contentamento, felicidade, é algo sereno, calmo, tranquilo, a gente sente lá dentro e aquilo se espalha ao nosso redor, os outros sentem isso em nós porque isso transparece. Nesse estado até um dia nublado é poético. Tudo é belo e digno de ser

vivido quando há felicidade. Felicidade, não estados de excitação e euforia. É quando temos a coragem ou a habilidade para viver como nossa alma quer. Pode ter na cabeça a ambição que quer, ou uma idéia ou coisas belíssimas, não é da alma, não vai preencher, não é nada, é o mesmo que nada tudo isso! Pode ser certinho, na moral, politicamente correto, vai estar vazio, na depressão. Toda essa agitação que temos hoje, tudo o que estamos fazendo, teria que estar preenchendo. Até anda, mas não preenche. Há muita ilusão nos conduzindo, que são os desejos (segundo o taoísmo, do Lao). Lao Tse deixou 82 mensagens. Não segue a lógica e o intelecto, segue a alma, o Tao é o movimento da vida, é dinâmico. Quando não ficamos no ego e seguimos a alma, ela faz para nós. Mas nós temos o hábito de ficar no ego e no tem que fazer e fazer muito. Para nós é fazer e não existe o SENTIR, o ficar aqui dentro. Espiritualista não é aquele que reza, que tem uma religião e a segue com disciplina ou fervor, é aquele que vive no interior dele, seguindo as inspirações da alma. A gente tem uma sede de sentir. A poesia, a boa música, até uma paisagem, nos leva ali. Tudo que nos encanta é espiritual. Quando as relações humanas são nesse nível, elas são maravilhosas. Um exemplo de desejo: a pessoa sente solidão e aí resolve ter alguém, e gruda na pessoa, mas continua solitária só porque ninguém vai curar a solidão por estar com alguém. Solidão você sente quando não está na sua alma. Aí vem o desejo de ter alguém. O desejo não é o mapa certo. AS coisas não estão dando certo na sua vida porque você não está seguindo os seus padrões. Nós somos muito apegados ao mundo externo, ao materialismo. A única chance que temos para ser feliz é estar na alma. Quando estamos na alma as coisas dão certo, é um certo que soma e soma, soma em felicidade. Tem amplitude, tem razão de existir. A doença é o afastamento de si. A doença, a tristeza, é estar aqui vivendo mas não estar existindo. Todos querem ser felizes e se realizar,

mas não conseguem porque estão nos padrões, nas regras do mundo. Este é o ego. O problema existencial humano é o conflito entre o ego e a alma.

Não é porque você ri e brinca que você é alegre. Você é triste. Existe a desilusão, esse monte de desejos, e isso você não quer ver, você nega e por isso há sofrimento, mesmo que você o esconda envolto numa alegria fictícia. A gente está cansado de viver. Para que tudo? A gente já perdeu o sentido. Ninguém mais sabe o que gosta. Não tem mesmo confiança na alma. Porque a sociedade acha que é louco se fizer o que gosta. E, temendo, você segue as regras da sociedade e perde sua alma. Isso está no mundo por muitos séculos. E o medo de seguir a alma impede você de fazer o que anseia. Você não vai arriscar, você é covarde. Só depois de muito sofrimento é que você vai. Existe em nós o domínio do ego. Várias vezes você foi pela alma e viu que deu certo, mas parece que aquela experiência não foi forte o bastante e você volta para o ego. O ego tem que existir é claro, ele faz parte de seu aparelho, só que tem que refinar e afiná-lo com a alma, precisa usar o discernimento. É a conquista do próprio espírito. Sabe o que é o desprazer? É a alma falando: "Você está no caminho errado". Está infeliz: tem algo errado. Infelicidade nos fala, ela não é para ficar. Ela nos fala, não é para ficar vivendo morbidamente e sim ENCARAR. O que esse sentimento está me mostrando? Onde está o engano, onde está a ilusão? A gente tem que estar preparado para aceitar a alma porque ela não é o que o orgulho quer. A alma não tem dó, ela tem compaixão, que é um sentimento que nos faz ver que ninguém é um coitado digno de pena. Pela compaixão a alma vê a pessoa pela própria pessoa, vivendo o momento dela, e respeitamos esse momento, sem querer interferir. Pela compaixão compreendemos o outro e só ajudamos se realmente sentimos lá no fundo essa vontade e também se houver essa possibilidade. Mas, mesmo assim, sem jamais se envolver no

