

Conversando com um espiritualista

Resumo dos ensinamentos



Resumo dos ensinamentos  
Volume II



*Este livro contém textos transcritos de palestra espiritual realizadas por incorporação pelo amigo espiritual JOAQUIM DE ARUANDA.*

*Texto organizado por FIRMINO JOSÉ LEITE, MÁRCIA LIZ CONTIERI LEITE*

*ESPIRITUALISMO ECUMÊNICO UNIVERSAL*

*R. Pedro Pompermayer, 13 – Rio das Pedras – SP*

*(19) 3493-6604*

*WWW.meeu.com.br*



*“Assim, quando o corpo mortal se vestir com o que é imortal e quando o que morre se vestir com o que não pode morrer, então acontecerá o que as Escrituras Sagradas dizem: a morte está destruída; a vitória é total”  
(Paulo – Carta aos Coríntios 1 – Capítulo 15 – versículo 54).*



## ***Índice***

1.	Maya .....	9
2.	Monismo .....	11
3.	Em busca da felicidade .....	31
4.	Visão universalista .....	35
5.	Como ajudar o próximo .....	59
6.	Objetivo da encarnação.....	71
7.	Possuir e depossuir .....	75
8.	Como fazer os outros felizes? .....	77
9.	Ensinamentos de Buda .....	82
1.	O valor essencial da vida .....	82
2.	Consciência búdica .....	83
3.	Cinco agregados .....	86
4.	Poluição adventícia .....	90





## 1. Maya

- **Maya é algo que você vê, onde existe outra coisa (aparência).** Maya é o poder que as aparências tem sobre a realidade (tudo é uma aparência do **Fluido Cósmico Universal (FCU)**, um aglomerado de FCU, que pelo poder de maya, adquirem aparências pra você, Espírito, enquanto está vivendo uma encarnação ou uma história humana). Para o Espírito não ligado ao ego, as coisas tem outras aparências, e conforme muda a consciência do Espírito, as aparências vão mudando, ou seja, o maya vai mudando.
- Uma cadeira é FCU que durante a encarnação, para o Espírito, tem o valor de cadeira, onde se agregam outros valores (bonita, feia, confortável), isso é o que **Buda** chama de **conceitos**. O maya, ou seja, as aparências das coisas, são criadas, geradas a partir de conceitos pré-determinados que estão presentes na vida do Espírito encarnado, na história da encarnação. Maya não é só a forma, mas o conceito completo que se tem sobre uma aparência gerada pelo ego a partir do FCU, de acordo com o gênero de prova criado pelo Espírito, criando oportunidade para que faça a livre opção (arbítrio): amar universalmente ou não.
- **Você não pode pensar nada diferente sobre nada,** porque as aparências que você precisa viver são aquelas que são necessárias ao Espírito, então, quem não gosta de alguma coisa, não tem que gostar, porque o não gostar de

alguma coisa faz parte da aparência que o Espírito precisa para as suas provas, quem acha alguma coisa desarrumada ou arrumada, não tem que se mudar, porque esse achar, ou seja, essa aparência, está ligada ao gênero de prova do Espírito.

## **2. Monismo**

- Não existe matéria mais densa, o que existe é uma percepção de densidade do FCU (ao olhar um objeto, o que você vê é FCU, onde você tem uma percepção de uma matéria mais densa, mas essa percepção é criada pelo ego, ou seja, é ilusão). O mundo que você vive, ao invés de ser um mundo real, verdadeiro, um mundo existente, passa a ser um mundo perceptivo, percebido, simplesmente isso.
- **Monismo é a compreensão de que o Universo é uno, único e constante.**
- Ninguém sabe a finalidade com a qual **Deus** coloca as coisas no ego, a não ser que sempre será provação, ou seja, pra ver se você ama ou não.
- **Ego não vive, ego não existe, ego é uma ideia, uma ilusão, uma percepção que Deus cria, e que o Espírito acredita que é Real.**
- **O pensamento não existe, o pensamento é uma ideia de ter pensado, o acreditar que pensou, você só acredita que pensa.**

