

# Acordes



# do Cítara



*mensagens para o seu dia*



# 1

"Procurem trabalhar com todos e unificado a tudo. Vigiem as pequenas oportunidades. Há muito trabalho pequeno a ser executado antes que surjam os grandes. Todos os dias surgem oportunidades de auxiliar o próximo a sublimar e transmutar seus fardos e fazer de suas vidas um caminho mais fácil e feliz."

# 2

“É impossível para aquele que busca a sua luz fazer qualquer progresso interno, caso não esteja decidido a ser perfeitamente honesto para consigo e para com os outros. Quais os disfarces que ainda usamos para proteger os vícios de nosso ego menor?”

# 3

"Várias vezes ao dia se olhe no espelho e sorria com a fisionomia mais feliz possível e, vendo seu rosto feliz refletido no espelho, imagine: "eu sou feliz". Procure manter um sorriso no rosto quando conversar com alguém e ouça-o com simpatia, criando uma atmosfera de harmonia com ele. A vida, tal como o espelho, sorri quando nós sorrimos e, quando fazemos "carranca", ela também faz o mesmo."

# 4

"Trabalhem e dediquem o seu amor ao trabalho. Façam-no com alegria, desprendimento e gratidão em seu coração, oferecendo-o ao Criador. Trabalhem com perseverança e ininterruptamente, através do pensamento, palavra ou ação, irradiando luz e alegria aos que os cercam. Trabalhar altruisticamente deve ser uma constante intenção desafiadora para a libertação da Alma."

# 5

"Em todas as tradições espirituais, o som é usado como instrumento primordial da criação. Todo o universo foi criado quando Deus manifestou a realidade pelo poder do Verbo Divino. Através da palavra, o Universo se diversificou, sendo, pois, o som divino a causa de toda manifestação. O enorme poder do som que criou o Universo também está acessível para a Alma humana, pois somos a própria Presença Divina em nosso âmago e podemos usufruir o poder divino das palavras. A palavra falada em suas formas de prece, afirmações, apelos, invocações, cânticos devocionais ou decretos atraem o Descenso da Luz e a atenção de um Ser Divino. A prece, os apelos, as afirmações, os cânticos devocionais e decretos equivalem a uma flecha prodigiosa na mão do arqueiro, mas a sua pontaria deve ser certa e seu alvo abençoado por Deus – a Presença Divina que nós somos. Cultivemos estes princípios e pratiquemos, num ato de fé, este fenômeno científico de indiscutíveis resultados."

# 6

“Cada minuto de nossa vida deve ser uma dádiva ao Criador e a sua Criação. Portanto, dedique-se ao próximo e preste um trabalho de crescimento espiritual no que for necessário, mas atentando-se para que não se satisfaça os deleites do seu ego. Doe alegremente ao outro aquilo que mais se deseja para si mesmo. Faça de sua existência inteira um ato de altruística oferenda de si mesmo. Dedicando-se e doando-se, você recebe sempre e jamais perde. Dedique-se a todos os seres, doando-se com todo amor sem nada pedir em troca, nem mesmo gratidão. Assim, purifica-se o eu inferior, renuncia-se à aprovação do mundo, e se reintegra na plenitude do Ser.”

# 7

“Tudo o que somos *realmente* e que existe dentro de nós é a Luz Imaculada do supra consciente, e devemos nos abrir somente para ela e “sermos”. Devemos deixar que o propósito do Eu Superior, que pulsa em nós, se manifeste, deixando de lado o ego (eu inferior) com suas falsas pretensões, suas ilusões, sua racionalidade defendida, seu orgulho e suas resistências para, então, nos tornarmos Verdadeiros Seres Humanos, Filhos de Deus e perfeitas testemunhas e instrumentos a serviço do Propósito Divino.”

# 8

“O Absoluto é tudo o que realmente É, e todo o universo visível e todas as formas de vida são Suas expressões, produzidas por Sua vontade. Faltam-nos palavras adequadas para descrever a natureza do Absoluto, mas usaremos duas palavras para descrevê-Lo: VIDA e AMOR; a primeira descreve sua natureza externa; a segunda a sua natureza interna. Manifestemos, pois, a VIDA e o AMOR como indício de nossa origem e nossa natureza interna.”

# 9

“Existe ainda um grande conflito na Alma humana que é a relação entre sua vida material e a espiritual. Acredita-se que para ter uma vida espiritual deve-se negar a vida material ou vice-versa. Trata-se de um grande engano, porque não há realização espiritual sem a realização material. E isto não quer dizer que para se realizar espiritualmente se deve ser rico e de grandes posses. Não é isto que está em jogo! Para o Absoluto não há diferença entre a conquista de um relógio “Rolex” ou um de camelô. A realização material a que me refiro é a concretização do idealismo espiritual; é a felicidade interna manifestada no meio externo. Afinal, o mundo material é somente um sonho realizado num grande teatro. Quando acordamos para a realidade espiritual, o sonho acaba. A falta de prosperidade que existe na sociedade é consequência da “vitimização” infantil que ela persiste em cultivar.”

# 10

“O que há de mais importante, para que se faça uma reforma interna, é o serviço humilde; dar o que for possível e nada pedir, trabalhando sem julgar suas ações e sem fomentar expectativas quanto aos seus resultados – se o trarão louvores ou desapontamentos. Assim, quebramos a onipotência do egoísmo.”

# 11

“Para desenvolver a tolerância, devemos nos libertar da superstição, da beatice, dos condicionamentos e dos preconceitos.

Cada ação tem seu lugar e sua utilidade dentro do processo cósmico de evolução. Portanto, se abrimos os nossos horizontes para tal processo, saindo da limitante visão dos pequenos contextos, adquirimos a tolerância, porque ganhamos discernimento e passamos a compreender as atitudes dos outros.”

# 12

“Quem trabalha ruidosamente realiza pouco, pois atrai pelo barulho outras pessoas que vão interferir, atrapalhando, ou mesmo, estragando um trabalho que poderia ser feito de forma simples e com facilidade. A Alma prudente trabalha com tranqüilidade e em silêncio. Ela fala a respeito de qualquer assunto no tempo certo, nunca antes.”

# 13

“O entusiasmo é uma grande postura na vida, mas em demasia pode prejudicar. Quanto mais sabedoria uma Alma tem, tanto mais tranqüila ela é em tudo que faz.”

# 14

“Consagrar todas as nossas experiências ao Poder Divino nos desenvolve a confiança em Deus, nossa capacidade de ter fé, além de expandir e lapidar o amor. Esta prática nos alinha, sintoniza e intensifica nosso canal com o Propósito Divino. Nosso amor pelo próximo se torna maduro e consciente, transformando-se em compaixão.”

# 15

“Há uma grande diferença entre a Alma turbulenta e a discreta. Uma age como a criança inquieta e a outra, como o adulto maduro; uma destrói e a outra edifica. A maneira de se trabalhar tranqüilamente deve ser praticada em tudo na vida. Quando se faz muito barulho por qualquer ação, provoca-se comoção e desarmonia em toda parte, promovendo uma atividade inútil e de resultados imprevisíveis.”

# 16

“Modéstia, humildade, gentileza e doçura são as virtudes que se manifestam na Alma que trabalha com discrição durante a vida, ou seja, tranqüilamente.”

# 17

“Entrar em sintonia com seu ***dharma*** é encontrar o seu caminho natural de crescimento espiritual. Quando você encontra o caminho, percebe que a vida passa a fluir livremente e que suas ações são espontaneamente corretas. Todo o Cosmo parece conspirar a seu favor, porque suas atitudes seguem e obedecem aos “Propósitos dos Céus”. Você cresce aceitando a sua natureza interna e escreve certo nas tortuosas linhas da vida.”

# 18

“Quando a vida flui no caminho certo, a Alma gera abundância e bem-estar ao seu redor. Isto significa que o Centro [de energia] do Sacro se encheu de vitalidade, dando uma sensação de completude. A paz de espírito foi alcançada. Os desejos foram saciados e cessados. O Graal, repleto de energia vital, irradia a paz.”

# 19

“Nada é tão poderoso quanto à fé. Sem fé, nada podemos realizar. Todos nós temos lindos sonhos. Entretanto, esses sonhos poderão se concretizar ou terminar como simples fantasia, dependendo de nossa fé, se acreditamos ou não em sua concretização. É somente através da fé que os sonhos se transformam em realidade.”

# 20

“O amor é a consciência de que “eu e o outro somos um”; é o sentimento daquele que, vendo o sofrimento de seu semelhante, sente em seu próprio coração a dor, desejando ardentemente tirá-lo o sofrimento. E sendo o amor a consciência de que “eu e o outro somos um”, logo, quando se tem amor, compreende-se que “a responsabilidade do outro é minha também”. Aquele que tem amor não se importa em tomar a responsabilidade sobre si. Aquele que não desenvolveu o amor põe a responsabilidade sobre os outros e se faz de indiferente. Tanto os conflitos mundiais como os atritos pessoais resultam dessa falta de amor nas pessoas.”

# 21

“A Alma humana se esquece que falando mal de alguém, mesmo na sua ausência, ela está falando na presença do Absoluto, que conhece Suas criaturas com suas virtudes e suas faltas. Tudo está sendo registrado em seu campo, tudo pertence a ela mesma e a contamina, bem como a todos que a ouvem.”

# 22

“É pela prática do estudo espiritual que adquirimos o Amor Universal, o amor que liberta, que vivifica e abençoa, unindo-nos a toda a humanidade, a todas as coisas do Céu e da Terra, enfim, a Deus. Mas, é através da prática do serviço assistencial, que amadurecemos e desenvolvemos o Amor Universal. E quanto mais o desenvolvemos, mais somos impulsionados a estudar as coisas divinas. Portanto, quanto mais estudamos a estrutura e o comportamento da Alma humana e nos exercitamos através do serviço assistencial, mais despertamos o Amor, que é a essência da vida. Mas, não devemos nos esquecer que o estudo aprimora o serviço, enquanto o serviço amadurece o estudo, gerando, assim, o Amor–Sabedoria.”

# 23

“Todos nós somos manifestações do Uno. Portanto, ajudemos o Uno no seu esforço em busca de uma expressão mais perfeita da própria Divindade nos planos inferiores e, desta forma, estaremos trabalhando em favor de nós mesmos.”

# 24

“Para quem ama a Deus, todas as pessoas e coisas constituem a sua extensão e, desta forma, aparecem e atuam em nossa vida de modo a nos impulsionar para cima. Pois, tudo e todos são formas e expressões de Deus. Ele é o Todo de tudo e o amor dirigido a Ele retorna a nós através de todas as pessoas e coisas...”

# 25

“O alimento da Alma humana é a fé. Assim como o corpo precisa de proteínas, carboidratos, água e ar, a Alma humana não sobrevive sem fé. A Alma humana necessita desse contato íntimo com Deus, a que chamamos de fé para que não entre em desespero, angústia e, por fim, depressão.”

# 26

“O medo se constrói na incapacidade de se auto-sustentar, de prover suas necessidades e de se auto-estimar. Aquele que não consegue prover suas necessidades e amar a si mesmo desenvolve o medo de atrair responsabilidades com medo ao fracasso e ao ridículo.”

“A gratidão é uma importantíssima chave para se descobrir a felicidade e a plenitude que já somos, mas não reconhecemos. Somente através da gratidão, conseguimos pacificar nosso ego – sempre revoltado e indignado pela leitura errônea e limitada que fazemos da vida e de seus acontecimentos – e torná-lo equânime, sem atitudes tempestivas e violentas. Com o ego pacificado, vislumbramos um largo horizonte para praticar o amor, que se refina passo a passo, para alcançar o amor universal. Portanto, pratiquemos a gratidão, façamos de nossa vida, das coisas que nos acontecem e de todas as nossas ações um ato de entrega ao Universo.”

“O amor é a força de coesão do Universo. Por causa do amor, nós nos aproximamos e construímos amizades, grupos, famílias, sociedades e reconhecemos a força divina que existe em nós. O amor é magnético, atrativo e capaz de produzir a cura mais profunda de nosso Ser. O amor é a base da verdade, da pureza e espontaneidade.”

# 29

“Quando agradecemos o que recebemos do plano divino, ou seja, nosso corpo, nossos pais, companheiros, amigos, saúde, trabalho e amores, abrimos um imenso campo de atração daquilo que desejamos e achamos ser o melhor para nossas vidas.”

# 30

“Quando, na medida certa, valorizamos nossas idéias e intenções, ganhamos coragem e dignidade para realizar grandes obras. Mas, só adquirimos coragem a partir do momento que reconhecemos nossos medos e, com responsabilidade, lutamos para nos desidentificar deles.”

# 31

“Quando agimos, seja em palavras ou atitudes, através da verdade, nos tornamos universais. Pois, a verdade é universal. Por exemplo: quando verdadeiramente expressamos a alegria ou qualquer outro sentimento em qualquer lugar do Universo, ele será sempre o mesmo e será percebido do mesmo modo. Não importa a raça, o povo ou a cultura, um sorriso espontâneo e verdadeiro será sempre um sorriso espontâneo e verdadeiro. A verdade é o Verbo Divino, é a Obra Divina e são as Leis Divinas, que se expressam na sua Grande Manifestação Divina – o Universo.”

# 32

“Temos duas importantes propriedades da consciência: (1) a atenção que vivifica, gerando energia e; (2) a intenção que transforma, produzindo nova informação. Quando direcionamos fixamente nossa atenção em alguma coisa de nossa vida, ela gradualmente se fortalece e ganha vida, enquanto a intenção dá a forma, a ordenação e a organização para a sua manifestação. A intenção, no campo das infinitas possibilidades da atenção, tem o poder infinito de organizar e realizar qualquer coisa que se queira.”

“Como se diz: os olhos são espelhos da Alma. Quando o ser está ausente, o olhar é vazio; quando está deprimido, o olhar é triste; quando está cindido, o olhar é opaco. Quem tem olhos brilhantes costuma olhar os outros de frente, com firmeza e fazer contato; costuma viver o aqui-agora e é alegre.”

# 34

“Quando a verdade não é expressa, uma onda de inquietude invade a Alma. A inquietude agita a mente, limita a visão e gera entendimentos errôneos. Acabamos por agir sem discernimento, impulsionados pela emoção. O discernimento é uma expressão natural da sabedoria de seu Eu Superior. Só podemos desenvolvê-lo enfrentando a grande variedade de problemas e acontecimentos diários que surgem em nossas vidas. Acalmando a mente, a intuição emerge das profundezas da Alma, do campo das infinitas possibilidades, da pura Luz Divina e podemos ouvir a voz interna sem interferências nem distorções.”

# 35

“Não fiquem facilmente satisfeitos consigo mesmo, porque assim estarão por demais acomodados para progredir. A cada vez, que em suas mentes aparecerem pensamentos de crítica a respeito de seu semelhante, tentem dirigir tais pensamentos a si mesmos perguntando-se, com toda sinceridade, se não há em vocês um ponto fraco, parecido ou igual àquele que motivou sua crítica. Assim, sua personalidade pode ser gradativamente reeducada em relação às suas fraquezas. Com a transformação da personalidade, a Alma se manifesta com mais força e luz. A Alma resgata seu estado de consciência plena. Este processo, ou seja, a passagem do estado de inconsciência para o de consciência plena é lento, gradativo e constante.”

# 36

“Confirma-se a dignidade de alguém através da relação entre suas palavras e seus atos. A Alma de sentimentos nobres demonstra cuidado e estima em suas palavras; é a chamada “palavra de honra”. Aquilo que diz ou que prega está de acordo com aquilo que faz.”

# 37

“Aquele que se coloca na posição do outro, se identificando com ele, pensando como se fosse ele, compreendendo-o, não pratica a maledicência e o aceita como Alma em desenvolvimento, assim como a si mesmo. Isto é a compaixão. Aquele que critica os outros para se enaltecer pertence a mais baixa categoria de Alma humana.”

# 38

“Quando utilizamos a vaidade para enaltecer o ego e passamos a proclamar o “eu” em tudo quanto se fala e faz, desenvolvemos o orgulho e nos tornamos Almas prepotentes e arrogantes. Não entendemos que é o Absoluto que tudo faz, isto é, que o referencial não está em nós e sim Nele, o Criador.”

“Enquanto não estivermos prontos a amar alguém que supomos ser um “inimigo”, não teremos compreendido a lei da unidade e nossa capacidade de ajudar o próximo ainda estará sob a influência dos condicionamentos e preconceitos enraizados na personalidade.”

# 40

“A verdadeira riqueza da Alma humana vem pela descoberta da interminável fonte de luz que está oculta em seu coração, da qual vem o sentimento de generosidade. Este sentimento não se constata na Alma piedosa que reza continuamente, nem no andarilho que caminha para fazer a sagrada peregrinação, nem naquele que jejua dias e noites, ou ainda, naquele que memoriza as Sagradas Escrituras. A generosidade se revela somente naquele que, através da vida, se desidentifica dos condicionamentos e preconceitos criados pelo ego, esta limitante noção de “eu”, e manifesta a autêntica caridade.”

“E é somente através da procura intensa da verdade, meditando e investigando o interior da Alma que se alcança a libertação, transcende-se os planos da existência, integra-se ao Princípio Divino e perdoa-se.”

“Procuremos sentir amor por aqueles que nos injuriam, elevando nossa consciência ao Eu Superior, que é nosso verdadeiro Eu. O perdão deixa de ser necessário onde existe amor, pois que eles se confundem na essência do Absoluto. Não há amor sem perdão, nem perdão sem um verdadeiro amor.”

“A amizade se faz revelar quando nosso olhar reflete luz de alegria àqueles que nos rodeiam, demonstrando gestos de brandura e carinho a todas as criaturas. A amizade se faz notória também quando agradecemos ao Pai Eterno por todas as oportunidades e por todos os seres, fatos e coisas que vêm ao nosso encontro para que possamos desenvolver a atração, o magnetismo, a simpatia e o amor universal. Em suma, para que possamos nos reconciliar e nos harmonizar com todas as manifestações de vida.”