problema do outro. É ajudar sem levar o peso alheio nas próprias costas. Quando você VÊ com a ALMA você vê com abrangência, com amplitude. Não fica naquele mundo pequeno do egoísmo. O egoísta vê tudo pequeno. Já vai logo ajudar o outro (coitado!), se condoendo, sofrendo (que mentira você jamais sentirá a dor do outro) para parecer aquela criatura boa, humana, que sempre está ali ao dispor da humanidade, que jamais pensa em si. E isso não é uma coisa verdadeira. A compaixão sim é verdadeira pois você compreende o momento do outro, mas não se envolve. E só ajuda se a sua alma quiser, senão fica na sua. E quando ajuda JAMAIS se envolve e veste o do outro. Esta é uma característica importante da compaixão, que mantém cada criatura vivendo o seu momento que é só seu. E aí, podemos observar que a vida no ego é sempre muito pequena e restrita. E, infelizmente, por muitos séculos, é assim que a humanidade tem vivido. Quando pegamos os problemas dos outros, sofremos com eles, ficamos querendo resolver, achamos que isso é bondade. É só parar para ver e começar a sentir que essa não é a verdade da alma. Isso não é espiritualidade. Dó é sentimentalismo. Para o ego não existe a alma. E a cabeça domina e você não vai seguir a sua alma e portanto você não vai ser feliz. Se você perguntar para o ego sobre seus feitos, ele vai enumerar todas as coisas maravilhosas que você fez, suas obras, sua bondade, sua dedicação. Mas aqui dentro você não está sentindo nada! Não foram obras da alma, ficou o vazio. TODOS, mas TODOS os problemas vem do ego. Ligou no ego, sofre, ligou na alma vem a paz, a beleza, o bem estar, aquilo tudo bom. Toda maravilha vem da alma inteira.

A gente não faz o que a alma quer porque o ego já vem cortando. Quem teme é porque já está naquilo. Teve medo, já entrou. Tem medo da solidão, já está na solidão. Tem medo de se suicidar, já está morto. SEMPRE QUE PENSA NUMA COISA QUE DÁ DESCONFORTO É O EGO. SENTIU BEM É A

ALMA.

Você vê a pessoa mal mas você não tem dó. Está na alma, a alma compreende, mas não tem dó. Mas aí a cabeça já interfere, condena e você fica dividido, tem que ter dó, coitado! Mas a alma não quer, mas a cabeça insiste e você começa a sentir aquilo, a sofrer, é a alma dizendo, "é nada, sai disso, fica na sua deixa a pessoa no momento dela". Você sofre porque você lá no fundo (a alma) não quer ajudar, não quer participar. E só terá alívio se ouvir a sua alma e se **BANCAR**. Você tem que **SELECIONAR** os seus pensamentos de acordo com o que faz bem para você. Deixar passar tudo aquilo com o qual você não se sinta bem, não sinta gostoso lá dentro. O ego cresce conforme você dá importância, conforme você nutre aquilo, conforme você endossa, de acordo com seu crédito. Quando você não dá crédito, enfraquece e desaparece. A gente mantém as formas pensamento pela cabeça, mas e a alma? **A ALMA NÃO AS ACEITA EM HIPÓTESE ALGUMA.**

Não é porque a maioria da humanidade acredita que uma coisa é certa, não é porque está escrito num livro, não é porque está por aqui há muitos anos ou séculos, não é porque é alguém muito importante que está dizendo, em suma não **EXISTE** um motivo sequer no mundo que possa dizer que algo é adequado para você, **SÓ É ADEQUADO SE ASSIM SUA ALMA O QUISER.** Existe algo a mais dentro de você: o espírito.

Faz parte do crescer o se bancar no crescimento. Você está se desenvolvendo e fica na sua quando vê o "coitado". Aí vem o ego "Poxa você nem ajuda aquela pessoa? Você não tem mais humanidade, que falta de coração!" Ou o seu próprio ego, ou uma outra pessoa pode estar lhe dizendo isso. Pode até lhe dizer "Mas é sua irmã, e você não vai fazer nada, vai deixá-la nessa?!" Quando você vai e faz sem vontade, só para mostrar como é humano e caridoso, pois é dever de todos ajudarem uns

aos outros, você está no ego e vai pagar por isso, vai mesmo. Vai pegar carga do outro, vai se sentir insatisfeito, nada vai estar legal para você. Não bancou o que sua alma quis. Se ajudar tem que ser da alma, vem lá do fundo, você tem prazer de fazer, você se sente leve e à vontade, é um sentimento verdadeiro, é muito diferente.