- Ame a **Deus** acima de tudo e o próximo como a si mesmo ou acredite no que o ego fala.
- Pai Joaquim não existe aqui fora, Pai Joaquim é uma criação do seu ego, as palavras que você está ouvindo, não sou eu que estou falando, é o seu ego que está criando, é percepção, o mundo externo não existe e o mundo do raciocínio, também não, o que existe é o mundo do Espírito, e este jamais será alcançado através da razão, ou seja, **tudo é criação do ego.**
- Todos os atos e pensamentos do ego, tem como objetivo o Espírito abandonar o seu egoísmo.
- Acreditar o que você acha que é certo ou errado, é egoísmo, acreditar a partir do “eu” (eu gosto, eu quero).
- Não tente entender o amar o próximo, nenhum humano sabe amar o próximo, porque o amor ao próximo, entendido pelo seu ego, é criado a partir do egoísmo, ou seja, é criado a partir do que você quer amar. Você ama Hitler, ama algum terrorista? Não, então você não ama o próximo, porque eles são o seu próximo.
- **No Universo existe Deus, o Espírito e a matéria espiritual, todo resto, é uma criação ilusória.** Não existe ser humano para ser amado, o ser humano é uma ilusão, não existe vida para você agir, o que existe é a existência do Espírito e não a vida humana; vocês querem agir naquilo que é irreal, ilusório, que não existe.
- Você não pode ter nada a respeito de nada, contra ou não contra a respeito de alguém ou alguma coisa, você tem que amar. Quando pra você Hitler e **Cristo** for tudo a mesma coisa, você aí pode imaginar que está chegando lá. Não ter contra, ainda é ter alguma coisa.
- O ego julga por valores humanos quem é bondoso ou não.

- Tudo que o ego cria é apenas uma ideia e não realidade. Não há evolução espiritual construída pela razão, a elevação espiritual constrói-se no coração, no amor, na relação amorosa com **Deus** e com todos.
- **Não assista a sua vida, assista a cada momento da sua vida, sem conectar-se ao momento passado e sem conectar-se ao momento futuro**, pra isso, é preciso assistir as formações mentais, ao pensamento, e não participar do pensamento, é ter **Atenção Plena Correta (Buda)**, **ter atenção ao pensamento que está tendo naquele momento, mas não ter atenção pra acreditar ou não acreditar nele, mas para não deixar o coração se comprometer com a razão.**
- Existem **sete consciências: a primeira é do Espírito e a sétima é a do ser humano**, as outras cinco, estão criando realidades diferentes, ilusórias, da sétima, para chegar a realidade real, primária, do Espírito.
- **Estar equânime, é não deixar a razão afetar o coração.**
- O Espírito não é egoísta, não é individualista, ele se imagina como, quando acredita nas verdades criadas pelo ego como reais, ele nem se torna, ele ilusoriamente se torna, porque na realidade, ele continua sendo universal, só a ilusão que ele vive é que é egoísta.
- Querer evoluir é egoísmo, quer algo para si, quem quer alguma coisa para si, é um egoísta, agora, aquele que se liberta da ilusão da humanidade, pode se considerar não mais humanizado.
- Pra se libertar do pensamento do ego, você não pode ter pensamentos que afirmam que o pensamento não é real, mas manter o seu coração equânime, em paz, ou seja, é não comprometer o seu coração com as razões, sejam elas formações mentais ou sensações, que o ego cria. Quanto

mais você vai conseguindo manter o coração distante da razão, mais a razão perde força, ou seja, menos força **Deus** dá a razão e aí você consegue deslumbrar no coração, a unidade.

- **O Espírito não evolui, se limpa.** O Espírito não encarna nem desencarna, já que a carne não existe.
- Não há planos de vida, já que **o Universo é uno**, ou seja, **tudo é uma coisa só.**
- As ideias que o ego tem não é o que acontece de verdade.
- **Viva para libertar seu coração da razão**, se a razão lhe disser que isso acontece por causa disso, não deixe seu coração vibrar nessa convicção, se vibrar nela, **Deus** vai dar alguém que vai ser contra, e aí seu coração vai vibrar na crítica.
- O medo é uma ilusão gerada por **Deus**, para ver se o Espírito continua amando a **Deus** acima de todas as coisas e o próximo como a si mesmo ou acredita que está com medo. O medo é uma percepção sensitiva. Medo não existe. Aonde há unidade, não pode haver dualismo, então, não pode haver medo nem confiança.
- Todos os ensinamentos que os mestres passaram, foram para os Espíritos e não para os seres humanos.
- A meditação houve o coração e não a razão.
- Eu não falo, você é que ouve, porque a partir da percepção auditiva que **Deus** dá, ele também dá uma compreensão e aí você acha que entendeu o que eu falei, não, você entendeu o que **Deus** lhe disse, não o que eu falei.
- Assista a prática que seu ego fizer, não participe dela.