“Um verdadeiro sorriso é um sinal de amor; é um transmissor de energia que tem um caloroso efeito de cura. A Alma que não sorri não desenvolve sua habilidade de dar e receber amor. Suas feições sombrias e sua abordagem séria da vida são freqüentemente acompanhadas de úlceras e outros distúrbios orgânicos, enquanto sua vida, pouco a pouco, se desintegra por falta de carinho e de amor.”

“A aflição constante condiciona a Alma à ansiedade. Esta, por sua vez, condiciona o corpo ao nervosismo. Só há uma maneira de sanar este desencadeamento de desequilíbrios: a calma, através de uma harmoniosa cadência respiratória com atenção plena.”

# 46

“Seja a alegria ou a tristeza, a dor ou o prazer, o sucesso ou o fracasso, tudo está nas mãos de Deus! Nada acontece que não seja pela ação divina. Não existe um “lado de fora”. Tudo faz parte de um contexto divino e universal – a união de todas as versões ou de todas as visões. Existem, sim, leis sutis que regem tudo isso. Quando as compreendemos, crescemos com leveza. Do contrário, também crescemos, mas pelo peso. O problema é que nem sempre reconhecemos isto. Aí, ficamos a espernear como crianças que não querem parar a brincadeira animada porque está na hora de “tomar banho”. Entendeu?”

“No âmago de nossa Alma, na essência de nosso Ser, somos Consciência Pura, de onde emerge o Infinito Potencial Divino e todas as formas de criatividade. Quando tocamos esse campo de consciência pura, irradiamos a mais pura e suave alegria, equilíbrio e harmonia – a bem-aventurança do lótus da coroa. A energia desse **chakra** [coronário] representa o grande útero do silêncio. Imperturbável, ele nos oferece um maravilhoso presente: a VIDA, com suas infinitas formas e fenômenos.”

# 48

“Entre cada movimento ou entre cada atitude ou postura existe um intervalo silencioso – um espaço vazio de onde nasce o movimento, a atitude ou a postura. Ele é o ponto mais profundo de nossa consciência. Ali habita o tônus essencial. Portanto, quando estiver desenvolvendo algum tipo de prática corporal, aproveite para levar sua atenção para esse espaço vazio e silencioso, criando as conexões neuropsíquicas do tônus essencial. Enquanto executa cada movimento, em cada postura, torne-se um espectador de si mesmo, nutrindo os canais que o liga ao campo da potencialidade pura e da correlação infinita. Alimente a quietude que existe nesse espaço vazio e silencioso entre cada movimento. Isto é meditar em movimento; manter-se conectado a sua essência espiritual, enquanto o corpo e a mente agem. Isto é acionar seu tônus essencial.”

# 49

“Quando descobrimos nosso propósito na vida e avançamos pelo caminho com retidão e firmeza (***dharma***), criamos dentro de nós a capacidade de atrair o que é necessário ao nosso crescimento e isto nos traz a paz de espírito (***shānti***). Entendemos que não precisamos mais invadir o espaço alheio nem tão pouco permitir que nos invadam; não transgredimos e muito menos violentamos as Leis Naturais do Universo (***ahimsa***). Ganhamos a consciência de que tudo tem uma razão de ser e passamos a amar a vida, os fatos e as pessoas de uma forma serena e profunda, aprimorando o aspecto mais nobre do amor – o amor universal (***prema***). Desta forma, nossa vida passa a ser a mais pura expressão da verdade (***satya***). Conscientemente, integramos esses valores humanos dentro de nós, representando de forma primorosa o nosso papel no palco da vida com lucidez e discernimento (***viveka***), até que alcancemos a liberação (***mokṣa***).”

# 50

“Ao surgir o Universo, pela Vontade Divina, surgiu o som. O Universo é vibração e esta provoca um som. Não há movimento sem som, bem como não há vida sem vibrações. Tudo está em constante vibração. Os seres vivos estão em vibração. Esta vibração emite um som sutil. O som primordial é a vibração original, a matriz de todas as outras vibrações, substrato do Universo todo. A diversidade da matéria universal multiplicou o som primordial infinitamente. Este som primordial é o **mantra "OM"**, o som original da manifestação do Universo. Deste som surgiu toda qualidade de sons que representam todos os tipos de manifestações do Universo.”

# 51

“Perante o Absoluto tudo está em constante evolução, quer nossos atos, palavras ou pensamentos sejam classificados em bons ou maus, em certos ou errados. Tudo é experiência de vida que possibilita a Alma humana amadurecer. Não existem erros, apenas lições. O crescimento da Alma é um processo de tentativas e erros – experimentação. As experiências que não deram certo fazem parte do processo, assim como as bem sucedidas. Na mente de uma Alma Iniciada, não existe mais o processo maniqueísta de bem e mal. Existem sempre, por princípio, duas forças. O importante é conhecê-las em todos os planos e trabalhá-las.”

“A ciência moderna, familiarizada com a idéia de que o universo inteiro é uma expressão da energia, admite que esta se modifique continuamente transformando um pesado elemento num mais leve.

O próprio homem, durante toda sua vida, age como um transformador de energia: absorve energia universal e a transforma em bons serviços ou em ações prejudiciais, através de atos, palavras ou pensamentos.”

# 53

“O livre-arbítrio é o princípio universal que dá ao indivíduo a experiência necessária da vida, enquanto o **karma** é o que alicerça a Alma na responsabilidade por toda a energia que movimenta, seja em atos, palavras ou pensamentos. O **dharma** dá à Alma a oportunidade de experimentar todas as situações de vida para que se adquira o discernimento entre os opostos; ele faz com que a Alma se conscientize do seu papel perante o Plano Cósmico de Evolução.”

# 54

“Nossa meta para a evolução é, através dos campos físico, mental e espiritual, equanimizar as forças positivas e negativas. Quando atingimos este estado de total equilíbrio dinâmico, transcendemos o relativo e chegamos ao Absoluto. E só o atingimos, quando entendemos que o positivo e o negativo, o belo e o feio, o bom e o mau, a luz e as trevas, nada têm de real e eterno; fazem parte da impermanência da vida. Estão em constante mutação. São manifestações de **Māyā** – a ilusão. É somente, então, quando nos integramos ao Absoluto.”

# 55

“A fé é o que há de mais importante para que se superem os momentos difíceis. Estejam sempre atentos ao significado e às lições que toda a sua trajetória está te mostrando. Isso é o mais importante: as lições que aprendemos nos momentos difíceis pelo poder da nossa fé. Não deixe que oportunidades passem inconscientemente. Pois nada acontece por acaso. Nem mesmo uma folha que cai da árvore! Tudo é pela Vontade Divina. Aprenda com as lições de sua vida a reconhecer e a expandir a sua luz! Saiba que momentos difíceis são para os seres especiais e que, portanto, diante de todo o Universo, você é um ser especial. Sinta-se como tal!”

# 56

“Quando te sentires só, longe das coisas, fatos e pessoas que convive, pare um pouco e perceba... Perceba o valor que estas coisas, fatos e pessoas têm para você. Só assim você poderá discernir o que tem ou não valor, pois no turbilhão de situações que vivemos a cada instante, esquecemos os reais valores que as coisas, fatos e pessoas representam para nós e permanecemos adormecidos, anestesiados pela comodidade, a inércia que todos nós estamos sujeitos.”

“Você não pode amar ou detestar algo em outra pessoa, a menos que isso reflita algo que você ama ou detesta em si mesmo. Os outros são apenas seus espelhos.”

“A Alma, em sua jornada espiritual, vem do estado antropóide, como uma “pré-consciência” coletiva, ao estado de uma consciência individualizada, tornando-se humana. E deste, para o estado de uma consciência coletiva, tornando-se universal, plena e bem-aventurada. Nosso grande desafio é soltar o conceito de individualizado e reconhecer, conscientemente, que somos Almas coletivas. Assim, acabamos com os conflitos e alcançamos a maestria da vida. Quero um dia chegar lá!”

# 59

“O discernimento é o meio de se alcançar o desapego. Somente pelo discernimento é que o apego ao desejo pode ser definitivamente vencido. Discernimento e desapego podem ser considerados como os dois aspectos do mesmo processo de dissipação da ilusão. Pelo discernimento cada vez maior, sabe-se se está realmente desapegando ou se reprimindo e afastando-se das coisas e fatos, para não estabelecer um confronto.”

# 60

“Todos os conselhos e todas as diretivas dos livros sagrados e filosóficos são inúteis, por mais convincentes que sejam, enquanto a Alma humana for incapaz de segui-las, devido à sua fraqueza mental. Somente o esforço prolongado, regular, contínuo e fervoroso aos exercícios de reta conduta permite desenvolver a força mental necessária à liberação dos ciclos da reencarnação.”

“A prática de **ahimsa** [não-violência] requer a constante observação sobre os pensamentos, pois eles representam a estrutura interna de nossos atos futuros. A principal fonte de violência está em nossos pensamentos. Nossa mente é capaz de produzir maravilhas e catástrofes. Através de nossos pensamentos, formulamos a nossa linguagem que, por sua vez, é expressa em palavras. Da mesma forma, nossas palavras condicionam nossas atitudes e podemos agir de forma harmônica ou desarmônica.”

“Se a verdade não está na mente, ou melhor, no intelecto, não é possível compreender o que significa esta palavra e, portanto, falar e agir com veracidade se torna impossível. Isto acontece quando a nossa mente está condicionada à inércia e à paixão, deixando nossos processos mentais discriminatórios entorpecidos. Através de um intenso e profundo questionamento, praticamos a verdade e geramos um estado de paz de espírito e uma mente pacífica.”

“É por falta de amor que sentimos necessidade de tirar do próximo aquilo que lhe pertence, seja um objeto, uma pessoa ou um status.”

# 64

“A autodisciplina de nossos prazeres sexuais é uma das principais chaves de sucesso para controlar a circulação energética e desenvolver os canais dos sentidos supra-físicos, bem como os poderes da vontade, do intelecto, do amor, da palavra, da cura e da transmutação. Nada mais avassalador para fragmentar a força vital do que um ardente desejo sexual incontrolável. Como neutralizador desses desejos e para preservar o equilíbrio e a força vital, a Alma Iniciada deverá meditar, comer, dormir, orar, comungar com Deus e, até mesmo, fazer amor ou qualquer outra ação com bondade no coração, sem apego nem aversão e com calor espiritual.”

# 65

“Quando eliminamos a cobiça mental, verbal e material os outros quatro preceitos [não-violência, verdade, não roubar e educação dos desejos] se tornam quase que naturais de praticá-los. Ao abolirmos a cobiça, reduzimos significativamente a necessidade de sermos violentos, falsos, usurpadores e insaciáveis.”

“Quando mantemos o foco de nossa atenção na intenção de elevar nossos pensamentos e emoções a um nível refinado de consciência, de modo a ativar as energias mais sutis do **chakra** do coração, desenvolvemos **śaucha** [pureza] no nível mental. Quando nos expressamos sem rodeios e de forma gentil e harmoniosa, desenvolvemos a pureza verbal, através da purificação do **chakra** da garganta.”

“Quando trabalhamos internamente no sentido da desidentificação daquilo que precisamos e de não nos preocupar com algo que não temos ou que perdemos, então estamos praticando ***samtosha*** – o contentamento.”

“Através da austeridade [disciplina] a Alma Iniciada consome suas impurezas físicas, emocionais e mentais pela ação do fogo interior que as queima e transmuta. Por esta prática, a Alma desenvolve a força de vontade, o poder mental, a coragem, a moral, a dignidade, enfim, um caráter construtivo e saudável. A força de vontade, que se expressa por esforço de continuidade, tem como pré-requisitos a paciência e a perseverança.”

“É através da auto-análise meditativa que a Alma Iniciada estabelece a comunicação com a sua Divina Presença. Desta forma, ela descortina o seu vasto mundo interior e passa a compreender as sutilezas de sua mente. Mas, para isso, é importante se fundamentar nos textos sagrados e em ensinamentos que a leve à questionamentos de sua trajetória de vida.”

“Manter a atenção em Deus é absolutamente necessário em nossa vida espiritual para almejar o desapego e, conseqüentemente, impregnar todos os recantos de nossa Alma com sua Luz Infinita.”

“A sabedoria não está na ação daquele que, de forma descomedida, persegue a perfeição; mas, na daquele que reconhece a sua imperfeição e a aceita com dignidade e autoridade de quem, humildemente, entrega tudo a Ordem Divina sem alterar o transcurso dos fatos. Aos poucos, se ganha experiência e compreensão, e suas atitudes naturalmente se aproximam da Ordem Cósmica, às quais se vinculam a perfeição.”

“Na atualidade fala-se muito sobre a figura do *xamã*. Pois bem: o *verdadeiro xamã* não é aquele que detém o conhecimento e o controle sobre a terra, a água, o fogo e o ar, fazendo a precipitação das formas e a cura das doenças. Mas, aquele que detém o conhecimento e o controle sobre as emoções humanas e faz nascer no coração e na mente de cada alma a chama da amizade, do amor, do entendimento, enfim, da compaixão pelo seu semelhante e toda a natureza. Desperte o *xamã* que existe dentro de você. Ame o próximo, entenda as suas atitudes e se compadeça com ele.”

“Nossa melhor atitude na vida é quando fazemos das dificuldades inerentes a ela um caminho de superação de si mesmo – firme, positivo e otimista. Trilhar esta meta e superar as dificuldades é muito gratificante, porque sabemos que estamos muito acima de qualquer dor e sofrimento – vamos além de qualquer impedimento.”

“Escolher o caminho evolutivo que nos conduza à Unidade é, na realidade, seguir a linha de menor resistência, a linha espontânea e natural. Isso fica provado pela sensação de profunda alegria, harmonia e felicidade que sentimos quando a ela nos entregamos.

Porque evoluir significa nos tornarmos aquilo que somos em realidade (luz e amor), abandonar o exílio da inconsciência e voltar a ser plenamente consciente da nossa Essência Divina.”

“A lei física da inércia diz que “toda ação sobre um objeto produz movimento indefinidamente contínuo numa única direção e sentido, até que haja intervenção de uma outra ação para desviá-la ou impedi-la”. O mesmo ocorre nos campos psicológico e espiritual. Portanto, o destino gerado em determinado plano se propaga como uma onda pluridimensional e, por analogia, se faz atuar em diferentes níveis da Alma humana.”

# 76

“É no momento do nascimento que a criança recebe o cunho das influências astrais. Quando a criança solta o seu primeiro alento, o céu coloca o seu selo e fixa a sua influência, para que a Alma humana aprenda a dominá-lo. É assim que ela escapa à lei da necessidade para entrar sob a influência da lei da graça. Mas esta liberdade, à qual todos nós aspiramos, é a última coisa que obteremos. Por isso a liberdade é considerada a coroa da espiritualidade, a iluminação.”

“Nada pior para a saúde da mente do que os pensamentos fixos e as idéias preconcebidas. Eles criam uma carapaça rígida em torno do corpo mental, roubando-lhe a flexibilidade e a energia. Essa trágica ação se reflete em todas as atividades vitais da Alma humana, provocando doenças e desequilíbrios diversos.”

“A presença de um motivo superior para viver é fundamental para a alimentação da Alma. Duas coisas devem ser praticadas: a motivação por um objetivo justo e elevado para a vida e a entrega a Deus de todas as intenções e ações, aceitando de coração os resultados de todos os esforços. Quando se cria um motivo nobre para a vida, esforça-se por ele e aceita seus resultados, a vida se embeleza continuamente com o fluir dos anos, num amadurecimento gradual da consciência, porque as experiências colhidas na jornada, longe de constituírem mágoas e desenganos, transformam-se em instrutores para que a meta seja mais facilmente realizada.”

# 79

“Durante as estâncias da Alma, a cada dia, acontecem inúmeras oportunidades de aprender lições que poderão gerar gostos (prazer) e aversões (dor) ou ainda serem consideradas irrelevantes ou estúpidas. Cada lição será repetida até que seja aprendida. Cada lição será apresentada a Alma de diversas maneiras, até que a tenha aprendido. Quando isto ocorrer, a Alma passará para a lição seguinte. O aprendizado nunca termina. Não existe parte da vida que não contenha lições. Se a Alma caminha para a auto-realização, então há lições para aprender. Assim é a dinâmica do ***dharma.***”

# 80

“Se não compreendemos a natureza das diferenças humanas, o que as produziu e a sua razão de ser; se não compreendemos como cada pessoa demonstra por meio de seus pensamentos, palavras e ações o estágio por ela alcançado; se, antes de tudo isso, não compreendemos o nosso momento interno, as nossas próprias diferenças e o nosso estágio alcançado dentro de todo um processo de evolução, pelos quais passamos; se não compreendemos tudo isso, não entendemos o princípio do ***dharma*** (a lei ou a ordem do amor) em sua totalidade.”

# 81

“O mundo dos fenômenos, quer seja visível ou invisível, encontra-se num estado de fluxo e transitoriedade perpétuos. Ele não pára de se movimentar, de se transformar; não há nada fixo ou permanente no mundo dos fenômenos; todas as suas possibilidades estão no crescimento e somente Deus é capaz de revelar a vida; cada ser é único – não há igual – e está em mutação, crescimento e evolução constantes. No mundo relativo, o Absoluto se transforma em toda manifestação da força do universo; a força que dá origem ao mutável.”

“Nossa meta para a evolução é, através dos campos físico, mental e espiritual, equanimizar as forças positivas e negativas. Quando atingimos este estado de total equilíbrio dinâmico, transcendemos o relativo e chegamos ao Absoluto. E só o atingimos, quando entendemos que o positivo e o negativo, o belo e o feio, o bom e o mau, a luz e as trevas, nada têm de real e eterno; fazem parte da impermanência da vida. Estão em constante mutação. São manifestações de **Māyā** – a ilusão. É somente, então, quando nos integramos ao Absoluto.”