O que é ferir o outro? É quando falamos algo que o ego dele não vai aceitar, então ele se ofende. O sofrimento que você está impondo é o sofrimento do ego dele. Então a educação nos diz para não falar, é o ego de um protegendo o ego do outro. Quando tem ofensa tem sempre o ego no meio. Claro que não vamos ficar por aí falando verdades, o ego cega as pessoas. O ego briga e obriga. A alma não, ela jamais briga e jamais obriga. É totalmente diferente a abordagem. E tem tudo, e consegue tudo. Tudo que precisa para ser feliz. SE você não está com a alma ela põe dor para você ver. Ela não tem pena de ninguém porque ela sabe que o outro é a alma dele. Quando sente vontade de fazer algo pela pessoa é pela alma.

Quando aprendemos a ver com os olhos da alma, então vemos as coisas num plano maior. A alma é o bom senso. O senso comum é aquilo que um grupo estipula como adequado. A alma é livre, nada que é prisão pertence a ela, prisão é do ego. Uma das características de quando você está na alma é se sentir livre, leve e solto. É um estado de total lucidez.

Qual é o ponto fraco seu? É o ponto do ego.

Se você resiste ao ego e fica firme aí dentro, vai sentindo cada vez mais como isso é bom, fica naquilo, enfrentando o ego. O ego é por camadas e você vai enfrentando-as uma a uma e jogando-as fora, é um retorno para dentro de si, para sua divindade interior, onde só há felicidade. Você vê aquilo que não lhe serve e diz não, e diz não de novo e se mantém na não

aceitação do que não lhe serve, isso é integridade, conserve-a, pode não ser fácil no início, mas se ficar nisso, segurá-la, depois a sensação é tão boa e gratificante que, gradativamente, mais e mais você ficará firme naquilo que é bom para você, independente da aceitação alheia. E quanto mais você se mantiver na sua integridade, mais isso ficará fazendo parte de sua vida. Isso é viver a vida pelo sentir, não pelo fazer, que é o mundo das aparências, que é o mundo do ego. Quando você desafia as regras impostas pelo mundo, você verá que nada lhe acontece como você temia que iria lhe acontecer. Aquele medo de "Ah o mundo vai me chutar..." SE chutarem é que não servia para você. Quando saem coisas ou pessoas de sua vida, relacionamentos que não lhe são adequados, pode estar certo disso não eram mesmo bons para você, se você está na sua alma, tudo que entrar de novo na sua vida será muito, mas muito melhor ainda do que havia anteriormente. Por isso não tenha medo de desafiar o mundo. É o ego que lhe diz que se você desafiar vai sofrer e isto é uma mentira. O ego só tem ilusões. Aplausos não fazem ninguém feliz. Aplauso é só um barulho, é só lá fora, e é só aqui dentro que interessa. O que a gente tem aqui dentro é que é o mais importante.

11ª. aula - 28/out/2004

Estamos numa fase de superar o ego e ficar na alma. É o princípio da iluminação. Iluminação não é ficar santo e sim sair do ego e ficar no espírito, e este parece ser o destino de todos nós, a curto, médio ou longo prazo. Tem que reconhecer o que a vida está querendo da gente. O ego não pode ser eliminado pois nele está o nosso poder de discernimento. mas ele tem que ser refinado e afinado com a alma pois é ela que sente, quando

ficamos na alma não erramos. Nós alimentamos muita coisa em função do que o mundo nos dá. Nossa sociedade não pensa em termos de individualidade. Você precisa entender que você é único e, além disso, mutável. O que você era uns tempos atrás já não é mais hoje, está mudando constantemente. A nossa mente não acompanha nossa própria transformação e com isso acontece um desarranjo que é a causa de muito sofrimento. Uma das coisas que muito nos faz sofrer é o apego, qualquer tipo. Por exemplo, uns anos atrás você esteve desempregado por alguns meses, passou muito aperto, muita insegurança. Agora está trabalhando, mas não consegue esquecer os maus momentos, ficou a cicatriz. Também ficamos presos ao certo. E o que é certo? Se tudo é relativo e tudo muda? Nós temos a idéia de querer tudo parado para ficar seguro. E isso causa a própria insegurança. E você sofre com esse descompasso. Você tem que entender que o ego é uma camada na porta de nossa aura. É ele que seleciona o que entra e o que não vai aceitar. Ele funciona do jeito que você educa. Infelizmente, ele foi educado de acordo com o externo. E no externo tem muita coisa que não se adapta a nós (a maioria) E com isso ficamos nos forçando para entrar nos esquemas mundanos e nos tornamos o que? Profundamente insatisfeitos conosco mesmos, nos criticamos, nos tornamos infelizes, muito infelizes e, o que é pior, negamos isso. Dizemos que somos felizes pois nos forçamos a entrar dentro do que é "normal" para a sociedade. Mas nossa alma não aceita. Nós somos hoje o reflexo da sociedade. Somos frágeis. Estar na alma é estar seguro em mim.