- Como fazer o bem? Amando, amando a tudo o que você faz e amando a tudo o que os outros fazem, não amando o outro, não amando o que é feito, mas amando a **Deus**, em conexão amorosa com **Deus**.
- **Você não faz, você não existe, só Deus faz.**
- Só a primeira consciência (do Espírito) é a Real, as demais são consciências que criam realidades ilusórias (são os “planos espirituais”).
- Nem tudo que vem pelo ego é errado, **tudo que vem pelo ego é uma prova**, se você disser “agora eu sei”, você adquiriu uma posse moral, você tem uma sabedoria, e aí o ego vai criar situações onde ele vai defender essa possessão, e aí você vai perturbar o seu coração com essa criação do ego.
- É preciso **despossuir** as coisas do mundo material (despossuir os sentimentos familiares, as verdades individuais, as emoções, etc.), as paixões humanas que o ego, sua provação, seu tentador, lhe estimula a se ligar para levar vantagens em cima dos outros.
- Enquanto você não entregar o comando dessa existência a **Deus**, ou seja, **viver ao Deus dará**, você não conseguirá cumprir sua provação como tem que ser, porque você estará preso na ilusão que o ego cria de que quem comanda a vida é você (que você sustenta a casa, dirige o carro, etc.). **Deus é causa primária de tudo**, você não tem controle algum sobre os acontecimentos de sua vida, por isso, pra que ter amores, certezas de alguém ou alguma coisa? A certeza é uma posse, uma paixão. **Entregue-se a Deus, confie em Deus, viva em Deus, pra Deus e com Deus**, aí está toda essência que você precisa compreender, todo resto são palavras.

- O Espírito escolhe o gênero de prova, a partir daí Deus cria os atos, que não são do conhecimento do Espírito, dependendo do carma dos outros Espíritos envolvidos na encarnação. **Deus** quando cria uma ação carmática, um ato humano, ele dá a cada um segundo as suas obras, segundo o gênero de provas que pediram.
- Durante a vida, você vai vivendo ligado ao ego, e você vai amando ou não. Quando você não ama, você vai ter uma nova provação sobre aquele assunto, e aí **Deus** vai criar um ato específico para aquela nova provação. O destino como atos é criação de **Deus**, e Deus vai criando de acordo com os acontecimentos.
- **Quando você disser “eu acho”, você está fora do caminho**, ou melhor, quando você comprometer o seu coração com o “eu acho” que sai da boca, você está fora do caminho (“eu acho, é meu, eu amo, eu desamo, etc.). O que lhe tira do caminho, é acreditar como Real aquilo que o ego acredita, e acreditar como Real, é comprometer o coração com o que o ego diz.
- **SANTO AGOSTINHO DISSE: “É PRECISO CONHECER A SI MESMO PARA PODER ELEVAR-SE, E PARA CONHECER A SI MESMO, DEUS COLOCA ESPELHOS NA SUA FRENTE.”**, ou seja, para conhecer a si mesmo, é preciso ouvir o que os outros falam de você (**função espelho**). Exemplo: Que função espelho exerce uma pessoa que lhe diz que está errado? Ela exerce a função de lhe mostrar (e quando ela fala isso, lhe traz uma contrariedade) que você tem uma verdade. O sentir-se contrariado nasce, porque você tem uma paixão pela sua verdade, se acha certo, isso é uma posse, não é ouvindo o que o outro diz, mas ouvindo como o seu ego, a sua razão reage aos acontecimentos do mundo. Aí, é que entra **BUDA**, que ensina que **“É PRECISO TER ATENÇÃO PLENA CORRETA PARA PODER SE CHEGAR A COMPREENSÃO CORRETA DA VIDA.”** Quando você



está atento à reação do seu ego aos acontecimentos do mundo, você compreende que o outro não lhe ofendeu, não lhe desacatou, mas que você sentiu-se ofendido porque quer possuir a verdade.