# 83

A Alma humana é o resultado dos três aspectos do Absoluto na manifestação da vida – vida-existência, vida-consciência e vida-plenitude. A vida-existência significa para a Alma a vida corpórea, física, terrena e material; é a concretização física de todo o idealismo espiritual. É a construção de seu corpo físico e de tudo que o cerca. A vida-consciência representa a vida psíquica, astral e sutil, expressando-se através de suas emoções, sentimentos e pensamentos. É a elaboração e maturação mental do mesmo idealismo espiritual. É a expressão de suas atitudes em relação a sua percepção. A vida-plenitude corresponde à vida espiritual, divina e ideal, que se expressa diretamente através da Alma pela centelha divina. É o próprio idealismo que se processa no plano espiritual. É a vacuidade, o silêncio ou a luz que a permeia.

“O desapego e o equilíbrio na atitude não devem ser confundidos com a indiferença. A indiferença é fruto do desamor, de um coração duro e estéril, que leva a Alma a se fechar ora na tristeza ora no orgulho e ressentimento. A Alma Iniciada, no entanto, deve ser dotada de desapego e equilíbrio na atitude, fundamentada no amor divino, com o coração aberto e entregue aos desígnios do Universo e, sendo assim, sem enaltecer os apelos gerados pela dualidade da mente, mantendo-se no caminho do meio – o caminho do guerreiro da paz.”

“A meditação é um processo de silenciar a mente e mergulhar em si mesmo. Quando meditamos, tomamos contato com nossa Luz Essencial, como também com nossos padrões repetitivos de defesa, reflexo de nossas inseguranças, ansiedades e carências.”

“Durante a meditação, nossas experiências traumáticas não são tão importantes. A meditação não tem um compromisso de reconhecer o trauma, mas de expandir a Luz Essencial. Reconhecer o trauma ajuda apenas a entender os padrões de defesa, mas não os libera.

Só liberamos os padrões de defesa quando tocamos a intencionalidade da Luz Essencial. É desta forma que ganhamos força e nos desidentificamos dos velhos padrões.”

“A responsabilidade sobre o adoecer é unicamente da pessoa que adocece. Isto, graças a sua forte identificação com seu sistema de crenças, seus julgamentos e, acima de tudo, aos seus gostos e aversões. Mas, quero deixar claro que não faço aqui a apologia da apatia, pois quando o coração de uma pessoa tem gostos e aversões, ela é humana, é eloqüente, enfim, é normal. Ter gostos e aversões é maravilhoso. Do contrário, seríamos como uma pedra. Gostos e aversões nos impulsionam na vida, nos criam objetivos e nos fazem crescer. O problema está no grau de identificação com os gostos e aversões. E antes disso, como base de toda a angústia humana, está o medo da vida - medo da sobrevivência, medo de crescer, medo de perder, medo de ter, medo de ser feliz, medo de ser, enfim, medo do medo. Apegar-se aos seus gostos e aversões significa parar no tempo – cristalizar-se. O apego produz o estancamento do fluxo do ter, do perder, do voltar a ter, do crescer e do aprender, ou seja, do viver. E isto causa a doença.”

“A neutralização do apego aos gostos e aversões nos dá a atitude correta, nos faz aceitar o resultado das ações como uma benção, de braços abertos e o coração alegre, livre de ansiedade e livre das preocupações. O segredo está em agir e aceitar o resultado como ele vem. Isto é viver a vida. É ser consciente e responsável por cada momento presente, pelo aqui-agora.”

“A vida é cheia de escolhas e sem elas a vida não é nada – não há evolução. Compreender a beleza da vida e ter o privilégio de vivê-la de uma forma consciente e responsável é a grande alquimia do Ser.”

“O maior e mais profundo objetivo da Alma humana é realizar Deus dentro de si, ou seja, alcançar a plenitude de sua consciência.

Procuramos as mais diversas terapias quando nos sentimos desajustados, desorganizados ou desequilibrados em relação às nossas atitudes e ao meio em que vivemos; enfim, quando nos sentimos incapazes e insatisfeitos. Isto ocorre porque estamos distantes de nossa Essência Divina, encobertos por um grosso manto de inquietudes mentais e emocionais gerados pela nossa falta de discernimento. Em última análise, absorto em nossa ignorância, enxergando apenas a pequenez da vida – o lado ilusório ou impermanente, ao qual nos identificamos.”

“A saúde física e mental é o bem maior que um ser humano pode ter. Quando temos saúde, nos tornamos capazes, lúcidos, fortes e cheios de entusiasmo para realizarmos os nossos propósitos e suprimos as nossas necessidades – enfim, crescermos. Mas, só conquistamos a saúde plena, física e mental, quando desenvolvemos a alegria no coração. Com alegria, nosso organismo, tanto físico com psíquico, entra em harmonia. Pois, desenvolvemos uma série de hormônios e neuro-transmissores que fazem de nosso corpo e mente instrumentos perfeitos – corpo flexível, bem disposto e mente criativa. Por sua vez, para que encontremos a alegria duradoura e madura, precisamos olhar para a vida e aceitá-la do jeito como ela se apresenta para nós; sem confronto nem fuga, sem revolta nem acomodação para que possamos avançar equânimes, com gratidão, amor e respeito por si e pelo outro. Quando saímos do estado de aceitação, paralisamos; o corpo e a mente entram em estagnação e, com isso, a nossa evolução paralisa também.”

“Ter medo da morte é um grande engano. A morte é apenas um símbolo da transformação e da mudança de estado. Morremos todos os dias quando dormimos, milhares de células morrem em nosso corpo a cada instante e nem percebemos isso. Sem morte não há vida! Porque a morte renova a vida. Portanto, deixe as pequenas mortes de cada dia acontecerem com naturalidade. Deixe a vida se renovar a cada instante, para que a Alma possa crescer. Solte o controle!”

Temos medo de deixar que algo, que supomos ser nosso, se vá e morra. Ficamos agarrados ao nosso mundo, às nossas crenças, às nossas idéias, às nossas criações, aos nossos negócios e, com isso, não expiramos, não evacuamos e não dormimos. Agora, dê espaço a sua vida e comece a expirar! Permita que a roda gire! Torne-se uma pessoa revitalizada, forte, alegre, determinada e otimista!

**EXPIRE!!!**

“Por que devemos orar? Porque a oração nos conecta com o Poder Divino, nosso Cristo Interno, nosso Espírito Santo, nossa Divina Presença, nosso ***Śiva Nataraja*** ou qualquer outro nome que queira atribuir a Deus. Através da oração, abrimos o canal da Luz Divina e nos fortalecemos. A forma mais sutil e nobre de oração é a meditação, onde entramos em nosso mundo de silêncio e paz, para sentirmos o toque da Luz Divina que somos. Temos que estar com a Alma forte, firme e segura, quando chegar nosso dia, único e particular, do “Juízo Final” ou a “Noite das Tribulações”.”

# 95

“Por que vigiar nossos atos? Porque, quando vigiamos, nos tornamos conscientes das nossas próprias sombras, podemos nos esquivar de nossos próprios ataques de ignorância e a transformá-los em sabedoria e luz. Quando vigiamos, aproveitamos cada oportunidade que nos é dada na vida para lapidar nosso diamante. Podemos, ou não, aprofundar o nosso discernimento. Portanto, devemos estar sempre conscientes de nossas atitudes, palavras e pensamentos. Não há mais tempo para diversões e atitudes de “faz-de-conta”. Ou seguimos com a evolução natural do planeta, ou vamos ter que nos enquadrar em mundos de evolução inferior. Podemos escolher! O Universo nos dá esta opção: vamos agora ou deixamos para mais tarde?”

“Por que ajudar o próximo? Porque não há outro meio para sedimentar e amadurecer o que aprendemos. A ação nos tira da estagnação e nos impulsiona para a Luz. Para que tanto contato com o divino, para que tanta auto-análise, tanto estudo, se nos recolhemos, não a aplicamos e, muito menos, não a compartilhamos com o próximo? Como podemos despertar, trabalhar, lapidar e expandir o amor ao próximo, a bondade e a compaixão se nos fechamos em verdadeiras prisões que mais nos parecem mausoléus? Por isso, mãos a obra para que não fiquemos rançosos e cheirando a água podre – estagnados. O recolhimento defendido nos leva ao orgulho e soberba, enquanto o contato espontâneo com o outro, com as suas dificuldades, dores e sofrimentos nos traz a humildade e sabedoria.”

“Não tenha medo de olhar para sua própria dor. Como disse Jung: *“Não há despertar de consciências sem dor. As pessoas farão de tudo, chegando aos limites do absurdo para evitar enfrentar a sua própria alma. Ninguém se torna iluminado por imaginar figuras de luz, mas sim por tornar consciente a escuridão”*. Se todos os grandes mestres da humanidade olharam para as suas dores antes de se iluminarem! Se todos eles se recolheram em profundo silêncio e na solidão do entardecer mergulharam em suas marcas de vida – a “Noite das Tribulações” – para renascer no alvorecer do dia, radiantes de luz! Por que conosco, ainda ignorando os Mistérios Divinos, teria que ser diferente? É muita imaturidade achar que se pode crescer espiritualmente sem olhar para sua própria dor!”

“Nós somos como anjos de uma asa só: se tentamos voar sozinho rodopiamos e caímos; mas, se humildemente aceitamos um braço amigo e nivelamos os esforços para voar, aí então podemos ir longe. E se cada dupla aceita cordialmente uma outra dupla e assim por diante, podemos voar alto, muito alto; podemos alcançar os Céus, a Plenitude e a Eternidade. A criação nos fez como indivíduos comunicantes para que possamos desenvolver a prática da coletividade. Julgamo-nos consciências individualizadas, mas somos consciências coletivas e não reconhecemos isto. Somos a Criação e a Criação é o Todo.”

“Quando falta energia no ***mūlādhāra chakra*** (o centro psíquico da base), a alma desenvolve o sentimento de rejeição e passa a sentir a necessidade de nutrição, sustento e toque exageradamente. Esta alma perdeu a confiança na ancoragem do mundo e tem medo de reencarnar. Isto porque suas transgressões em vidas passadas foram fortes e, ao tomar consciência delas, um grande conflito se desencadeou. Iniciou-se um processo de autopunição, acreditando que ninguém a aceitará. Desta maneira, desenvolve o arquétipo da vítima e procura encarnações desafiadoras para que possa confirmar sua estratégia de rejeição que, na realidade, é uma auto-rejeição. Não existe um processo punitivo por parte do Pai-Mãe-Deus. É a própria alma que, por culpa, só percebe a rejeição.”

# 100

“O poder pessoal é a nossa capacidade de mover algo ou alguém. Quando percebemos isso, adquirimos força para prosseguirmos na vida. Se esperarmos do outro a aprovação de nossas idéias, intenções e atitudes, estaremos nos tornando limitados, entregando aos outros o nosso poder pessoal. Temos que avançar em direção à nossa individuação – fase da vida decisiva em nossa jornada espiritual – e sentir e estar com nós mesmos e reconhecer o nosso valor pessoal.”

# 101

“A característica básica do **chakra** do coração é gerar coesão e união com as pessoas e todo o meio ambiente, através do amor.

Pela força do amor desenvolvemos a capacidade de nos vincularmos ao outro, num movimento horizontal, bem como às forças da Natureza terrena e celestial (divina), num movimento vertical, compartilhando nossas experiências. Desta forma, somos iniciados no simbolismo da cruz – a forma clássica do amor crístico, do amor sacrificial ou do amor universal.”

“Irradiar amor para os outros nos torna magnético e, com isso, abrimos nossos canais para a Realização Divina. Mas é necessário amar a si próprio, na razão que amamos aos outros. Amar a si próprio mais do que ao outro, é egoísmo; amar ao outro mais do que a si próprio, é carência. O verdadeiro amor, o amor universal, só se manifesta quando, antes, alcançamos a equanimidade no sentir, no pensar, no expressar e no realizar.”

# 103

“Existe um ponto de vista distorcido em relação à espiritualidade e sexualidade, pois correlacionamos a espiritualidade com a cabeça e a sexualidade com a pélvis. Não se deve confundir sexualidade com genitalidade. A sexualidade está vinculada à vitalidade e ao prazer pela vida em todos os níveis. Na realidade, tanto a sexualidade quanto a espiritualidade manifestam-se em todo o corpo. A espiritualidade dissociada da sexualidade transforma-se numa abstração, enquanto a sexualidade dissociada da espiritualidade torna-se um ato puramente físico e mecânico. Essa dissociação é causada pelo isolamento do coração. Quando o centro psíquico do coração (***anāhata chakra***) está em harmonia, a sexualidade se funde à espiritualidade, tornando a Alma humana mais apta a amar e ser amada e, com isso, a adequar o movimento à direção certa, ou seja, a uma relação saudável.”

“O exercício de expressar a verdade nos faz expandir e integrar os canais para o discernimento, a compreensão da vida e a realização da Alma. O hábito de mentir, camuflar, disfarçar, ou seja, de encobrir a verdade para um “suposto” ganho é um grande engano. Pois, embota a mente e nos aprisiona nas grades da farsa e da hipocrisia.”

“O verdadeiro amor, sem carências nem barganhas, o amor que liberta, promove a aproximação entre as pessoas e, assim, as barreiras caem, uma a uma, conforme a maneira de amar se aprofunda, restando apenas a espontaneidade e a autenticidade.”

“Com freqüência, nossos caminhos são obstruídos por causa de nossos próprios pensamentos que, cheios de preconceitos, condicionamentos e mecanismos bloqueadores, nos fazem atrair energias impuras (larvas, miasmas e espectros distorcidos) que vagueiam no plano astral e que se aglutinam às nossas próprias criações mentais. Isto, sem falar dos seres pouco esclarecidos e vingativos, encarnados ou não, que nos vendo em estado de desequilíbrio mental e emocional e cheio de lixo astral, invadem nosso campo energético e se tornam companheiros intrusos, alimentando-se de nossa energia e interferindo em nosso comportamento.”

“Quando um pensamento depressivo se instalar na mente, substitua-o imediatamente por outro positivo e reconfortante. Conseguida a disciplina mental, é indispensável regularizar as emoções. Sentimentos como o ódio, a inveja, o ciúme, a cólera, o despeito, o orgulho, a prepotência e o medo constituem verdadeiros venenos para a Alma e para o corpo. A Alma humana deve esforçar-se ao máximo para não dar vazão a esses sentimentos. Se a Alma se torna escrava de sentimentos negativos e prejudiciais, toda a prática de dormir bem, respirar melhor e seguir uma dieta alimentar saudável se perdem pela intoxicação causada pelos condicionamentos mentais.”

“A Alma humana está limitada “dentro de si” pela palavra, pelo imaginário, pelos sentimentos, emoções e desejos, enquanto no seu “exterior”, por toda a gigantesca maquinaria cultural, social, política e econômica. De todos os lados levantam-se poderes que escravizam a consciência da Alma humana e a incita a buscar soluções puramente práticas, eficientes e que capitalizam, se possível, qualquer espécie de lucro, vantagem, recompensa, “porque afinal ninguém é de ferro”. A Alma humana comum quer ganhar sempre; em suma, firmar domínio e dominação sobre tudo que está a sua volta.”

“E eis que sobrevém o sofrimento e o desequilíbrio.”

“O Absoluto é uma forma dinâmica, vital, que possui todas as forças inatas do potencial. Uma vez que o Absoluto não pode ser expresso em palavras, sendo em si um não-ser e, não obstante o potencial de todas as coisas, a Ele só podemos nos referir através do que não é; é o não existente que contém o potencial da existência; é o vácuo; a não aparência; as trevas onde a luz ainda não se manifestou, mas das quais emerge.”

“Quando abrimos nossos corações, baixamos a guarda e criamos condições para que a Mãe Divina se manifeste como a força da humildade. Somente assim desenvolvemos a força da humildade em nossos corações. A Mãe representa esta força. Ela é Aquela que produz a sua Obra em silêncio; que aceita a força da criação para manifestá-la como vida e movimento. A Mãe Divina é simbolizada pela força das águas, porque humildemente se abre para a manifestação da vida e com silenciosa perseverança molda a rocha. A silenciosa perseverança é a humildade em ação. O orgulhoso não persevera e logo troca de estratégia, porque não aceita a espera nem acredita na força da humildade, porque não tem fé e jamais se submete à vontade do Pai.”

“O objetivo do ser humano é expandir o campo da consciência, diminuindo a distância e, conseqüentemente, as distorções entre o eu inferior e o Eu Superior, para contactar o estado de consciência cósmica. **Śrī Aurobindo** afirma que, na realidade *“a evolução não é outra coisa senão uma lenta e gradual transformação da energia em consciência, já que o Universo e, portanto, o homem, pode ser considerado um agregado de energias diversas”*. Energia e consciência querem dizer a mesma coisa, sendo que uma expressa o aspecto vital da realidade e a outra o aspecto transcendental, que desperta pouco a pouco. A energia é consciência em estado potencial.”

“No mecanismo mental, entre um pensamento e outro, entre uma imagem e a seguinte, existe um estado que perdura por frações de segundo que expressa o silêncio, a vacuidade ou a plenitude – o campo das infinitas possibilidades. Durante a meditação, a primeira transformação que conquistamos é a expansão deste intervalo de frações de segundo, isto é, entre uma imagem mental e a seguinte mergulhamos no estado de vacuidade e silêncio e o expandimos. Muitas vezes, percebemos este estado quando, ao retornarmos à consciência comum, levamos um solavanco com a noção de um estado de consciência diferente.”

“A energia irradiada pela Luz Universal que tudo permeia, ao se manifestar no campo de consciência humana, toma o aspecto de um dos tipos psicológicos (os temperamentos humanos), assim como a luz, ao atravessar um prisma, toma o aspecto de um arco-íris, realçando mais determinada cor conforme a sua incidência. Por isso, temos que respeitar o caminho único que cada Ser cria em direção ao Pai.”