NÃO É PORQUE VEM UM DESEJO QUE EU VOU. Eu tenho o poder e posso deixar passar. O que lhe faz sofrer é o que está **NA SUA CABEÇA NÃO O QUE ESTÁ NO MUNDO.** Tudo depende do seu jeito de ser. Por exemplo, este curso. Tem aquele que, quando no final, diz "Ah, que pena, o curso acabou " (está na perda). E tem o outro que fala "Que bom, o curso

acabou, desenvolvi muito e vou continuar aplicando tudo” Não tem perda. Tem sempre lucro. Em tudo. Basta querer enxergar assim. Mesmo uma coisa ruim tem lá no fundo algo a lhe mostrar. SE tem algo é lucro

VOCÊ DÁ DEZ PARA VOCÊ? Não dá? Por que não, o que precisa para isso? Porém, perceba, NINGUÉM é ruim, é só si mesmo. Você pode achar que não merece um dez, que é ruim, que precisa ter ou ser algo que não tem ou que é agora para ser feliz, porque o ego está sempre querendo coisas que não são adequadas para você. Então você se sente sempre inadequado. Sempre infeliz. Nada nunca está bom. A menos que você desmonte esse esquema. Quem nasce ou que se faz para o sucesso não acredita em falta. Você pode escolher como ver as coisas. A morte, por exemplo. Você pode escolher sofrer “Ah, ele se foi, como é que vou fazer agora... que sofrimento...” E pode ir assim por anos a fio. Ou então você pode reagir assim “É, ele morreu, mas pensando bem teve uma boa vida e, de minha parte, posso dizer que nesta existência eu o curti muito e ele deve estar muito bem em outra dimensão e eu quero continuar vivendo aqui muito bem, outras pessoas estão na minha vida e se estou aqui também é para viver de verdade” Veja bem, mudou o pensamento, mudou o ponto de vista, muda o sentimento e dá um alívio. É saber que o que é já é e não adianta se revoltar, a vida faz as coisas do jeito dela, não do que achamos que tem que ser. E aceitando-a assim nossas chances de sermos felizes são bem maiores.

É tão importante a capacidade de lembrar como a de esquecer, de largar como a de segurar. A força de deixar passar. Não tem que ser assim, é o que é. Eu sou flexível, temos muitos lados. Quando nos tornamos flexíveis é quando se começa a transformação. É bom que, quando a cabeça vier falando, tiremos a importância. Se não agirmos assim, chegamos a um

ponto de achar que uma situação não tem saída.

Por que a natureza nos deu o discernimento? Para vermos o que tem a ver e o que não tem. É o poder de escolha. Sempre escolhemos, mesmo quando dizemos que não, isso já é uma escolha. Escolhemos não escolher. Aceite sua posição interior. Confie na vida pois não tem outra alternativa, só essa. Solte e goze a vida. É tão simples. Para que complicar?

Você não é coerente. Faz muito dramalhão na vida. Você tem um peso em você, mas não sai da zona confiança. Está sentindo a coisa ali, mas fica firme, na confiança. Sabe, vê que tem algo, e o que faz? NADA. Deixa que ela resolva. Ela quem? A alma. Fica na confiança. Quando eu não faço NADA, a alma assume e faz tudo. Quando não toma posição. A mente não tem poder sobre mim.

Pergunta sobre o que é o sono repentino:

Quando o astral fica pesado uma das reações é o sono, é um sono desagradável, pesado. Faça então um procedimento de limpeza(auto passe)

Pergunta sobre como educar o pensamento para perder o medo de falar em público:

Precisa ver quanto você se coloca abaixo dos outros e mudar, é auto-estima. Solte-se do ego "do que os outros vão pensar de mim" "Eu sou mais eu, não dou bola para ninguém" "Eu sou um ganhador" "Eu nasci para o sucesso" "Só tenho coisas boas"

Quando você vê uma coisa ruim, muda sua visão sobre ela que ela também muda.

Pergunta sobre ação e reação:

Não tem ação e reação, tem atitude. Se é, é em todos os níveis, não é ação e reação, é tudo junto. O que é já é, o que

não é, não é. A atitude é algo poderoso em nós, nós vamos de acordo com elas.