- A partir do momento que você quer mudar alguma coisa, você decretou antes que aquilo está errado, e quando você decreta que alguma coisa está errada, você está dizendo que **Deus** está errado. Tem que se amar a tudo e a todos.
- Coração é sentimento que não passa pela razão, sentimento que não seja explicado racionalmente.
- Intenção é razão e não coração.
- Tudo que se vê no mundo material não é fluido cósmico universal, mas uma forma de ver o FCU.
- O fruto da árvore da vida é o **saber**, é **quando você pega um conhecimento e decreta que é verdade**, você gerou um saber a partir de um conhecimento, aí você comeu o fruto do conhecimento, passou a saber.
- Sabe por que vocês não evoluem, porque querem evoluir. Transformar a evolução em um objetivo de vida é sinal de egoísmo, você quer ganhar alguma coisa. **Evolução não se constrói, se percebe que evoluiu, depois que evoluiu, não no caminho.**
- A ideia de procurar a cura de uma doença, é uma ideia humana, é um bem material, é uma posse, querer saúde é uma possessão, baseado no egoísmo do ego, que quer estar vivo.
- A doença é uma ilusão, não existe doença, mas existe o estar doente, o sentir-se doente, que é uma razão criada pelo ego, ou seja, a doença é um mal racional, **o ego não cria a doença em si, ele cria o estar doente, para lhe**

**propor uma prova**, você vai entregar-se à sensação de estar doente, ou seja, a doença, se é algo material, é um carma, e se é um carma, é sempre essa pergunta: você vai anexar o seu coração a essa razão ou vai amar a **Deus** sobre todas as coisas e o próximo como a si mesmo (equanimidade)?

- Onde há felicidade material, carinho, atenção, curiosidade, satisfação, tristeza, coleguismo, sentimento entre homem e mulher, entre pais e filhos, ou outro rótulo qualquer, não é amor. **Amar é amar.**
- Não há nada que o ser humano possa fazer pelo Espírito, até porque o ser humano não existe, é apenas uma criação virtual que **Deus** coloca em frente ao Espírito, é uma ilusão que o Espírito tem e que vive de uma maneira ilusória, então, o ser humano não tem nada a fazer, e sim, viver a vida que está vivendo, se tem medo, viva o medo, se tem felicidade, viva felicidade, ou seja, viver a sua vida, e isso é a coisa mais difícil que existe, porque vocês estão sempre presos em desejos, em vontades, em expectativas, em querer mudar, em querer não ser quem é, em querer ganhar, em querer fazer, ou seja, tudo isso que você vive não é sua vida. Viver a vida é viver a fome quando se está com fome, quem vive o desejo de matar a fome, não está vivendo a vida que tem, porque a vida que ele tem naquele momento, é estar com fome. Quem vive sonhando em fazer, realizar, sendo até no campo espiritual, não vive a vida que tem, porque a vida que você tem, é aquilo que está acontecendo, enquanto você está sonhando. Então, a única coisa que você pode fazer, é libertar-se desses desejos, vontades, paixões, certo e errado, bonito e feio, eu amo ou eu desamo, é meu ou é de alguém, porque enquanto você tiver preso a isso, você não está vivendo a vida que tem, e com isso, não está fazendo a única coisa que você pode fazer. **Você já é uma ilusão, e vive de ilusão, vive iludido,** esperando se melhorar para poder sentir-se bom, ter mais

para ser feliz, ou seja, esperando ser diferente para amar-se. **Ame-se como você é, para poder amar o outro.**

- **A arte de viver, é a arte de saber conviver com você do jeito que você é, em paz, harmonizado consigo e com o mundo, e estado de felicidade incondicional.**
- A caminhada para o nada, é **alcançar o vazio**, vazio das coisas materiais, vazio de convicções materiais, valores materiais, mas pleno de coisas espirituais, alcançados não pela razão, mas pelo coração.
- O egoísmo que o **Cristo** aponta, não é um mal, mas uma característica do ego, da etapa de evolução que vocês Espíritos se encontram, nem boa nem má, a sua etapa.
- A intenção da razão não se muda, **se liberta**; a intenção do coração não se muda, **se muda**. O que você precisa, é libertar o seu coração da razão, e não mudar a razão; **é não ter intenções.**
- **Não confie em nada**, não confie em você, em Deus, em ninguém, liberte-se de tudo, porque quem confia em alguém, mesmo que seja em si mesmo, vai se decepcionar, porque a vida é feita de vicissitudes, ou seja, **alternância de situações**, e quando você cria uma confiança, você elimina a possibilidade de alternância daquela situação. Esteja 24 horas por dia atento a não se deixar prender ao que a razão diz.
- Não acredite, sentimentalmente, no que a razão diz (“eu sou homem, estou sentado perto do computador, etc.”).
- O coração só fica pesado de sentimentos quando ele se apega à realidade racional, que é pesada. O peso vem de obrigações e responsabilidades que a razão cria, quando o coração se apega a isso, ele fica pesado, agora, quando o coração é livre disso, a razão é pesada e o coração é leve.