“Para saber qual a sua meditação ideal, você precisa entender qual das cinco portas de entrada (os sentidos) o atrai mais fortemente. Na meditação não há esforço; caso contrário, ela não será natural e se formará uma barreira entre você e a mente. Ao encontrar uma meditação, utilize-a tanto quanto puder. Isto fará com que se aprofunde nela até que ela perca a atração. Então, sua função terá chegado ao fim e você estará pronto para praticar uma nova meditação. É desta forma que se desenvolve o **sādhana** (a prática): uma meditação para cada momento de sua vida. Cada meditação te leva a uma experiência específica para aquele momento.”

“Podemos praticar todos os *sādhana*s (práticas espirituais) externos e internos, podemos nos aprofundar nos livros sagrados e adquirir a reputação de homens piedosos; no entanto, de nada valem sem a Graça de Deus. Isto não quer dizer que a Graça Divina seja caprichosa. *Ātman*, a essência do Ser, que é um raio de Deus, é um pesquisador de corações. Podemos enganar o mundo, podemos enganar a nós mesmos, porém não podemos enganar ao Eu Maior. Ele vê através de todas as nossas orações piedosas e de nossas atitudes estudadas. Ele vê a sinceridade que existe em nossos corações e envia a Sua Graça de acordo.”

“As chamas do fogo espiritual são as únicas que purificam os sentimentos e fazem com que a Alma humana perceba as belezas dos mundos espirituais, aquelas muitas moradas na casa de meu Pai, segundo os ensinamentos de Jesus. Entretanto, só poderá experimentar com toda intensidade essa verdade, aquele que se empenhar na grande tarefa de se auto-realizar através do fogo que o forja pelo autoconhecimento. E este fogo só se manifestará naquele que mergulhar em si mesmo com coragem de reconhecer suas próprias sombras.”

“Deixemos as nossas questões egóicas de lado, porque elas limitam a expansão da nossa consciência! Compreendamos que cada um traz a sua bagagem com infinitas experiências, cada um “desconstrói” as amarras da ignorância e caminha em direção à Luz Infinita como lhe é possível. Todos nós buscamos a bem-aventurança, a felicidade, a plenitude ou qualquer outra característica que expresse a Compaixão Divina. Seja católico, evangélico, espírita, budista, ateu, etc., não importa: estamos todos nós indo ao mesmo lugar - DEUS. Como disse **Sathya Sai Baba**: *"Só há uma religião, a religião do amor. Só há uma linguagem, a do coração."*

“Ser consciente significa sair da “mecanicidade” e da vivência automatizada, ter se desidentificado dos veículos pessoais, tornando-se “Alma consciente”, que vive e age em sintonia com a vontade do Eu Superior. Quanto mais uma Alma se liberta dos condicionamentos de sua personalidade, mais ela revela o lado divino de sua natureza.”

“A lealdade é um importante valor humano para o aprimoramento da Alma. Ela proporciona um grande bem-estar interno e deve ser praticada com todos. Para ser leal é necessário eliminar a maledicência, além de desenvolver na formação do caráter a honestidade, a franqueza e a sinceridade. Devemos ser verdadeiro e exato em nossas ações, palavras e pensamentos. Quando somos verdadeiros, contribuimos com a união dos seres. Se não for leal, o Universo não o incumbirá para a realização de um trabalho importante. Portanto, façamos com que a lealdade brilhe através de nossa Alma.”

# 120

“O que caracteriza nossa consciência cotidiana como Alma humana adormecida é a nossa dimensão limitada à face das coisas, às aparências, ao mundo de **Māyā** – mundo temporal e fenomênico qualificado pela impermanência. Vemos um rosto, um corpo, expressões, atos e julgamo-los. Não somos capazes de dimensionar o Ser Verdadeiro para além das máscaras sociais, as personalidades. Vemos de uma paisagem os tons gerais, os ruídos, movimentos aparentes, mas não perscrutamos o silêncio, a solidão, a beleza e sabedoria da pedra, da terra, do rio, do animal, da montanha, etc. Portanto, saia da rotina mecânica de sua vida e dê lugar a Natureza. Ela é a expressão viva e dinâmica de Deus.”

“Em tudo existe vida e consciência, desde a diminuta partícula atômica até a mais grandiosa estrela, desde um minúsculo musgo até a frondosa e secular árvore, desde o ínfimo inseto até a mais bela forma humana. E tudo isto está em movimento, crescendo, se multiplicando, se aprimorando, enfim, evoluindo.”

“O gosto pelo mexerico denota falta de nobreza de caráter. Além do que, é uma fraqueza fazer observações relativas ao caráter de alguém na sua ausência. Esta atitude vai se chocar com o que podemos chamar de um caráter franco e aberto, além de ser um ato de julgar o próximo, que contradiz as palavras de nosso Amado Mestre Jesus: *‘Não julgueis os outros para que não sejais julgados.’*”

# 123

“Em todas as formas, em todos os reinos da natureza, essa energia universal e divina, essa força misteriosa que é a consciência, faz sentir, de mil maneiras, a sua presença. Ela é a alavanca da evolução, é o fogo oculto que incita a natureza a se multiplicar em várias formas, até alcançar a forma humana, onde se torna autoconsciente e encontra aquilo que tinha incansavelmente procurado – um veículo que a expressasse em toda a sua plenitude, passando do estado de latência para o pleno conhecimento.”

“Enquanto o corpo físico se nutre de substâncias, o mental se alimenta de pensamentos. A Alma que nutre sua mente com maus pensamentos produzirá um corpo mental doente. Quando digo “maus pensamentos” não me refiro somente aos pensamentos mesquinhos ou cruéis, mas a toda sorte de pensamentos negativos e pessimistas. Nessa categoria estão naturalmente incluídas as preocupações de toda espécie.”

# 125

“Grande número de pessoas serve-se das horas iniciais destinadas ao sono para pensarem nos seus problemas. As horas destinadas ao sono são sagradas e não devem ser tomadas por nenhuma outra atividade, seja ela física ou mental. Ao deitar-se, esqueça todas as preocupações. Faça alguns minutos de respiração profunda, lenta, suave e conscientemente, mentalizando uma reparadora luz azul em todo o ambiente a envolver seu corpo. Enquanto isso imagine que vai repousar profundamente no seio dessa luz divina. Essas condições serão suficientes para produzir um sono delicioso e revitalizador.”

“As forças de renovação da Alma estão particularmente ativas ao alvorecer do dia. Os primeiros raios do Sol – o grande distribuidor de ***prān·a*** para o nosso planeta – começam a derramar energia vital sobre todas as formas de vida ali existentes e a formação de “glóbulos vitais” é vivamente intensa. Portanto, acorde cedo e esteja em contato com a Natureza.”

“O egoísmo é o maior e mais poderoso obstáculo que a cultura materialista, a sociedade e a educação consumista erguem na Alma humana, obscurecendo seu verdadeiro destino: a revelação de seu Eu Superior ou Crístico, alcançável apenas quando conseguimos romper esse separatismo. O egoísmo secciona, manipula, tergiversa e qualifica tudo e todos: “eu sou assim mesmo”... “eu sou diferente”... “eu não sou compreendido”... “eu fui injustiçado”..., etc. Assim, cada Alma humana marca a si mesma e às outras com “ferros morais” e a vida social, política e cultural fica limitada dentro de padrões exacerbados de egoísmo.”

“Em nossa jornada, a cada nova existência no plano físico ou não, ampliamos nossa consciência. Quando despertamos para a essência espiritual, grandes obstáculos e processos de dependência surgem à frente, como fruto de nossas ações, condicionadas às nossas tendências viciosas (*vāsana*) e identificadas com o mundo material (*māyā*). Começa, então, um grande processo alquímico interno de transformação, sublimação, transmutação e purificação. Este é o início do equilíbrio e da união entre os aspectos superiores e inferiores da Alma, afinal alcançado entre vida interior e vida exterior.”

“A causa primária de todos os fatores que impedem a auto-realização é a ilusão acerca da natureza da existência. A Alma humana aceita como verdade o mundo externo que não passa de transitório, impermanente ou ilusório (*māyā*) e desconhece a própria consciência, que está enraizada na Consciência Universal. Essa causa primária é chamada de ignorância ou *avidyā*. A ignorância é a origem do egotismo ou superestima do “eu”, das atrações e repulsões em relação a objetos e exagerado desejo de viver, arrastando a Alma, sem descanso, ao movimento da atividade psicológica mundana.”

# 130

“O mais profundo nível do Ser é o campo da potencialidade pura, onde se encontra a *estrela do âmago*. Está relacionado com a nossa essência divina. Cada um é a fonte de vida interior e ocupa o centro de seu próprio universo. Nosso âmago é a natureza mais essencial do nosso ser e é único para cada indivíduo. Ele está além das limitações do espaço, tempo e intelecto. Aqui, somos sábios, amorosos e cheios de coragem. Esta é a eterna fonte interior que existe dentro de cada um de nós e de onde provém toda a nossa criatividade, através da qual a coragem, a liberdade e a capacidade de acionar as infinitas possibilidades se manifestam na criação.”

“Por meio de suas ações, a Alma age através do **chakra** da raiz, para ancorar e enraizar suas experiências sutis (espirituais, mentais e emocionais). Caso contrário, se a Alma não enraíza por meio de alguma ação, ela paralisa e se torna inflexível, incapaz de fazer frente a novos desafios com vigor e vitalidade. Sem o contato com a terra, isto é, o seu enraizamento e ancoragem, e o desenvolvimento da energia descendente, a Alma fica perdida, incapaz de definir sua realidade e seu papel no mundo (a sintonia com o seu **dharma**). Não é à toa que a fase anal do desenvolvimento da criança é dita como a fase da construção – o contato com o elemento terra de seu próprio corpo e o domínio de **apāna** (a energia descendente).”

“Quando a alma só enxerga pela lente da rejeição, não desenvolve força vital e sua movimentação é fraca (não tem impulsão). Sua vontade é frágil, o que a faz simbiótica a outras pessoas. Ela elimina a distinção entre si e os outros, emprestando sua identidade ao outro. Como o processo de autotortura é intenso, anestesia-se limitando sua respiração e todas as atividades de produção de energia, e cria mecanismos de defesa que neguem a gratificação. Desenvolve atitudes de uma falsa auto-suficiência (anda e fala cedo, torna-se individualizado prematuramente e nega ou renuncia suas necessidades). Para não vivenciar o trauma da frustração, diz que não necessita de nada.”

“O **chakra** do sacro é um importante centro de atração da energia que circula no ambiente. Não é por acaso que estimula a sexualidade (não confundir com genitalidade, pela qual faz parte da sexualidade), pois este é o principal instrumento da alma para atrair, seduzir e capturar aquilo que deseja do ambiente e das pessoas. É com a energia do centro sacral ou sexual que moldamos o nosso corpo, que nos envolvemos em abundância e bem-estar, como também nos tornamos atraentes.”

“Sabe-se que todo gesto é carregado de psiquismo. Portanto, todo gesto expressa um jeito de ser, de perceber e de reagir. Atrás de um gesto está o movimento. Através do movimento aciona-se a força primária da mudança. Movimento é a aceitação da mudança. Sendo assim, todo gesto é feito para mudar algo, para avançar ou retornar, para expandir ou recolher, para atacar ou defender. O gesto que é bruto e desmedido indica um caráter invasivo e rígido; do contrário, para um gesto delicado e vacilante denota um caráter fraco e facilmente invadido. O equilíbrio ocorre quando o gesto é firme e gentil.”

# 135

“O padrão comportamental de distorção da energia do centro psíquico do umbigo (*maṇipūra chakra*) é o sentir-se humilhado, devido a sua baixa auto-estima. Para a Alma que se vê humilhada, a sociedade tem sempre características controladoras, dominadoras, intrusivas e invasivas de seus próprios limites. A Alma que se sente humilhada fica com seu afeto restrito, abafado e tingido de depressão. A culpa diante de fracassos no cumprimento das suas obrigações é comum e sente com freqüência que é vítima dos outros ou da própria vida. Esta visão da vida reverbera com transgressões (abusos, violências e invasões) geradas em existências passadas que, ao se tomar consciência delas, nasce um enorme sentimento de culpa, além da responsabilidade sobre eles. É a culpa que desenvolve a menos valia e a humilhação – um pântano de lágrimas e sofrimentos. Um diminuto ponto de luz só aparece no final deste abismo, quando se percebe que não há culpa, apenas a responsabilidade sobre seus atos.”

“Para desenvolver a não-violência sente-se e medite na região do abdômen. Imagine um radiante Sol dourado, espalhando a sua luz em todas as direções. Saiba que o poder pessoal está em realizar o propósito dos Céus na Terra. Tenha consciência de que você é forte, sadio e pode concretizar tudo que veio fazer nesta vida de uma maneira sagrada e espiritual. Sinta o fluxo do Universo, o pulsar da vida e saiba agir adequadamente, sem atropelar nem ser atropelado. Veja as pessoas, as coisas e os fatos com equanimidade. Entenda que existem Leis Universais que, por de trás de sua limitada compreensão, regem todas as coisas entre o Céu e a Terra.”

“Quando a Alma apresenta distorções na energia do centro psíquico do coração, sua tendência é de se fazer esquecida, tornando-se ausente dos convívios sociais. Sem o reconhecimento da sua presença, por parte do meio social em que convive, sente-se degradada, transformada em pedra ou inanimada. Este padrão, que se desenvolve na atual existência a partir da gestação e vai se refletir na fase relacional do desenvolvimento psicológico da criança (genital), ressona das existências anteriores, quando ela degradou a energia nobre do amor com falsidades, injúrias, calúnias e intrigas, gerando mágoas, ressentimentos, revoltas e tristezas. Durante o seu desenvolvimento, desde tenra idade, a Alma vivencia uma sensação de inutilidade profunda e permanente; ela se sente órfã, sem família, sem herança, sem marcas do passado e sem perspectivas do futuro. Ela se culpa profundamente e reage tornando-se desmerecedora de estar viva ou escapa para uma vida de “faz de conta”. Deste modo, não consegue desenvolver a força de coesão, o magnetismo e a capacidade de se fazer próxima. Seu amor é uma caricatura, uma farsa. Sua vida é cercada de mentiras e acontecimentos vazios ou de tristezas, desencontros e angústias.”

“O amor, em seus vários níveis, permeia todas as estâncias da Alma humana, assim como o coração bombeia sangue para todas as células do corpo, estando presente na pulsação de qualquer artéria do organismo. O amor é a nossa estrela-guia. Da mesma forma, o coração é vital para a vida física. Se observarmos o coração anatomicamente, veremos que ele é composto de duas bombas entrelaçadas, do mesmo modo que a estrela de seis pontas (dois triângulos entrelaçados). Cada bomba suga e ejeta sangue – o princípio clássico do dar e receber. O coração não descansa e seu trabalho é percebido na mais longínqua célula do organismo. Por isso, ele é dito como o órgão representante do amor. Para se tornar um foco de irradiação do amor universal, sente-se e medite na região de seu coração. Veja seu coração como duas correntes de luz entrelaçadas a fluir em sentidos opostos, comparados aos dois triângulos entrelaçados.”

“O ***viśuddha chakra*** (centro de energia da garganta) tem sua força na comunicação e criatividade – como transmitimos nossas idéias e sentimentos. A comunicação pode se manifestar de diversas formas: pela expressão corporal (gestos e atitudes), pela arte (música, pintura, escultura) e pela linguagem (palavra falada). Através da comunicação nós legitimamos ou falsificamos a nossa expressão, ou seja, nós a tornamos verdadeira ou não. Portanto, o centro energético da garganta está diretamente vinculado à expressão da verdade interna. Se o queremos desenvolvido, nos esforcemos por tornar coerentes os nossos atos e palavras com aquilo que pensamos e vivenciamos. Isto é a verdade.”

# 140

“O **chakra** da garganta atua como intermediário entre os nossos sentimentos, elaborados no **chakra** do coração, e os nossos pensamentos, gerados no **chakra** entre as sobrancelhas. Quando esse **chakra** é energizado corretamente, canalizamos essa força através da criatividade. Caso contrário, estagnamos a energia e nos tornamos narcisistas. Ou seja: abrigamos uma falsa identidade grandiosa caracterizada pela onipresença, orgulho, auto-envolvimento, perfeccionismo e uma excessiva confiança na realização para a manutenção da auto-estima através da manipulação, objetificação e depreciação dos outros. Quando ocorre uma quebra desta falsa identificação compensatória, mostramos grande vulnerabilidade à vergonha e à humilhação, sentimentos de desvalorização, dificuldade de auto-ativação e inibição no trabalho.”

# 141

“Tenha consciência de que você é o centro de seu Universo, assim como cada Ser é o centro de um Universo único e particular. Somos infinitos Universos entrelaçados, formando o Todo, o Único, o Uno, o Absoluto, enfim, aquilo a que chamamos de DEUS. Repare que o Universo é o que é. Nele não há meio termo. Ele é a verdade. Ele manifesta a verdade. Somos a Sua expressão. Somos a parte que contém o todo; a gota que contém toda a essência do oceano. Reflita, então: *‘Meu Eu individual é apenas um reflexo do Grande Eu Universal. Minha consciência é apenas testemunha da Grande Consciência Cósmica. Minha vida é somente canal da Grande Vida Divina. O Eu é a realidade única e absoluta que permeia todo o Cosmo. Eu sou este Eu; este Eu sou Eu. Eu sou o centro do meu Universo – único e particular. Eu sou a raiz da consciência – o fundamento. Eu sou a fonte da vida única, da luz inefável, do amor universal, da energia cósmica, da vontade soberana, da verdade eterna. Eu me reconheço nesse centro. Eu sou o centro de puro conhecimento. Eu sou o centro. Eu sou.*

**OM!”**

“A distorção da energia do centro psíquico da garganta desenvolve a experiência da Alma incompreendida, que se caracteriza por ser aquela que nasce em meio hostil, sem estabelecer uma troca positiva e segura com o seu meio relacional (família, cuidadores e professores), onde, por falta de compreensão, não pode firmar suas habilidades e talentos de uma forma concreta e adequada. Em existências anteriores, distorceu a energia do **visuddha chakra**, usando e abusando de suas máscaras farsantes, gerando uma aura, um tipo de magnetismo em seu campo que, agora, a torna ameaçadora a sociedade, inserindo-a em um meio familiar hostil ou, no mínimo, alienado. Na existência atual, a Alma atrai pais que vão espelhar, engrandecer ou preencher suas próprias ambições e ideais. Seus pais não permitirão que ela seja ela mesma.”