- A dificuldade da prova não está na prova, mas sim, na informação que o ego lhe dá: olha, essa prova é difícil.
- **Certo, não admite erro, controvérsia, correto, é aquilo que é melhor para você.**
- **Buda** disse que você precisa ter uma **Consciência Correta**: esse é um mundo espiritual humanizado, não é um mundo humano que convive com o mundo espiritual, como o Espiritismo fala. Ele tem que ser, para bem compreendido, vivenciado a partir de verdades espirituais e não materiais (não há nascimento, e sim, começo de encarnação, não de vida; você não está vivo, está encarnado, por isso, não há pai nem mãe, etc.).
- Tudo que lhe é consciente de existir é um carma, pra ver se você prende o seu coração àquilo ou vive solto daquilo.
- Quando pra você a importância de alguma coisa acaba, você desapegou-se dela, porque o apego está na importância que se dá à coisa.
- **Tenha plena certeza que irá acontecer o que tiver que acontecer, na hora que tiver que acontecer, se tiver que acontecer.**
- Deus emana e o ego transmite a ilusão de você estar agindo, assista a vida, ou seja, não queira determinar o futuro, passado ou presente, por isso, **CRISTO DISSE: “VENHA PARA MIM QUE MEU JULGO É LEVE.”**; não há nada para ser feito no Cristianismo, a não ser amar a **Deus**, mas o que é amar a **Deus**? Eu não sei, então, não faz nada, quando você nada fizer, estará amando a Deus.
- Sabe quem não ama a **Deus**? Quem acredita que está ouvindo palavras, que tem que orar todo dia de noite, ir no Centro tomar passe, porque quem ama a Deus, não está ligado nessas coisas.

- **Desapegar-se**, não é mudar as suas emoções, sensações, mas tê-las todas e **não vibrar no êxtase do prazer ou cair na depressão da dor**, todavia, esse desapego também não é nenhum trabalho que tenha que ser feito. **Deve-se ser inerte**, esse é o ponto fundamental, o ego não aceita a ideia da inércia, ele quer construir, fazer, incentivar você, ilusoriamente, a ter uma vida produtiva, com objetivo, quando a vida não tem nenhum objetivo, a não ser, assisti-la, provar a você mesmo que é capaz de simplesmente assisti-la, **sem dar valores a ela**.
- **Tem que trabalhar muito para assistir a vida e não viver a vida.**
- O Espírito não tem carma, ele vive carma; o carma do Espírito está no ego. **Assista a vida e não queira saber o porquê das coisas estarem acontecendo; não dê importância a nada.**
- **“A VIDA É FATALISTA (O QUE TIVER QUE ACONTECER, VAI ACONTECER)” – ESPÍRITO DA VERDADE.**
- A ânsia de fazer alguma coisa é o ego que joga, não é você, e você Espírito, está acreditando nessa ânsia, que é você que está ansiando pela ação.
- O ego é a herança das vivências espirituais do Espírito, porque é o representante do gênero de provas pedido pelo Espírito.
- O ego não é nada, é um programa que cria realidades virtuais, ele não tem, ele a cada momento cria uma realidade.
- A ânsia de fazer é um subproduto da possessão, da posse, quer fazer para possuir, pra ter.

- **A elevação espiritual não é uma realização de construção (estimulada pelo ego), mas de libertação;** “eu não sei amar”, mas o meu ego diz que eu amo o meu próximo, então, eu não vou acreditar nesse amor que o ego diz que existe; “eu não sei amar”, mas o meu ego diz que eu tenho raiva de não sei quem, então, eu não vou acreditar nessa raiva; se você não sabe amar, mas sabe o que é não amar, liberte-se de tudo o que é não amor; está realizado. Quando você não se escravizar mais ao que o ego diz, você estará amando, sem jamais ter construído a ação de amar, porque já está amando, só tem a ilusão de não estar, e quando você se liberta da ilusão da ideia de que a ilusão é uma realidade, você volta a sua existência, que já é amar. **E o que é libertar-se dessa ilusão? Assistir a sua vida.**
- Nós temos três coisas:
- **AÇÃO**, é o ato de agir, materialmente ou racionalmente.
- **OMISSÃO**, é o ato de agir para não fazer, material ou racionalmente.
- **NÃO-AÇÃO**, é quando para você, agir ou não agir, não tem importância, é assistir a vida, é uma ação sentimental, não racional nem física, mas espiritual (fiz, tá bom, fiz; não fiz, tá bom, não fiz), é meio termo da ação e da omissão. Não importa o que você esteja vivenciando, assista apenas vivenciar, e quando você achar que está assistindo, assista o achar que está assistindo, porque o achar que está assistindo, também é do ego, ou seja, não há nada a ser feito, viva, viva o que você tem, do jeito que você tem, se tiver raiva, tenha, se não tiver, não tenha, mas não se preocupe com as coisas.
- **KRISHNA DISSE: “NÃO SE PODE RECONHECER O ESPÍRITO PELO PERSONAGEM COM O QUAL ELE VIVE.”**. Não se pode julgar os Espíritos pelas suas ações (“boas” ou “más”) nem a sua evolução espiritual.

- Compreender é **Deus** que dá, então, você só vai compreender, você ego, quando **Deus** criar a compreensão, então, relaxa.
- O que não é importante para você, não é a sua prova, é **Deus** que não deu a importância, agora, onde as coisas são importantes, isso é que você tem que trabalhar. **Tudo** que você acredita, positivo ou negativamente (não acreditar é uma queixa), é a sua prova. **Tudo** que não lhe afeta o coração, não é sua prova.
- Há três **gêneros de provas: posse material, moral e sentimental.**
- **A possessão é o fruto do egoísmo**, e é explicitada através de diversos sentimentos, mas o que está em jogo é a possessão e não o sentimento em si.
- Tudo que você sabe, cria uma prisão, porque o ego é dualista; a partir do momento que **Deus** dá a compreensão ao ego de algum ensinamento, automaticamente, **Deus** cria através do ego os pares de opostos (você compreendeu que deve se libertar das verdades, aí, **Deus** diz através do ego “você deve se libertar, você não pode se prender”, ou seja, de uma prova nasce outra). A cada ensinamento compreendido, há uma nova provação, por isso, **não compreendam o que eu digo, apenas ouçam**. O coração tem que estar apático às coisas do mundo, e as compreensões que o ego toma, são coisas do mundo; o coração tem que estar sempre equânime, sem diferença de emoções, então, cada compreensão, cada resolução, cada certeza que você toma, vai lhe gerar uma nova prova (ter o conceito de não ter conceito), por isso, não vincule o seu coração ao que o ego gera.
- A provação é do Espírito para o Espírito; o Espírito vai provar a si mesmo, e não a **Deus**, porque aprendeu determinado assunto; é o **despossuir**. Deus é Onisciente

(tudo sabe), não precisa provar nada pra ele; você vai se certificar de que realmente aprendeu ou se a ideia de ter aprendido é apenas uma ilusão.

- Para o ego humano, não há como distinguir verdade absoluta de verdade relativa, o ego só trabalha com verdades relativas, e **verdade relativa não é uma verdade, é algo verdadeiro por determinado tempo**. O ego vai gerar compreensões, mas você não pode deixar o coração vibrar na excitação de ter aprendido, na certeza de agora saber.
- Assistir a vida não é se libertar das coisas ditas “erradas” e viver como real as coisas ditas “certas”. **Assistir a vida é assistir a todos os acontecimentos, a todas as formações mentais (pensamentos) e não vivenciá-los, sentimentalmente.**
- Se você tem consciência de que não está julgando, quem não está julgando é o ego, não é você, e você está achando que ele não está julgando, ou seja, você ainda está julgando, porque sabe que ele não está julgando. Você só vai saber se você julga, se em determinado momento houve o julgamento ou não, quando você toma consciência de que não julgou, você julgou, mas acha que esse julgamento foi certo, porque foi o julgamento que decretou que não houve julgamento.
- Não importa o que o ego crie, você tem que se libertar de tudo, inclusive da ideia de não julgar, é fruto de um julgamento.
- **A elevação espiritual (vida) é um ato solitário**, por mais que você esteja cercado de gente; **essas pessoas só existem dentro de você, não existem fora**, então, você não está convivendo com uma pessoa externa, mas você está convivendo com a ideia daquela pessoa que está dentro de você.