# 143

“As ações de existências passadas que geraram distorções energéticas no centro psíquico da fronte (*ājñā chakra*) levam, agora, a uma estratégia de sobrecarregar-se. Devido ao padrão de ressonância, ela traz para esta existência comportamentos que não foram transmutados e sublimados em vidas passadas, onde, para sobreviver, manteve a aparência de que é perfeita e que não há fraquezas nem defeitos em sua personalidade. Com certeza, teve várias existências nas quais ocupou posições autoritárias, quer seja na família, no trabalho ou nos negócios. Assim, a Alma sobrecarregada se mantém com a cabeça ereta e a coluna vertebral enrijecida pela soberba, fortemente identificada com a vida material, defendida contra o acolhimento e exposição de seus sentimentos, desenvolvendo um feroz orgulho, que a leva cada vez mais a competição.”

“Quando em existências anteriores degradamos e energia do centro psíquico da coroa (*sahasrāra chakra*), geramos a fragmentação da Alma. A Alma fragmentada tem seu principal padrão fundamentado no medo da vida. Provavelmente, tiveram inúmeras existências com muito sofrimento e traumas físicos e morais como torturas, acidentes, tragédias e mortes violentas como consequência de atitudes passadas de extrema agressividade. Pois, ações desta magnitude, que degradam a vida, geram densos *karmas* por inúmeras vidas. Para conviver com esses traumas e sofrimentos a Alma fragmentada fica pouco presente no corpo, já que só percebe a vida no mundo físico como um complexo de experiências aterrorizantes. Para ela, o mundo é um lugar hostil. Devido às variadas experiências traumáticas das vidas anteriores, seu campo sutil apresenta muitas falhas, o que a torna vulnerável a qualquer tipo de influência, quer seja física, mental ou espiritual. Por isso, a Alma fragmentada evita estar presente no mundo, enquanto suas experiências no mundo espiritual são intensas e quase sempre turbulentas e ameaçadoras.”

# 145

“Para que se desenvolva esse estado de puro corpo de luz, sente-se e medite na região da coroa. Imagine a mais pura luz entrando pelo topo da cabeça. Desça essa luz por cada **chakra**. Veja a luz impregnando cada órgão, cada célula, átomo e partícula de seu corpo. Então, deixe-se absorver por essa luz. Seu coração bate cada vez mais lentamente. Sua respiração se torna cada vez mais leve e solta. Todos os seus ritmos biológicos se aquietam. Você se torna pura luz e consciência, amparado pelos Grandes Seres e todo o Universo. Permaneça nesse estado de profundo silêncio, infinitude, eternidade e liberdade por alguns minutos.”

# 146

“A verdadeira caridade só acontece quando neutralizamos os caprichos do ego para nos plenificarmos perante Deus. Que mérito há em praticarmos por obrigação, num ato estéril e mecânico, ou por exaltação de uma soberba egóica? Se assim a fazemos, ambas as partes sofrem – de um lado porque não há entrega e entendimento das reais necessidades de quem a recebe e do outro porque não há completude e satisfação de suas necessidades. A arte da caridade está em desenvolver simultaneamente o silêncio interior, o contato profundo, a percepção aguçada, a ação espontânea e a alegria de ver o outro livre para crescer.”

“Quando sentimos em cada Alma as suas limitações e a aconselhamos, de modo claro e objetivo, com palavras firmes, porém gentis, as verdades da sua vida... Quando conversamos sem formalidades nem mistérios sobre como funcionam as sutis tramas da vida... Quando entendemos o desabafo daqueles que nos procuram em momentos de crise, dor e sofrimento com respeito e tolerância... Quando apoiamos com gestos ou palavras o titubeio dos que ainda não acreditam em suas capacidades... Quando sorrimos e acalentamos aqueles que vêm na ânsia de um conforto moral e espiritual... Quando nos tornamos um verdadeiro amigo e fazemos do outro uma extensão de si mesmo sem, contudo, perdermos nossa integridade... Quando plenamente desenvolvemos a mais pura sensibilidade do amor com compreensão, que se manifesta na compaixão... Então alcançamos a maestria da vida e transformamos a difícil missão de educador na mais bela e nobre de todas – a de educador de Almas.”

# 148

“Se o teu olhar reflete luz de alegria a quem o rodeia, apesar da tristeza e dissabores que nos impõem o convívio... Se os teus gestos são cheios de brandura, como os movimentos de uma flor que desabrocha, mesmo se formas pesadas e brutas o limitam...

Se tua trajetória é cheia de atos difíceis de transpor, mas tuas palavras e pensamentos que expressas tem a simplicidade dos sentimentos de criança... Se escutas pacientemente a dor dos menos experientes, sabendo que tua própria história também é repleta de dor, mas não a comentas para não ser desagradável...

Se te preocupas com a vida de teu próximo como a tua própria vida, sem perder tua identidade e sem ferir os mais sensíveis... Se existe dentro de ti a compreensão e tolerância mesmo que posto à prova, sem buscar o revide... Então, saibas que tens o privilégio de levar consigo a essência da amizade, fraternidade e compaixão. Tens o amor divino expresso em teu jeito de ser e de viver. Tu és a encarnação do amor, a própria vida divina!”

“Nas inúmeras existências da Alma diversas áreas do Ser são testadas e forjadas pelas dificuldades que são encontradas durante a sua jornada. Essas experiências de existências passadas, quando amadurecem, se tornam conscientes e daí são assimiladas e sedimentadas, proporcionando o florescimento de nossos dons. Desta forma despertamos a genialidade – uma capacidade inata gerada pela mistura alquímica de clareza mental, sensibilidade e adaptabilidade.”

# 150

“Num relacionamento o outro é sempre e apenas um espelho. Não importa qual seja o tipo de relação. O que eu não gosto no outro é o que não gosto em mim. O que falta no outro é o que falta em mim. O outro é o meu mestre, porque ele vai me ensinar, cedo ou tarde, a aceitar a mim mesmo. Nosso grande desafio é namorar a si mesmo, casar consigo, aceitar suas próprias deficiências, seus vícios, suas mazelas, seu jeito de ser, enfim, se conhecer. Somente quando eu conheço os meus pormenores e as minhas estratégias é que estou em condições de aceitar o outro, de amar o outro, enfim, de me relacionar de forma saudável com a vida.”

“Aquele que cultiva a paz interior e nutre seu coração com o amor, sempre refletirá luz de alegria, vitalidade e bem-estar. Porque paz sem amor é semi-vida, enquanto paz com amor é pleni-vida. Afinal, o amor transforma a vida em eterno viver bem-aventurado – a plenitude.”

# 152

“Passamos por inúmeras vidas aprendendo uma única lição: a trilhar pelo caminho do meio. O caminho do meio é aquele que nos coloca na reta ação do ***dharma***, na paz que nos leva pelas mãos divinas de ***shānti***, na percepção equânime da não-violência de ***ahimsa***, no amor unificante do coração de ***prema***, na verdade que aclara a Alma com as idéias de ***satya***. O caminho do meio nos conduz ao discernimento da radiante luz de ***viveka*** que nos dá a grande liberação de ***mokṣa***. Na vida, encontramos a cada experiência três caminhos. Um deles é o do confronto – caminho que, apesar de turbulento, é fácil, porque basta cultuar os apegos do ego tão trivial para nós; basta reagir, bradar e contestar. O outro caminho é o da fuga, que apesar de apático e insípido, também é leviano, já que enaltece as aversões do ego tão corriqueiras em nossa jornada e reagimos nos afastando, calando ou fazendo calar. Finalmente, o último é o do meio, o da aceitação, do entendimento, do escutar, refletir e falar. Mas, esse é difícil, porque requer amolecer e dissolver a grossa crosta do orgulho do ego – esse nos ensina a agir pelo não-agir. Quando estivermos na dúvida, que possamos escolher o caminho mais difícil, porque este é o do meio – aquele que nos dará a sabedoria da grande liberação.”

# 153

“Continuamente estamos com a Voz Divina a nos chamar para o caminho da luz. Mas, devido aos condicionamentos criados pelo egocentrismo da ignorância de si mesmo, nos afastamos do núcleo divino. Preocupados com a efêmera conquista terrena deixamos que a mecanicidade nos absorva, sem notar que uma Presença de Luz pulsa dentro de nós. Olhamos para fora, vagamos sem o objetivo de crescermos em espírito, explicamos em vão o que não vemos, nem tampouco sabemos. Narcisistas de “caderninho”, não percebemos o contraste das cores, a fragrância das flores, o canto dos pássaros – o movimento da natureza. Não nos conscientizamos de que é o Criador que está ali a pulsar incessantemente. Portanto, pare! Respire! Sinta! Repare que seu coração bate e te mantém a vida por causa Dele, o Criador. Não se exclua da Vida Maior. Relacione-se com tudo que há entre o Céu e a Terra. Não se torne o cancro da sociedade! Não permita que a vida divina, que é tão preciosa, escape por entre seus dedos! Viva cada momento como se fosse único e eterno! Porque Ele, que é pleno de esperança, não se cansa de pulsar, pulsar, pulsar...”

# 154

“Quando pratico **Yoga**, vou inteiro e em silêncio a algum lugar sublime, onde me sento firme e confortavelmente. Lá, no espaço do nada, do “coisa nenhuma”, observo o respirar de minh’alma e percebo a energia que circula nos campos sutis que me rodeiam. Absorto pelo nada e totalmente desperto só vejo o Criador agindo – a Luz que me dá vida. E me perco na entrega lúcida aos caminhos que o Pai Maior me conduz. Íntegro de mim mesmo, já não sou somente este “eu” de estreitas trilhas tortuosas, mas as pedras do caminho, as ondas do mar, a brisa refrescante, o sol que me aquece, os pássaros que cantam, as árvores que me abrigam, as crianças brincando, os idosos descansando, os pobres labutando, os ricos se agitando, os fortes correndo, os fracos dormindo, os bons ajudando e os maus pervertendo. Entendo que tudo respeita a Ordem Divina. Em inteira compaixão com o Amado Pai expando a consciência e incluo tudo na prática. Ao fim, um estado de plenitude me preenche. Já quando quero saúde e bem-estar físico e mental, então faço as complexas posturas e respirações **yogis** para circular o sangue e a linfa, estimular os nervos, acordar as glândulas, ativar a energia e relaxo no sono profundo do **yogi**, estático como se fosse um corpo inerte. Saiba verdadeiramente o que é **Yoga**.”

# 155

“*OM...*”

Silêncio. Paz. Eternidade. Infinitude. Bem-aventurança. Quietude.

Equanimidade. O Senhor ainda está em seu sono profundo. A

Criação está imanifesta. Fiat Lux. A Luz se faz. O Senhor se

manifesta. A matéria se diferencia, mantendo a igualdade.

Densifica-se sem perder a sutileza. Desestabiliza-se firme em seu

ponto de equilíbrio. Agita-se em profundo repouso. É a

manifestação de *Māyā*. O Senhor misericordioso, bondoso e

compassivo, em Seu profundo amor, envolve a matéria. Dá vida,

luz e consciência. Da matéria indiferenciada, o Senhor me faz

nascer diferenciado em mineral. Depois desabrocho em vegetal.

Eclodo em animal. Lentamente a Criação me desenvolve.

Manifesta-me em consciências mais complexas, apesar de minha

inconsciência. O meu alívio é a inconsciência. Mas, enfim, inicio o

meu grande drama. A epopéia do homem. Autoconsciência. Perdi

minha inocência, a minha paz. Tenho que me desenvolver por mim

mesmo. Recebo a responsabilidade pelos meus atos. Senhor, um

grande sentimento de competição me assalta. Sinto-me cada vez

mais poderoso e arrogante. Sinto-me como o Senhor – o Todo-

Poderoso –, sem saber que és Tu que me guia. Eu O desprezo em

minha ignorância. Mas, o Senhor me aceita diante da minha

imperfeição e imaturidade. Assim vou passando, vida após vida, me aperfeiçoando. Ganhando maturidade vou me tornando consciente da realidade da vida. Graças à misericórdia do Senhor. Mas quão imperfeito sou e ainda não percebo! Vejo a maldade dos homens.

Atribuo-a ao Senhor. Novamente manifesta-se **Māyā**, a ilusão.

Grande paradoxo me assola. Revolto-me contra o Senhor. Os homens, em sua ignorância, produzem a maldade. A maldade nos traz a lucidez através do sofrimento. Compreendo que por caminhos complexos a Alma evolui. No Senhor não há maldade. É a ação de **Māyā** sobre os homens. Na realidade o que há é a ignorância humana. A maldade é a ilusão dos homens, pois não representa a realidade e sim a imaturidade. É gerada pelo conflito do eterno "vir-a-ser". Senhor, só agora entendo que tudo é bom, justo e adequado. Que a maldade não existe. É apenas um processo de evolução. Só agora eu sei que em Ti eu vivo... e quanto ainda me falta para realizá-Lo, conscientemente, em toda a plenitude, quietude, eternidade, bem-aventurança. Paz. Silêncio.

**OM..."**

# 156

“Para receber a Graça Divina é preciso se fazer presente diante da vida. Esconder-se é perda de tempo! Convicto e com fé, sabendo que nada pode nos desviar do caminho, avançamos vitoriosos e determinados, acreditando em nossas potencialidades. Nossa vontade deve ser firme e plena e nossa intenção, honesta e pura.

Lapidando as nossas intenções, puro de sentimentos e pensamentos, sempre teremos a quem transmiti-la. Alguém estará naquele nível de consciência e nos escutará. Confiemos apenas em nosso próprio esforço e em nossa capacidade. Mas, sejamos sinceros e nos entreguemos de corpo, mente e alma, para que através de nossos exemplos incentivemos os outros a mudar. Que a alegria seja a marca de nossa conduta. Finalmente, não esqueçamos do mais importante: agradecer sempre ao Criador e oferecê-las a Ele por todas essas Graças, por ter nos dado tão valorosa oportunidade. Pois, sem a Divina Presença nada seria possível, nada teria existência, consciência e bem-aventurança.”

“Silenciar a mente da conversa fútil, dos comentários sobre si mesmo e dos conselhos a quem ainda não está preparado é o principal exercício para aquele que deseja alcançar a Luz do seu Cristo Interno. Conforme se exercita a trabalhar em silêncio e a falar as palavras corretas no momento adequado para a pessoa certa, desenvolve-se uma percepção mais nítida de como agir e em que direção.”

“Basta que respiremos com a Alma, conectando-se com a Vontade Divina, para que nos libertemos do sofrimento que uma doença pode ocasionar. A doença não existe por acaso. Ela não é um capricho divino. O propósito de toda doença é a purificação de nossa Alma, quando nos desviamos demasiadamente do caminho.

Purificamos a nossa Alma através da dor que se manifesta ao adoecermos. Se nos mantemos identificados ao processo da dor, seja ela física ou moral, então sofremos e atravessamos o caminho cheio de atropelos. Quando nos desidentificamos do processo da dor, que é inevitável, entendemos que adoecer não é sofrer, mas liberar os fardos e as impurezas que arrastamos vida após vida. Ao compreendermos a diferença que há entre sofrimento e o processo de purificação, aceitando-o, recebemos uma grande benção de Deus – a compaixão.”

# 159

“Todos os nossos atos só se tornam sagrados e recebem a Graça, quando unimos a nossa vontade com a Vontade Divina. Para que isso aconteça, precisamos pedir, procurar e bater à porta, como disse nosso Amado Mestre Joshua (Jesus): *“...pois todo aquele que pede receberá; quem procura achará; e a quem bate abrir-se-lhe-á”*. É importante que sigamos esta grande fórmula alquímica – querer, saber e ousar –, enunciada nas palavras de Jesus, para que realizemos algo de forma sagrada. Se queremos algo, devemos pedi-lo ao Plano Divino. Para realizá-lo é necessário saber como alcançá-lo e, para isso, temos que procurar, pesquisar, esmiuçar, enfim, conhecer. Mas, não basta querer e saber, isto é, pedir e procurar. Precisamos fazer a nossa última etapa que é ousar, batendo à porta, ou melhor, agindo. Nada cai do céu e sim, tudo brota da terra quando se trabalha com ardor e louvor. Portanto, peçamos o que queremos, procuremos o conhecimento sobre o que queremos e mãos à obra para realizá-lo. Nas palavras do Mestre: *“pedi, e recebereis; procurai, e achareis; batei, e abrir-se-vos-á”*.”

# 160

“As mãos manifestam-se, psiquicamente, como sentimento de fé e de esperança, capacidade de ação, de neutralidade e de estabilidade. Através das mãos irradiamos a luz divina que flui da sede da alma [coração] e do centro da individualidade [região acima da cabeça]; portanto, toda a capacidade de dar e receber provém da energia das mãos. Pelas mãos nos ligamos aos mundos celestiais e temos a possibilidade de criar o Céu na Terra. Nelas reside nossa capacidade de curar.”

# 161

“Os pés expressam o aprofundamento, a seriedade, a espontaneidade, a naturalidade, a sabedoria, mas também nossos aspectos sombrios e mórbidos do subconsciente, nossos medos e dúvidas, nossos ancestrais, nosso passado, enfim, nossas raízes e nossos aprendizados. Neles encontra-se nossa capacidade de nos conhecer. Pés doloridos expressam Almas doloridas e cansadas.

Pés tortos indicam Almas que se desviaram no caminho. Pés rígidos são característicos em Almas rígidas. Pés largos são próprios de Almas muito agarradas à matéria e às questões da família de origem. Os pés estão ligados ao centro *'hara'* [abdômen] e com o centro *'estrela da terra'* [abaixo dos pés].”