- O amor privilegiado por alguém é um **juízo**, deve-se **amar a todos e a tudo igualmente**; dar o veredito de “bom” é um juízo; o não julgar é uma atividade sentimental e não racional, é não ter uma emoção diferenciada por ninguém; **ame ao Universo e não a pessoa**.
- Como encarnado, você é o ego.
- Intencionalidade é fruto do ego e faz parte da provação do Espírito, quer seja em emoção, razão ou na ilusão do Espírito de achar que está vibrando isso.
- O carma é o resultado de uma ilusão, então, é uma ilusão, ou seja, não existe, é o resultado da ilusão de achar que não está amando universalmente. Ilusoriamente, o Espírito acha que amou individualmente, e por iludir-se com este amor, ele cai na ilusão do carma, e no processo de ilusões consecutivas, ele vai até se libertar de toda ilusão (“eu não estou vivendo o carma, não estou vivendo nada, eu estou lá em cima”), ele vai se desprendendo, agora, o carma é muito importante como elemento da relação da ilusão da dor e do prazer.
- O que lhe prende à roda das encarnações, é a prisão às **intencionalidades egoístas** criadas pelo ego, não o ato; a intencionalidade é fruto do egoísmo, são as **posses**, as **paixões**, os **desejos**, é aceitar que você gosta de alguém, não é o ato de gostar, mas a intenção de gostar, que lhe prende à roda de encarnações. Você quer ter e aceita a ilusão de estar vivo, para curtir o prazer, que é uma intencionalidade de ganhar, gerada pelo ego.
- Podem existir carmas com origens em vidas passadas, em egos passados, mas não existem carmas de vidas passadas, porque o carma é sempre da vida atual, o carma está sendo criado nesta vida.

- Libertar-se de um carma, ou seja, aprender a ser equânime frente a algumas emoções, não modifica o ato, porque o Universo é interdependente, o ato que você vivencia, passa a ser vivenciado ou sabido por outras pessoas, então, o ato precisa existir para que os outros egos gerem o carma de quem precisa, você só não terá o seu carma naquele momento, ou seja, você poderá não ser tentado por determinada emoção.
- **Equanimidade é apatia, ou seja, não é uma ação, então, não gera uma reação.**
- Comentário é ato físico, quando o seu coração está apático às emoções que o ego cria, aí você alcançou, agora, se você souber que o coração está apático, você ainda não sabe, pode não estar, o seu ego está lhe informando, esteja com o coração apático a esta informação.
- Ame o seu ego, porque ele é o seu amigo, ele é o instrumento que lhe ajuda na evolução espiritual, mas não ame o que seu ego cria.
- Paz é quando você alcança a boa convivência com o próximo; estar em paz, é estar harmonizado com o mundo.
- Quando eu estou com **Deus**, em **Deus** e por **Deus**, as coisas e acontecimentos do mundo perdem o seu valor, e aí se tem paz de verdade. Você é apático às coisas do mundo, porque está com Deus, está em harmonia com tudo, porque em tudo você enxerga **Deus**.
- Não tem condições de você saber nada nesta vida, você Espírito, ao ego humano é impossível detectar alguma coisa que seja ação, estar ou ser do Espírito (“ah! eu acho que estou melhorando”, não é você que acha, é o ego; “eu estou equânime”, o ego é que diz, você Espírito não sabe). Não tem condição de você saber nada nesta vida (Espírito), agora, tudo que você, ser humano, sabe, é criação do ego.

- O que vocês querem é controlar a vida; o ego tem como objetivo propor a vocês o controle sobre a vida, mostra a capacidade de realizar, de conhecer, com o objetivo de lhe fazer cair na ilusão de que você está dominando a vida, nem que seja para a elevação espiritual, mas isso faz parte do egoísmo, faz parte da prova.
- Não adianta querer definições, exatidão, para esse mundo, para aquele que quer aproveitar a elevação espiritual, só existe uma coisa, **a incerteza sobre qualquer coisa**, porque qualquer certeza está presa a um egoísmo, vai servir para o ego criar formações mentais, buscando ganhar.
- Nem tudo que vem do ego é mentira ou errado, muitas vezes **Deus** repassa verdades pelo ego, para ver se você se apegar àquilo como verdade. Não importa o que o ego fale, você precisa se libertar do apego ao que o ego fala. Não dá para você julgar o ego, agora, tudo que vem pelo ego é do ego.
- Enquanto você não criar a dupla personalidade, por fora ser uma coisa, por dentro ser outra, você não consegue, ou seja, quando você internamente passa a ser outra pessoa, você sabe que o externo é uma ilusão, acabando a dualidade. Você precisa dividir-se para entrar em unidade, mas dividir-se com a consciência de que o que resulta da divisão é uma ilusão, não real.
- Todo e qualquer processo que vocês se refiram do Universo, aonde contenha o dualismo, ou seja, um equilíbrio e um desequilíbrio, um estar perto, um estar afastado, **é apenas a ilusão de estar**. Você está sempre parado, no mesmo lugar, fazendo a mesma coisa, sempre, só tem ilusão de não estar.