“Os três pontos mais importantes de uma vida espiritualizada e que estão estreitamente interligados são: auto-formação do caráter (estudo), meditação e serviço. A auto-formação conduz a meditação e vice-versa, e ambas formam um canal de energias espirituais a serem irradiadas como forma de serviço espiritual. O resultado da meditação e auto-formação é a expansão da consciência, gerando na Alma humana a capacidade de empatia, de compreensão psicológica, de aceitação das adversidades, da participação na dor do próximo, da necessidade de fazer o bem, de compartilhar a luz, de cooperar, de dar, de servir, devido à superação dos limites do eu individual; é a descoberta da capacidade de servir e de ajudar o próximo. É a irradiação espontânea das energias espirituais que possuem o poder de sanar, harmonizar, despertar a consciência e atrair tudo o que há de bom e puro na Alma humana.”

# 163

“A formação de uma imagem clara e objetiva em nossa mente é que nos dá a capacidade de criar e manifestar o que desejamos. A intencionalidade essencial de nosso Ser deve estar limpa de interferências geradas pelos padrões intencionais de defesa; padrões esses que nos resguardam, mas que, ao mesmo tempo, nos limitam o crescimento e a manifestação daquilo que desejamos. A sabedoria hermética nos aconselha com a fórmula alquímica “QUERER - SABER - OUSAR - CALAR”, ou seja, a vontade deve ser forte, a visão do que queremos deve ser clara, o descondicionamento dos nossos padrões reativos de defesa deve ser audaz e a entrega desprovida de apego e repleta de confiança. Tudo isso se traduz pela intenção firme e reta.”

“A ignorância do centro de autoconsciência é a fonte de todos os problemas. Todos os males e sofrimentos da vida são ilusórios e estão identificados com a personalidade transitória [os veículos pessoais] de cada existência; não representam a realidade da Alma. Investigando-se as várias facetas da personalidade e analisando-se a sua mutabilidade diante das dificuldades da vida possibilita-se uma desidentificação dos veículos pessoais. Os veículos pessoais [físico, emocional e mental], que manifestam os conteúdos do subconsciente, estão cheios de impurezas, tendências viciosas, preconceitos e condicionamentos. Para se desidentificar dos veículos da personalidade, é necessário limpar o campo do subconsciente, desidentificando-se de seus conteúdos nocivos. Somente com um trabalho mental de concentração onde se plasma formas-pensamento que anulem a ação dos vícios, preconceitos e condicionamentos é que se alcança essa desidentificação.”

# 165

“Quando praticar os ‘*āsanas*’ (posturas do *yoga*) ou qualquer outra prática postural, não agrida seu corpo, indo além do que é possível para ele – respeite-o. Faça a postura sem mascará-la, numa tentativa de transparecer o que não é – seja verdadeiro com seu corpo. Não roube a postura, compensando-a com o esforço ilícito de outras partes de seu corpo – não seja ambicioso e competitivo, querendo mostrar o que você ainda não tem. Esteja inteiro na postura e domine todas as sensações, quer sejam boas ou ruins, – tenha disciplina e seja equânime. Faça-a com calma e paciência, sem ansiar por um progresso rápido – desapegue-se e renuncie aos benefícios da prática para que você os alcance. Agora, leve tudo isto para a sua vida cotidiana. Isto é **YOGA!!!**”

# 166

“Pensamentos e sentimentos nobres e puros devem acompanhar sua prática de exercícios posturais (*āsanas*) e respiratórios (*prān-āyāmas*) para que você nutra corretamente seus centros psíquicos (*chakras*) – a pureza de Alma é uma condição básica.

Aceite a sua natureza e alegre-se ao fazer uma postura ou respiração que lhe é penosa – sorria para ela e toda dureza que se apresenta, com o tempo, se dissolverá. Mas, não desanime e mantenha-se firme na proposta de realizá-la – seja disciplinado e austero com seu lado sombrio e articulador. Observe cada detalhe, cada nuance de seu humor e emoções quando estiver praticando as posturas e respirações, e compreenda-as, inclua-as em seu estado contemplativo – mergulhe profundamente em si mesmo e analise-se. Enfim, faça da sua prática uma total entrega à Luz do Criador que habita em você e cultive a humildade. Com a prática constante e regular, esses preceitos, tão preciosos, se refletirão no seu dia-a-dia. Assim, você pratica **YOGA!!!**”

“A Alma humana é a energia autoconsciente que tem a possibilidade de, numa existência, vivenciar todas as estâncias do aprendizado, ao qual viemos realizar, através da Lei alquímica “querer-saber-ousar-calar”, ou seja, pelo poder da vontade, eu busco o conhecimento, o ponho em prática e me realizo. Esta lei se manifesta repetidas vezes na vida e em várias camadas do aprendizado. Chegamos ao mundo da matéria com infinitas possibilidades de usar a Lei alquímica e neutralizar as provas que nos levam ao prazer, gerando apego, e à dor, causando aversão, e buscar o caminho do meio – o caminho do agir pelo não-agir. Mas, devido a nossa ingênua ignorância, somos forjados inúmeras vezes em cada arquétipo da sabedoria divina até que realizemos o amor universal, a verdade eterna e a vontade divina.”

# 168

Vemos a este mundo para aprender a lidar com quatro poderes que estão na base da criação: (1) o poder da vontade, (2) o poder do conhecimento, (3) o poder da ação e, (4) o poder do silêncio.

Quando aprendemos a sintonizá-los com o plano divino, transcendemos a este mundo perene e nos tornamos mestres da vida e da morte. Aprendemos o poder da vontade, quando nos submetemos à Vontade Divina e reconhecemos que existe um Plano Divino, ao qual não escapamos, e pedimos que "seja feita a Vossa Vontade, assim na Terra como nos Céus". Despertamos o poder do conhecimento, quando procuramos a Sabedoria das Leis Universais e aceitamos o pão ou o alimento espiritual de cada dia em diminutas doses, para que possamos assimilá-lo adequadamente. Quanto ao poder da ação, se faz necessário desenvolver a bondade e a equanimidade, ajustando tanto a impulsividade, para não ofender o outro, como a esquiva, para não ser ofendido. Finalmente, adquirimos o poder do silêncio, buscando refúgio na Força Divina que existe em nosso âmago, nos resguardando das tentações que nos distraem e nos desviam do caminho que nos leva ao Poder, ao Reino e à Glória de Deus.

“Mergulhar no silêncio de si mesmo, refugiando-se na luz interna, nos dá a percepção exata de todos os valores da vida, porque acalma as ondulações da mente e nos distancia das zonas de conflito, o que nos possibilita a eqüidade. Desta forma, adquirimos autoridade, bem como autonomia para solucionar nossas questões internas. Neste exercício da vida, desenvolvemos a maturidade espiritual – condição única para que, através da clareza mental, façamos as nossas escolhas sabiamente e tomemos o rumo da vitoriosa conclusão, alcançando a paz interior.”

“No caminho espiritual, é importante desenvolver a coragem para que possamos prosseguir. Assim, possibilitamos, através do ajuste de nossas ações passadas, o aprendizado e a compreensão do **karma**, porque não ficamos estacionados à espera de que “algo” aconteça. Ajustando e aprendendo com nossas ações de vidas passadas ou desta mesmo, através da Lei Natural do **Karma**, despertamos a sabedoria de nosso Mestre Interno e, desta forma, acionamos a roda da vida equilibradamente. Temos a possibilidade de expandir a nossa consciência.”

“Quando movimentamos a nossa vida, expondo com pureza no coração as nossas nobres idéias e intenções, e agimos desta maneira no mundo, fortalecemos a nossa inteligência criativa, abrindo um campo de atração de pessoas e coisas, que nos vêm para somar forças. O Universo passa a conspirar a nosso favor.

Isto nos possibilita a realização de importantes obras que impulsionam nosso crescimento espiritual. Mas, é necessário que mudemos alguns pontos de vista, descartemos algumas crenças que nos fazem minguar e nos sacrifiquemos, isto é, trabalhemos de forma sagrada e dedicada a um bem maior – as nossas importantes obras. Assim, proporcionamos a transformação íntima e, como a crisálida, morremos na velha forma de lagarta e nascemos, ou melhor, renascemos como borboleta. Recomeçamos!!!”

“Todo recomeço nos traz a oportunidade de trabalhar tanto o desapego, como a paciência, a perseverança, a harmonia, enfim, a cura de nossas atitudes e de nossa forma de ver o mundo. É a Lei dos Ciclos! Estamos sempre recomeçando algo em algum nível. Estagnamos se não recomeçamos e invariavelmente morremos, como oportunidade de recomeçar em um nível mais profundo. O recomeço está de braços dados com a fé e a coragem e, por isso, faz solver e fluir. O medo e o orgulho levam a estagnação e coagula – cristaliza. Quando cristalizamos, a vida “nos atira do alto da torre”, através de catástrofes, acidentes ou doenças. Quando solvemos, a vida nos devolve ao nosso campo de luz e nos faz acordar na Casa de Deus.”

“Ao tomarmos real consciência da Luz Divina, ou seja, da Casa de Deus que existe em nós, percebemos quão efêmera foi a estrutura de vida que montamos e quão se faz necessário deixá-la desmoronar. É neste momento de nossa vida, que nos sentimos tão entediados que nos questionamos: “Quem sou eu”, “o que realmente quero para a minha vida”, “qual o meu propósito nesta vida”. Mas, para responder a estas questões, é preciso “abrir o baú” de nossa vida com fé e esperança de que o Universo nos guiará. É preciso que mergulhemos no pântano de nosso egoísmo, no lodaçal de nossos preconceitos, para reconstruirmos a nossa vida baseados na Luz Infinita, no Amor Universal e na Verdade Eterna do Criador. Só assim vislumbramos e nos comprazemos da clareza do sol que ilumina nossos caminhos e expandimos a consciência.”

“Quando a nossa vontade às aspirações espirituais é clara e somos dotados de um intelecto capaz de discernir as tramas da vida, tomamos consciência de nossa jornada. Entendemos as razões que existem por trás de cada situação que passamos pela vida – o ***karma***, isto é, o resultado das ações feitas em existências passadas que, agora, nos é remetido pela sabedoria divina. Desenvolvemos a condição de viajar no tempo, como o Louco de Deus, e integrar todas as experiências vividas nas várias estâncias da Alma. Isto nos torna mestres da vida e senhores do mundo – o desperto ou iluminado.”

“Quando aprendemos a lidar com a nossa conexão espiritual e acatamos à nossa intuição, dominando as emoções primitivas e transcendendo os campos da mente analítica e limitada, fazemos a nossa roda do mundo girar. Somos a chave de ligação entre o plano espiritual e a existência física. Não há evolução em qualquer nível se mantemos essa chave desligada. Estagnamos o movimento do ***dharma***, no tempo e no espaço, até que retornemos a ligá-la, mesmo que precariamente. Isto só acontece com os seres que habitam ou estão na sintonia dos reinos do umbral, querem encarnados ou não – famintos, vagueiam errantes como fantasmas.”

“Quanto mais nos aprofundamos no conhecimento das Leis Naturais reguladoras do macro e o microcosmo e mergulhamos no estudo de si mesmo, numa abrangente e detalhada investigação e questionamento de nossa conduta, mais aprimoramos o nosso intelecto. Se colocamos este conhecimento em prática, tornamos a nossa mente perspicaz e poderosa, capaz de atrair grandes grupos com o mesmo propósito e ideal. Deste modo, formamos uma egrégora de Almas em uníssono, para o desenvolvimento de grandes obras que constroem uma sociedade melhor, se a aplicarmos na intenção de se fazer o bem.”

“Quando mergulhamos em si mesmo, libertando-se dos grilhões de pensamentos cotidianos e abrindo espaço na mente para o novo, a criatividade aflora na Alma, com alegria e leveza. Se temos a intenção de realizar o bem, despertamos a possibilidade de sermos produtivos e realizarmos algo de valioso para o mundo. Mas, para que isso aconteça também é imprescindível que soltemos a crença de que “não sou capaz”, que “não tenho competência” ou que “isto não é para agora”. Estas crenças estão agarradas no núcleo narcisista do orgulho, que gera o medo de se expor e de crescer.

Liberando essas crenças, progredimos em nossos empreendimentos, investimos numa sociedade melhor e realizamos ações que nos libertam. Portanto, solte a coleira do narcisismo, que te impede de ser livre; dê fluência ao que é novo e criativo, e cresça.”

“Podemos renascer em um novo ser, com nova conduta e mudar nossos planos de vida para uma jornada mais harmônica e espiritualizada, dando um “basta” às nossas tendências ao medo e à estagnação, desapegando-se do passado e tornando nossa vida mais dinâmica. Precisamos apenas adaptar nossas necessidades a uma vida simples e estabilizada, despertar a generosidade em nosso coração e o desejo de fazer o bem, e manifestar nossa capacidade de planejar e coordenar, com firmeza, projetos que libertam os seres de seus sofrimentos. Isto nos dá autonomia e autoridade espiritual para realizar na Terra o Plano Divino. Tudo depende de nós – de nossa vontade e empenho.”

“A aproximação e reconciliação com a nossa fonte espiritual acontecem quando fechamos os olhos e mergulhamos no silêncio de nosso mundo interno com gratidão, respeito e amor, e nos damos uma trégua. Isto quer dizer que buscamos entender nossas atitudes, nossos erros e acertos com equanimidade e compaixão, sem condenações nem justificativas, apaziguando o conflito entre a nossa consciência má e a boa, ou seja, entre a ignorância e a lucidez. Quando conseguimos externar este equilíbrio, iniciamos um processo alquímico, onde somos levados a olhar o mundo com tolerância e paciência, entendendo que tudo tem seu tempo de amadurecimento, além de sua hora de despertar do sonho dos prazeres materiais. E não somente perceber, mas testemunhar que somos seres espirituais abençoados pelas Mãos Divinas – o maior regozijo que a Alma humana pode receber.”

# 180

“No exercício do livre arbítrio recebemos do Universo a oportunidade de desenvolver nosso discernimento, bem como a intuição, a fé e a determinação, quando temos que escolher por caminhos e condutas, as quais nem sequer sabemos certamente aonde vai chegar e qual será o resultado. Desta forma, aprimoramos tais qualidades da Alma humana e lapidamos o caminho do coração. Mas, para tornar públicas nossas escolhas precisamos enfrentar com destemor as idéias contrárias, a inveja, o ciúme, a maledicência, enfim, a ignorância, que só ressonam e tomam uma dimensão, conforme a nossa falta de fé, de entendimento e de determinação e que trabalham como o “advogado do diabo”, amadurecendo e moldando a nossa coragem e capacidade de entrega ao Poder Superior. Portanto, olhemos para o nosso coração, avaliemos a situação, escolhamos o caminho e confiemos. Afinal, não existem erros e acertos, somente experiências!”

“Em um dado momento de nosso percurso como seres espirituais, tocamos em situações da vida que precisamos nos responsabilizar pelos frutos de nossas ações. Num mergulho profundo, buscamos força e desprendimento para controlar os nossos instintos e guiar os rumos de nossa vida. Pois, chegou a hora de nos libertar da prisão do ego inflado, fazendo a eliminação lógica das barreiras que nos impedem de prosseguir, redimensionando valores, quebrando crenças e rotinas; enfim, reestruturando a Alma. Assim, evidenciamos os princípios éticos da Criação (as suas Leis) e obtemos a vitória do espírito sobre a matéria. Retornamos à Sagrada Casa que existe em nós.”

“A Alma humana, prevalecendo de seu intelecto, tem a oportunidade de observar e analisar o jogo da vida, suas tramas e suas Leis de Causa e Efeito. Desta forma, vai entendendo como estabelecer o equilíbrio entre o direito e o dever, entre o que deve e não deve fazer. Desenvolver a obediência às Leis Divinas é o fruto de seu discernimento. Este acatamento se manifesta não pela submissão cega e fatalista, mas pela plena e lúcida confiança no amor e bondade de Deus. Nele depositamos, com alegria e otimismo, a fé e a esperança. Tornamos-nos pessoas espiritualmente sensíveis e perceptíveis, intuitivas e inspiradas pela Vontade Divina. Ganhamos o dom da palavra alinhado à capacidade de falar com propriedade e sabedoria.”

# 183

“No caminho para a verdade, em busca da luz interior temos que, voluntariamente, nos exilarmos da agitação mundana e nos recolhermos no silêncio para que possamos descortinar o que está oculto em nós. Para tal, é preciso disciplina para meditar, prudência para mergulhar no inconsciente e paciência para manter-se no trabalho evolutivo. A solidão é a nossa Mestra – aquela que nos ajudará a descobrir nosso Eu Superior e nos iniciará na sabedoria oculta. Sem a amiga solidão ficamos sem a proteção necessária ao aprofundamento e investigação dos escuros recantos do inconsciente – lugar que ninguém, por direito divino, tem permissão para acessar; somente nós. Somos os únicos que temos direito e condições de, através do autoconhecimento, destronar os mais cruéis adversários invisíveis que encontraremos – a nossa mente condicionada e muito bem treinada por nós mesmos, por várias existências. Não há um grande mestre espiritual que não tenha se recolhido em sua noite de inverno da iluminação espiritual.”

“Quando rompemos a acomodação em velhas estruturas sem serventia e o medo de ver a realidade com clareza, tendo que modificá-la ou reconstruí-la, um grande nó se desfaz em nossa evolução e a verdade clara e absoluta se manifesta. Deste modo, criamos a oportunidade dos opostos se encontrarem, se entrelaçarem e se fundirem numa imponente força ascensional dotada de uma profunda vontade – o desejo de existir, de ser e de viver num estado de manifestação física. Através da união da inteligência à sabedoria, da severidade à generosidade, da cabeça ao coração essa força divina ascensional se desenvolve e se expande em direção ao próximo estágio de aprimoramento – a tomada de consciência de nosso aprendizado nas inúmeras estâncias da Alma.”

# 185

“Quando acordamos do sonho de estar vivendo o grande teatro da “persona” e dissolvemos o medo de compreender o processo de crescimento da Alma humana, transpomos um portal que nos impede de avançarmos no caminho que nos mostra a missão de nossa vida. Seu cumprimento é o que desejamos fazer e o que nos faz sentir por que estamos aqui. Através deste despertar, desta tomada de consciência e do retorno ao ***dharma***, a força ascensional se desenvolve e se expande rumo à última e derradeira estância de aprimoramento humano – a integração no Deus Pai-Mãe-Universo, a realização suprema, a iluminação.”

# 186

“Para nos realizarmos no mundo, completando a meta e entendendo que não há separação entre Eu e Deus, que o Universo é minha plena expressão e Eu sou a plena expressão do Universo, precisamos romper com o último bloqueio. Ele está identificado com a estratégia mais sutil que o ego pode produzir para manter a soberania e, com isso, o nosso sofrimento, ocultando a luz da unidade. Ele representa o medo de perder a identidade, romper com o mundo físico e desestruturar-se. Ao superar este nó, a energia divina ascende ao ponto de luz de nossa individualidade, nos ligando à nossa realidade espiritual superior. Vivenciamos a experiência de que, apesar de sermos indivíduos, não estamos mais identificados com a crença da separatividade, onde existe um lado de dentro e um lado de fora. Realizamos a afirmação que o nosso Amado Mestre Jesus nos ensinou: “Eu e o Pai somos Um”. Aqui, a Estrela do Âmago, o Louco de Deus, aquele dotado das Infinitas Possibilidades completa o seu heróico roteiro, livre das limitações do espaço, do tempo e das leis, porque Ele é a própria Infinitude, Eternidade e Poder.”

“A sobrecarga de responsabilidades, que nos leva à opressão, nos conduz a agir por impulsos profundos da Alma, para que abandonemos idéias e sentimentos reprimidos e renovemos o processo criativo, soltando a energia contida. Mas, a Alma, com sua percepção ainda distorcida, pode agir numa direção que a fará “rodar em círculos”, ao invés de numa espiral ascendente. Para que isso não ocorra, é importante mantermos uma troca emocional com relações que nos tragam alegria e descontração, para que percebamos a receptividade do amor. Desta forma, temos condições de gerar fortes ligações com o Universo, que só um amor profundo e divino pode oferecer. Envolto nesta magna luz, podemos olhar para os nossos conflitos internos, encerrarmos etapas e situações dolorosas e soltarmos crenças limitantes pela necessidade de dinamizarmos o caminho de volta à Casa Paterna. Seu resultado é uma satisfação por deixar algo de grande valor para as gerações futuras – a semente chamada de realização espiritual.”

“Existem momentos de nossa caminhada que somos testados pelo nosso mestre interno através de desafios que nos levam ao ponto máximo de nossas forças, com obstáculos sobre obstáculos, onde temos que usar as reservas vitais, mentais e espirituais, superando-as de forma aparentemente milagrosa. Mas, para ocorrer tal milagre, precisamos aprender a nos conectar com a mais pura força devocional, aquela entrega ao amor divino que comove até os deuses. Tendo conquistado esta força suprema de total entrega ao amor incondicional ganhamos capacidade para eliminar as nossas mais cruéis dúvidas, medos e ansiedades que nos tornam vulneráveis diante de situações adversas – a autopenitência. Só assim nos regozijamos, sem o enaltecimento do ego, por tudo que construímos e curamos a nossa auto-estima.”

# 189

“Ser mãe é a experiência mais divina que a Alma humana pode vivenciar. É a oportunidade mais rica e iluminada que se pode ter. Pois, experimenta-se todo o processo da Criação, assim como Deus criou o Seu filho à Sua imagem e semelhança. Ser mãe é ser Deus em universo específico. Deus, com seu Amor Infinito, abre suas entranhas, o espaço cósmico, para que a matéria se manifeste até que ecloda no homem. A mãe, por amor materno, empresta seu ventre para gerar um corpo que se transforma em seu filho. Assim como Deus, ela o nutre e lhe dá condições para crescer. Assim como Deus, ela o acolhe nos momentos difíceis. Assim como Deus, ela o atira no mundo para que se desenvolva e amadureça. Assim como Deus, ela lhe ensina o jogo da vida. Portanto, mães do mundo, jamais desistam de tão nobre missão, até que atinja a magnitude de Deus, pois, então, não mais serão apenas mãe de seu filho, mas a Grande Mãe do Universo. Salve Mãe Maria! Salve *Kuan Yin!* Salve *Yemanjá!* Salve ***Gāyatrī!*** Salve ***Mahā Śakti!***  
Salve simplesmente... Mãe!”

# 190

“Alguns mecanismos de nossa mente foram criados há muito tempo, ou mesmo, em outras vidas, como um processo de defesa e preenchimento de nossas angústias, tornando-se crônicos e viciosos. Tais mecanismos, para que sejam removidos, requerem um prolongado esforço e aprofundamento na compreensão de nossas carências. É necessário que se desidentifique da dor e da perda de algo que já morreu. A identificação com a sensação de abandono, construída pelo luto não concluído, se reverte num estado de melancolia e forte depressão; conseqüentemente, uma estagnação. Isso deve ser sublimado e transmutado, após a elucidação das “personas” obscuras que carregamos em nosso campo psíquico, somada ao reconhecimento de nossa responsabilidade. Aqui, então, cabe que façamos uma pausa, um recolhimento para recarregar nossas forças e enfrentarmos os “bichos-papões” de nossa mente, que nos incutem o medo e nos fazem sofrer pela falta de ação. Ao passar esta noite de tormentas voltamos a ser um salutar aprendiz, descobrimos novos talentos e vislumbramos um novo campo de atividades para o crescimento da Alma.”

“No nível de consciência que a Alma humana se encontra, quase que continuamente, nos deparamos com o jogo da competição. Inúmeras vezes somos impulsionados por nosso eu menor, o ego ignorante e imaturo, a entrar na batalha e testar nossa autoconfiança. Se estivermos atentos a este condicionamento do ego, podemos colocar em prática um importante aprendizado: a perda das ilusões. Desta forma, despertamos a necessidade de rever e aperfeiçoar nossos valores, e passamos a agir com moderação. Para perder as ilusões, precisamos exercitar a calma e alongar o tempo de reflexão para escolhas mais cuidadosas, nos conectando à Vontade Superior, e renovar a fé e a esperança. Assim, agimos com mais realismo, sem a interferência de nossas carências. Assim, amadurecemos e temos condições de agir com tato, diplomacia, evitando confrontos e preservando a própria força. Aprendemos a usar a prudência e a crescer com segurança.”

“Muitas vezes iniciamos um empreendimento com muita incerteza e ansiedade, contando com o reconhecimento público. Esse comprometimento com nossas carências emocionais impede ou nos adia de alcançar a meta. Neste impasse é necessário trazer à tona e analisar as dúvidas, as escolhas e o amor dedicado à causa. Quando nos empenhamos para a sua realização como sendo algo que queremos muito – um antigo sonho – então, um movimento promissor começa a surgir. É hora de crescer e atuar positivamente. Mas, temos que atuar com alegria, entusiasmo, amor e desejo de fazer o bem! Com calma afastamos a turbulência. Com compreensão liberamos a ansiedade, pois resgatamos a dignidade e dissipamos as nuvens do marasmo da Alma. Dedicando-se à vida generosamente, restauramos a autoconfiança e obtemos a ajuda divina.”

“Existe uma etapa de nosso processo evolutivo que somos impostos a travar uma luta espiritual. Nosso lado luz confronta o lado sombra. O questionamento é: estamos, de fato, dispostos a trilhar o caminho espiritual ou ainda temos aspectos pessoais para amadurecer? Deparamos com obstáculos que exigem força e persistência. Dificuldades financeiras nos iludem e tentam a nossa desistência, nos causando extremo cansaço ou doenças. Este é o momento de se reeducar nossos valores e trabalhar a perda do prazer; rever nossa relação com o mundo, aceitar o desafio e afastar-se de pessoas, fatos e coisas para que tenhamos condições de encarar a realidade de nosso aprendizado e sentir nossas limitações, vivendo dentro das fronteiras que a vida nos impõe nesta etapa. Lembrar que tudo passa e não ter medo do fracasso. Desta forma, entendemos que o nosso real valor não está vinculado aos valores materiais, nem aos sociais, ou mesmo aos espirituais. Ele transcende tudo isso, ele tem uma relação direta com o Criador – a nossa única e autêntica relação.”

“Não se deixe levar pelo brilho da recompensa, devido a um esforço e êxito em uma ação. Você superou apenas um estágio e logo surgirão novos desafios e missões! Cair na armadilha do ego só o fará perseguir desempenhos cada vez mais complexos, ceifando sua liberdade, espontaneidade e leveza. Aprenda a agir, lapidando esse estado de prazer pelo prazer. Perceba que isso acontece por força de expectativas irreais. Convivemos com um conflito interno de auto traição – traição de seus valores mais nobres – devido à falta de esclarecimento e transparência em seus atos para si mesmo, gerando mágoas que serão sufocadas. Para que haja a cura, silencie a tagarelice mental e a necessidade de se mostrar brilhante e vencedor. Recolha-se e relaxe! Só assim conseguirá ordenar seus valores e reencontrar a retidão. Caso contrário, advirá soberba, arrogância e ganância como reflexos de um estúpido medo da perda.”

“Só nos sentimos otimistas, confiantes e com vigor para trabalhar e organizar nossa vida, quando compreendemos que, a cada dia, ao acordar, devemos celebrar a vida, louvando o Criador e a tudo por Ele criado, da mesma forma que agimos quando iniciamos um grande romance. Esta é a mais sublime realização emocional e manifestação do amor. Ao assimilar este ensinamento, ganhamos a capacidade de enxergar os “pontos cegos” de nossa vida e curá-los, como a retirada de um tumor oculto. Isto nos traz o alívio e nos dá força e perícia para o sucesso em qualquer empreendimento. Que a nossa relação com Deus e o Universo criado por Ele seja sempre um grande romance!”

“Enquanto um novo projeto ou ideal se estrutura e amadurece na Alma, sentimos que existe um potencial para realizá-lo, mas falta domínio mental para levá-lo adiante. Para que ele não perca força e se dissolva no percurso de sua realização ou se desvirtue, precisamos refleti-lo e entender o seu propósito. Precisamos gerar uma relação firme de amor e confiança com ele, conciliando forças internas opostas. Assim, dissipamos a ansiedade e a insegurança, e nos mantemos no caminho. É importante que se crie, pela força atrativa do amor, um intenso campo mental que o direcione no sentido de sua realização. Observando e enfrentando as recorrentes resistências do ego, bem como entregando o nosso propósito ao Poder Divino, abrimos o canal da força de coesão do amor e fortalecemos o campo mental para a realização de nossos ideais.”

“Em nosso processo evolutivo, lidamos com o surgimento de forças criativas que provêm do âmago de nossa Alma. Essa força, ainda indefinida, sem forma e sem direção, vai se estruturando, conforme o tipo de interação que fazemos com os conteúdos mentais (sistema de crenças) e emocionais (desejos e expressões) vivenciados pela Alma. O afloramento de sentimentos vai dando o tom e a cor aos nossos processos criativos que brotam das pulsões de crescimento da Alma. Neste estágio ocorre o direcionamento de nossas criações, de acordo com o grau de pureza e lucidez de nosso aparelho psíquico ainda identificado com o condicionamento do ego, pois o psiquismo é capaz de produzir tanto maravilhas como catástrofes. Sendo assim, é vital para o nosso crescimento espiritual que estejamos vigilantes quanto aos roteiros utilizados pelo ego condicionado. Aumentando nosso potencial afetivo, pela prática do Amor Universal e Incondicional, podemos educar a mente no caminho do bem e da ordem cósmica e despertar a riqueza e a felicidade que há em nosso âmago, combinando a fluidez material com o crescimento espiritual.”

“O reconhecimento e elogios que os outros fazem de nossas obras e conquistas é uma linha tênue entre o orgulho e a humildade. Há de se tomar cuidado para que o ego não se apodere da situação, achando-se o “todo-poderoso” e encorajando a Alma, que se torna impossibilitada de crescer. Portanto, que possamos manter o obscuro brilho do orgulho recluso na brilhante escuridão da humildade!”

“Para que possamos crescer, precisamos nos desapegar de nossas antigas bases e de tudo que se tornou limitante para avançar sem temor, rumo às novas estruturas e novas ordens que nos proporcionarão um desenvolvimento. Algumas situações e pessoas, necessariamente, devem ser gentilmente afastadas de nosso convívio e encaminhadas ao convívio de outros, livre do apelo sentimental que gera apego ou aversão – da mesma forma que, a criança descarta seus pequenos sapatos apertados e os repassa ao irmão menor, para usar outros maiores, confortáveis aos seus pés, possibilitando-o caminhar com liberdade. Portanto, quem e o que deve ser descartado ou transformado em sua vida para que você continue a crescer?”

# 200

“O compartilhamento de nossas descobertas é muito importante e benéfico para si próprio, bem como para o outro. Se nos empenhamos na busca do conhecimento, da harmonia e bem-estar com êxito, devemos compartilhar este ensinamento com a sociedade. Desta forma, permitimos que a energia divina flua e que nos mantenhamos na corrente do crescimento. O caminho natural da evolução é aprender a descortinar o ser pleno de amor e luz que já somos, sedimentar o que aprendemos através de nossas ações, e expor o conhecimento, ensinando o outro a descortinar a sua luz. Assim, colaboramos com o Plano Cósmico da Criação e expandimos a luz e o amor divino. Portanto, em que área da vida estamos retentivos e bloqueamos o fluxo da luz e do amor, impedindo o crescimento?”

# 201

“Só há um meio para se atingir o estado pleno de lucidez espiritual: colocando com determinação a nossa vontade pessoal em harmonia com a Vontade Divina. Nosso último estágio de desenvolvimento a se plenificar é o discernimento; é quando entendemos, nos rendemos e abraçamos a Causa Divina. Aqui, estamos plenamente preparados para enfrentar as provas e os desafios que a Ordem Cósmica nos concedeu, para que pudéssemos transpor mais um “portal” e retirar mais um véu sobre a Luz Infinita que brilha dentro de nós. Confiemos em nosso potencial criativo! Avancemos com alegria e energia! Abramos nosso coração para a Vontade Superior! Perguntemos a nós mesmos: para quais provas e desafios de minha vida estou agora preparado para enfrentar?”

# 202

“Quando passamos a enfrentar nossas provas e desafios da vida conscientemente e com fé, reconhecendo que somos orientados e protegidos pela Luz Divina, percebemos que os nossos medos, como que num “passe de mágica”, perdem a força e se dissolvem.

Entendemos que o medo é uma fantasia de nosso ego infantil, portanto, imaturo. O medo desaparece porque constatamos a sua natureza ilusória, transformando-se em coragem. Assim, podemos dar mais um passo em direção à plenitude do Ser. Assim, avançamos em uma longa caminhada. Portanto, tenhamos fé na proteção divina! Reparemos em qual aspecto de nossa vida paralisamos. Que possamos descobrir os medos que ali residem e enfrentemo-los! Lembremos sempre: somos raios de Deus e nossa força é maior quando reconhecemos isto.”

## 203

“Em alguns momentos de nosso processo evolutivo somos encaminados a uma vida de reclusão e silêncio, mas, em outros, é importante que mantenhamos uma vida de relações, quer sejam familiares, profissionais, sociais ou espirituais. A relação com o outro nos incita a perceber as diversidades de idéias e de atitudes e, com isso, temos a oportunidade de ampliarmos nossas experiências e pontos de vista, exercitando o livre arbítrio – nossa capacidade de escolhas. Aprimoramos nossa capacidade de dar e receber. Mudamos de grupos sociais, conforme amadurecemos a nossa Alma, desde comunidades estritamente materiais até as puramente espirituais. A estas **Buddha** chamou de **saṅgha** (comunidades espirituais). Para que possamos alcançar um nível profundo de maturidade espiritual, a **saṅgha** é de vital importância. Na **saṅgha** podemos expressar nossas emoções mais profundas, olhá-las de frente, sublimá-las e transmutá-las, dizendo para si mesmo: “eu não sou mais assim”. Na **saṅgha** temos a possibilidade de conquistar relações emocionais cada vez mais puras. Isto, porque estamos caminhando com a mesma intenção. Portanto, se ansiamos o aprimoramento da Alma, busquemos nossa família espiritual – aquela que nos faz sentir em casa –, mesmo que mantenhamos os vínculos com nossa família terrena. A **saṅgha** é nossa plataforma de apoio para o crescimento da Alma.”

“Para entrar no Reino da Luz Oculta que existe em nós, temos que mostrar nossos sentimentos de forma aberta e autêntica. A beleza e a generosidade se tornam estandartes de nossa conduta e intocáveis pelo plano das emoções para que não haja máculas. Sendo assim, é importante que purifiquemos nosso coração. A flor de lótus tem suas raízes no fundo lodoso e escuro dos lagos, mas suas folhas e pétalas, que se abrem aos céus e expressam uma rara beleza, são intocadas pela lama. Do mesmo modo, devem ser nossos sentimentos, que nascem nas zonas sombrias do instinto e florescem transfigurados na pureza e lucidez do Ser que a preservou imaculada pela pureza do coração. Portanto, esteja em harmonia com seus sentimentos e confie neles! Só assim eles poderão se transformar numa bela flor de lótus! Deixe cair a máscara e a pompa! Então: você tem dado espaço para a manifestação de seus sentimentos mais nobres? Ou continua resmungando e se vitimando?”

# 205

“Para avançar no caminho da integração “corpo-mente-espírito” temos que aprender a lidar com as nossas necessidades emocionais básicas. Sendo assim, temos que reconhecer nossos anseios e desejos mais primitivos vinculados ao ego e colocá-los a serviço de nossa vontade superior. Jamais devemos reprimi-los, mas reconhecê-los, aceitá-los e utilizá-los de forma saudável para ampliar a consciência, transformando-os em uma força propulsora. Para que isto aconteça, devemos estar desperto e em constante vigília, para perceber as nuances mais sutis que tais anseios articulam na Alma com o intuito de se perpetuarem. Por outro lado, deixar-se levar pelos devaneios do ego, nos distrai ou, até mesmo, nos desvia do caminho. Portanto, mantenhamos o caminho do meio e aceitemos nossas necessidades emocionais básicas, experimentando-as com o olho do discernimento e observando nossas atitudes sem perder a meta. Assim, descobriremos muitos segredos de nosso ego e teremos condições de educá-los.”

“A liberdade é uma conquista que nasce com a capacidade de amar a si próprio e, desta forma, também amar o próximo. Quando cultivamos o amor incondicional, nos livramos das amarras da possessividade e da necessidade à manipulação. Nossas idéias tornam-se claras, nossas palavras expressam a gentileza e nossos atos manifestam a Proteção e a Graça Divina, a si mesmo e aos outros. Quanto mais desenvolvemos em nós o amor incondicional, maior é nossa capacidade de partilhar a vida com o próximo. Mas, quanto mais alimentamos o ego com a inveja e o ciúme – os sentimentos de “meu” –, mais nos tornamos presos e incapazes de crescer. Portanto, dê asas a sua Alma! Confie no Propósito Divino, reconheça o que o amarra e liberte-se.”

“Todos nós temos um destino final: a realização espiritual. Para que possamos conquistá-la, temos que vencer metas que fazem parte de nosso programa de amadurecimento da Alma. Esses vários objetivos menores são vencidos, conforme nossa mente, apesar de determinada, ganha flexibilidade, ultrapassando a barreira do tempo e do espaço. Uma vasta maturidade emocional é o que proporcionará o poder do pensamento, tornando-o concentrado, veloz e criativo. É a maturidade emocional que fará o alinhamento entre o corpo, a mente e o espírito, e promoverá o nosso desenvolvimento. Portanto, primeiro vença as pequenas etapas, para que ao final tenha conquistado a realização suprema. Não queira comer o bolo, sem antes misturar a massa, levá-la ao forno e aguardar o ponto de assá-lo. Vá, de acordo com a necessidade e disponibilidade de sua Alma, amadurecendo suas emoções. Um dia chega-se lá!”

# 208

“Em nosso dia-a-dia usamos inúmeras máscaras, conforme a situação. A princípio, essas personas desempenham uma função importante de proteção e estruturação da identidade – ora somos o pai ou a mãe, ora somos o filho ou o amigo e em outro momento somos o patrão ou o empregado. Mas, com o tempo, essas variadas personalidades que dispomos, se tornam nossos disfarces e nos afastam de nossa essência. Esquecemos de ser o Ser Essencial. Então, como quebrar essa rotina? Basta olhar para si mesmo, como testemunha de nossas próprias ações, e com neutralidade e discernimento reconhecer quais as máscaras utilizadas que nos boicota o crescimento. Usando a espada do intelecto podemos cortar os laços que nos une às nossas personas e nos despir da falsa proteção que elas nos dão ao representar nossos velhos e conhecidos papéis, que nos mantêm em nossa aparente “zona de conforto”. Sejamos verdadeiros para consigo mesmo e o Universo responderá com firmeza e lucidez! Tenhamos coragem para soltar os papéis onde mais tendemos a nos esconder!”

## 209

“A atividade mental da criação, ou seja, a criatividade, para ser livre e produtiva, deve estar desvinculada dos automatismos, condicionamentos e clichês mentais. Sentimentos aprisionados e relações incompletas petrificam a nossa percepção, embotam a intuição e geram os condicionamentos. A mente se vê sem saída e acaba se movimentando em círculos. Em algum momento de nossa jornada de crescimento, sentimos necessidade de cortar esses vínculos. Clichês mentais como “não tenho forças”, “sou incapaz”, “dependo de...”, entre outros tantos, já não se encaixam mais no momento atual, porque amadurecemos o intelecto pela própria repetição dos clichês e dos fatos que nós mesmos, viciosamente, criamos. Devemos entender que nossas possibilidades criativas crescem infinitamente, à medida que despertamos a consciência em níveis cada vez mais elevados. Portanto, estejamos sempre a rever nosso sistema de crenças, quais são os sentimentos que reprimimos e que relações não nos satisfazem mais e permitimos que nos travem. Aceite-os! Acolha-os! Ame-os! Perdoe-os! Transmute-os! Liberte-os!”

# 210

“Temos que ter paciência e lucidez para atravessarmos a “cortina de fumaça” e cinzas que nossas crises de crescimento espiritual nos proporcionam. Os problemas gerados por esses momentos de mudança são nossos mestres. Se não olharmos para eles com benevolência, não conseguiremos sair do atoleiro. Portanto, calma! Ponhamos os pés na terra, mas mantenhamos a mente no espaço cósmico da criação e deixemos que nossos velhos e inúteis altares sejam demolidos. Não tardará, a poeira assentará e a luz brilhará com mais intensidade. Com a espada do discernimento, cortemos os laços com as crenças e os hábitos que fomentam a inércia – os pensamentos retrógrados. Enfrentemos as nossas crises! Existe uma faceta rebelde de nossa personalidade que deve ser usada com sabedoria para quebrar tais rotinas, sem recuar diante de fatos obscuros e rançosos, mesmo que instituídos por um longo tempo. Nossa persona rebelde deve estar fundamentada no amor, na verdade e na retidão. Sejamos como **Arjuna** – personagem guerreiro da Escritura Sagrada indiana, o **Bhagavad Gītā** –, que enfrentou seus próprios familiares, o que ele supôs ter de mais sagrado na vida, para trazer a harmonia e o crescimento!”

# 211

“O esforço em prol de um serviço que nos traga crescimento interno – sedimentação de valores nobres que nos formam o caráter – é sempre valioso e deve ser exercido com afinco e continuamente. Trabalhar com alegria, otimismo e perseverança nos confere sucesso e abundância. O esforço para vencer as limitações terrenas é árduo, mas compensadores porque seus frutos são as virtudes que adquirimos. Externar nossas riquezas de Alma neste mundo, através de nossas obras, é tarefa inadiável para todos aqueles que, amadurecidos, aceitaram o compromisso de servir à Luz. Cada um de nós tem tarefas a executar nesta vida que nos impulsionam para a construção de uma Alma humana mais integrada. Concentremos-nos de forma positiva em nossas obras para que sejam realizadas satisfatoriamente, mas sabendo que o aprendizado e o crescimento interno que tais obras nos proporcionam são mais importantes e estão acima de qualquer empreendimento.”

“Para manter a expansão da consciência, conquistando níveis internos mais profundos, temos que estar com nosso corpo e mente em bom estado de saúde. Nossa jornada não é simples nem fácil. Mudar estados obscuros e crônicos de comportamento e caráter requer um grande esforço e consumo de energia física e mental. Nossa luz interior só se manifesta quando adquirimos o equilíbrio da mente e o vigor do corpo. A beleza exterior é o reflexo da beleza interior. Quando dedicamos atenção amorosa ao nosso corpo e mente, aos nossos órgãos e suas necessidades, ele nos retribui com alegria de viver. Portanto, vamos sorrir amorosamente para cada parte de nosso corpo. Cultivemos a leveza e suavidade em nossa mente. Não sejamos negligentes com nossas necessidades. Assim, amenizamos a passagem pelas regiões mais áridas de nossa Alma que, indubitavelmente, teremos de passar.”

# 213

“Se queremos prosperar em nossas obras, sejamos claros e transparentes em nossas relações. Quando falo sobre prosperidade, refiro-me àquela que nos traz engrandecimento da Alma; não somente a que nos dá fama, poder e dinheiro. Para a nobreza de nossa Alma, a fama é condição necessária apenas (digo “apenas”) para que possamos, humildemente, divulgar as nossas idéias e obras com maior alcance – nunca para enganar e manipular o outro. Quem faz mau uso da fama se torna ambicioso e orgulhoso. Da mesma forma, o poder serve apenas para ordenar a execução de nossas obras de modo simples, claro e objetivo – jamais devemos usá-lo para subjugar. Quem não sabe lidar com o poder se torna arrogante e prepotente. Já o dinheiro, fator primordial nas relações materiais, deve ser utilizado para viabilizar e concretizar nossos projetos sempre em expansão, visando o bem comum e a satisfação de uma sociedade. A moeda foi feita para circular; nunca para ficar retida. Quem retém dinheiro se torna avarento e ganancioso. Portanto, estejamos com nossa Alma nua, confiemos na Luz Divina que nos anima e apliquemos bem as lições que a fama, o poder e o dinheiro têm para nos ensinar.”

# 214

“Novos caminhos, novas experiências e novas criações e projetos não surgirão se nossa mente continuar limitada, condicionada e fechada para o novo. Se nutrimos o medo de mudar e nos mantemos “rodando em círculos” é porque não estamos prontos para vivenciar novas idéias. Nossa fé – a certeza interna e profunda de que somos amparados pela Luz Divina – ainda não está suficientemente madura. Ainda não acreditamos e, conseqüentemente, não enxergamos o brilho e a beleza da vida que existe a nossa frente. Ao darmos espaço para o novo, a luz brilha em nossa vida. Se confiamos em nossos novos projetos, o Universo se manifesta diante de nós permeado pela energia divina. Portanto, esteja aberto para o novo e saiba que existe uma força superior que nos ampara e nos impulsiona. Há quanto tempo você se encontra na sua mesmice?”

“Como expressão de nossa Alma, todos nós podemos desenvolver diversas facetas de nossa personalidade como instrumentos para o aprendizado.”

“Orgulho espiritual é como se fosse um vírus. Ele contamina a Alma e a faz paralisar. Seu processo de evolução entra na mais temida estagnação, porque a Alma se acha plena, pronta, sem mais nada a aprender. É um profundo golpe do ardiloso ego, aos quais todos nós estamos suscetíveis. Depois de muitos estudos e erudição, sem uma real sedimentação, através da prática do serviço e constante vigília de suas atitudes, podemos cair nesta armadilha do ego que, fortemente vinculado à mente, nos enrijece e aprisiona a Alma. Nossa mente pode produzir maravilhas e catástrofes!!! Cuidado!!!

Por isso, devemos seguir o caminho do meio, o caminho do coração. Já reparou que o coração está no meio? E que seu símbolo é uma estrela de seis pontas formada por triângulos entrelaçados, um pra cima e outro pra baixo, adornada por um lótus de doze pétalas? O coração é o caminho da compaixão. **Om Mani Padme Hum.** O **mantra** do **Buddha** da compaixão. No caminho da Iniciação, é benéfico conhecê-lo e recitá-lo diariamente.”

“Que possamos extrapolar os limites do amor sem ir além dos limites do corpo. Respeitemos os nossos próprios limites! Assim, aprendemos a respeitar os limites dos outros. Aprendamos com nosso próprio corpo a cultivar a retidão, a paz, a não-violência, o amor e a verdade! Seja reto com sua prática! Não guerreie com seu corpo! Observe seus limites e não se violente! Desenvolva uma prática com amorosidade e gratidão! Seja verdadeiro em sua prática, sem firulas, trejeitos e performances! A simplicidade é a alma da boa prática.”

“Um dos ensinamentos mais incríveis da **Bhagavad Gītā** é a compaixão, a paciência e o respeito que **Kṛṣṇa** (o Mestre) tem por **Arjuna** (o discípulo), dando a ele o direito de defesa e de argumentação – de expor a sua crise e sua necessidade de ser autêntico em suas ações. Entender o que se passa nas entranhas do comportamento humano, por mais caótico, mesquinho ou perverso que seja, nos dá a capacidade de ensiná-lo, apontando-lhe o caminho da retidão, da paz, da equanimidade, do amor e da verdade. Todos têm o direito à redenção, porque todos estão buscando a Luz – sua verdadeira natureza.”

# 219

“Em nossa jornada para o despertar, não está em pauta os nossos erros e acertos, mas as experiências que vivemos, ou seja, o que fazemos com nossos erros e acertos. Na passagem do Evangelho, por exemplo, Pedro precisou errar três vezes antes de “o galo cantar”, negando o seu amor pelo seu Amado Mestre Jesus, para que pudesse despertar a retidão em seus atos – o ***dharma***. O “canto do galo” foi o despertar de Pedro, reconhecendo a sua fraqueza para que se tornasse um guerreiro. Ele, que era fraco e medroso, lembrou das palavras de seu Mestre: “não cantará o galo antes de Me teres negado três vezes”. E naquele exato momento, em que “o galo cantou”, seu centro da base entrou em ressonância, vibrou sua Alma e o colocou no caminho da retidão. Sua fé (o conhecimento vivenciado) se tornou inabalável e sua devoção (o amor em prática) ao seu Amado Mestre se consolidou, fazendo dele um Verdadeiro Guerreiro (o reto agir). Assim, o conhecimento, o amor e a ação reta se integraram. Assim, ele espalhou a mensagem do Cristo. E o seu “galo” já cantou? Você está atento ao canto do seu “galo”?”

“Ninguém é vítima nesse mundo! Acolha a sua dor e seja responsável pelos seus atos. Tudo é um presente divino, que o seu próprio Ser de Luz lhe ofertou. Tudo é importante para o despertar.”

# 221

"Diz-se que, antes de um rio entrar no oceano, ele treme de medo.

Olha para trás, para toda a jornada: os cumes, as montanhas, o longo caminho sinuoso através das florestas, através dos povoados, e vê à sua frente um oceano tão vasto, que entrar nele nada mais é do que desaparecer para sempre. Mas não há outra maneira... o rio não pode voltar. O rio precisa se arriscar e entrar no oceano. E somente quando ele entra no oceano é que o medo desaparece, porque apenas então o rio saberá que não se trata de desaparecer no oceano, mas TORNAR-SE oceano. Por um lado é desaparecimento e por outro lado é renascimento. Assim somos nós. Ninguém pode voltar! Voltar é impossível na existência. Só podemos ir em frente e arriscar. Coragem! Avance firme e torne-se Oceano!!!"

“Estamos sempre indo para frente. A sensação que se tem de andar para trás é porque, neste momento, se está sedimentando, reorganizando e reestruturando as novas experiências, as novas lições, às vezes, vivenciadas e enfocadas por novos ângulos. Manter a fé e entregar todos os nossos atos ao Poder Supremo nos dá a leveza necessária para a continuidade da caminhada e da autodescoberta. Esta é a chave!”

“No caminho do **Yoga**, o **āsana** é feito apenas para reciclar a energia, movimentá-la, para que possamos ter a mente mais tranqüila e meditar, com nossas energias mais organizadas e harmonizadas. Chegam de quinquilharias, apetrechos e estudos da dinâmica corporal, de saber qual o músculo que mexe o dedo mínimo para o lado, num perfeccionismo insano! Estas teorias só atrapalham!!! **Yoga** não é fisioterapia!!! No **Yoga** a mente deve estar vazia, sem teorias. **Yoga** é um método de reconhecer a nossa essência espiritual. **Yoga** é muito simples! Os grandes mestres **yogis** do passado (séc. XV, XVI, XVII, XVIII) não tinham a menor noção de qual músculo mexia o que e como, e nem se importavam com isso. E apesar desta "falta de teoria", eles alcançaram estados muito amplos de consciência. Pense nisso quando estiver praticando um **āsana** e tente não entrar na performance, que só enaltece o ego. Não estrague a sua prática!!!”

“Sente-se! Medite! Você irá produzir - de forma natural - essências muito melhores que qualquer alucinógeno. Mas, se quiser, você pode ficar por aí, perambulando e produzindo um monte de veneninhos que vão contaminando seu corpo e mente. O que quero dizer é que tudo depende da sua consciência, que está além do corpo, além da mente... além de tudo.”

“Os detalhes da natureza são tão perfeitos que poderíamos dizer que ela é extremamente caprichosa e vaidosa. Mas, ela não é orgulhosa e prepotente, nem humilde e condescendente; ela apenas é. Linda, exuberante e grandiosa!”

“Na virada do ano, dois dias depois tudo continua o mesmo: pessoas para atender, contas para pagar, alegrias e chatices. Ano novo e vida velha! Nada vai mudar se você não mudar o "canal" da sua mente. Para mim, ano novo pode ser qualquer dia do calendário, desde que eu mude a sintonia da minha mente.”

“Quem pensa de uma forma, fala de outra maneira e age de um terceiro modo não pode ser feliz. Pois, não tem a verdade e a retidão como base para o seu coração. Carrega a sacola da tormenta e da aflição o tempo todo.”

“O que faz um indivíduo se tornar um sábio: suas palavras ou suas ações? Com certeza suas ações! As palavras deixam dúvidas e se dissolvem no vento, mas as ações germinam na terra. Portanto, deixemos de “blá blá blá” e mãos a obra.”

“Durante as nossas inúmeras existências na Terra somos cortados, lixados e polidos, ou seja, lapidados pelas mãos divinas a todo momento, para que nosso brilho interior resplandeça cada vez mais. Portanto, foques a tua atenção apenas no brilho que manifestarás e não sentirás a dor da lapidação.”

# 230

“Em relação ao outro, prefiro sempre olhar as atitudes do que as palavras. Porque as atitudes criam raízes e vêm do coração que é magnético, atraente e faz vínculos; enquanto as palavras são gélidas, se dispersam aos quatro ventos e vêm da mente que é elétrica, impositiva, frívola e cria fantasias.”

231

“Uma nação é prospera somente quando se atende às necessidades de seu povo, mas, principalmente, daqueles que por inúmeras razões carecem de cuidados especiais.”

232

“Três lições para crescermos:

Somente pela coragem enfrentamos nossos medos.

A pequenez é a melhor forma de expressar a grandeza.

É preciso minguar para crescer.”