- Não se deve dizer a ninguém que está errado, não se deve dizer a ninguém que você está certo, e nunca exija que os outros acreditem em você.
- Deve-se apenas falar e não possuir o que fala.
- Não tenha cultura individual, ou seja, não tenha certeza de nada, deve-se destruir verdades e não criar novas.
- **O Espírito apenas intelectualiza o corpo, quem dá a vida ao corpo é Deus.**
- Existem pessoas com a qual temos contatos que são meras imagens holográficas feitas por **Deus**, sem nenhum Espírito ligado a elas, é apenas uma ilusão.
- Quando você não se conforma com a vida que tem, você tem desejos, paixões, posses, egoísmo, ou seja, o não conformismo é a busca de um bem material, enquanto que o **conformismo**, em relação às coisas da vida, espiritualmente falando, é amar a **Deus** sobre todas as coisas e o próximo como a si mesmo.
- Quem sofre por não ter alcançado alguma coisa na vida, não está com **Deus**. Assista a sua vida, ou seja, os acontecimentos da vida, e não queira ser um agente desses acontecimentos, agora, não adianta nada assistir a vida, levando no coração a mágoa de não ter feito, de não ter conseguido, aí você não conseguiu, porque você quis interferir na vida, e isso, é impossível.
- O que é um acontecimento da vida? É aquilo que seu ego diz que está acontecendo. Agora, como o seu ego chega a conclusões, ou melhor, o que é usado como base para se tomar conclusões pelo ego? O egoísmo. Então, tudo que você acredita, não é o que você acredita, mas uma interpretação egoísta de alguma coisa; tudo que você compreende, é o bem, não compreender, não é

compreender que não compreende, mas ao compreender racionalmente, não acreditar naquela compreensão.

- O livre-arbítrio do Espírito não é uma atividade física ou mental, mas **sentimental**, vivenciada apenas pelo Espírito. O ego não tem consciência de como o Espírito utiliza-se do livre-arbítrio.
- O que o ego cria como emoção ou sensação, é um processo racional; por exemplo, o ego cria a sensação de raiva, mas ele cria essa sensação, fundamentado em motivações (“tenho raiva porque”), isso que o ego cria é uma ilusão, você não está com raiva, foi **Deus** que criou essa ideia de estar com raiva, porque o ego não cria sentimentos, ele cria a ideia de estar com uma emoção, para ver se o Espírito vai na sua consciência primária acreditar nisso ou não, agora, o Espírito vive sentimento, ou seja, um elemento universal que não é compreensível pelo ego humanizado.
- Você está vivendo a ilusão de estar encarnado, a encarnação não existe na mente primária do Espírito, a encarnação é uma ideia que **Deus** dá ao Espírito, ou seja, **não existe encarnação, existe a ideia de estar encarnado; não existe morte, existe a ideia de desencarnar; não existe vida, existe a ideia de estar vivo.**
- Cada um tem a ideia de estar morto, como carma, individualmente.
- Você não está vivendo um mundo material, você está tendo a ideia de viver um mundo material.
- Tudo que vocês chamam de vida, é uma atividade mental, ou seja, a ideia de haver alguma coisa.

- **Não existe perispírito, o perispírito é uma ideia que Deus lhe dá.**
- Não existe encarnado nem desencarnado, existem Espíritos humanizados, ou seja, Espíritos que tem ideias humanas, egoístas, fundamentadas no individualismo, e outros que possuem ideias mais universalistas.

### ***3. Em busca da felicidade***

- Deve-se evoluir no pensar a vida, ou seja, saber pensar a vida de uma forma diferente; essa é a única evolução que o ser humano pode fazer.
- **Viver é uma atividade mental, não física.** Se cinco pessoas estiverem frente ao mesmo fato, você vai ter cinco realidades diferentes, cada um vai dizer uma coisa, cada um vai pensar uma coisa, e ao pensar coisas diferentes, cada um viu um fato diferente, então, não é fazer o fato que é viver, mas em pensar o fato.
- Alcançar a **felicidade** nesse mundo é não ter prazer nem dor, **é não se exaltar quando ganhar o que esperava ganhar e nem sofrer quando receber o que não esperava receber.**
- O desejo não está em comer, o desejo está na vontade de comer; comer é uma coisa, vontade de comer é outra. Comer é um ato que você está vivendo, vontade de comer é um desejo, que pode ser atendido ou não, então, se você dá margem ao desejo de comer, quando comer, vai ter prazer, mas o prazer não nasceu no comer, mas no desejar, e se você deseja comer e não tem, você vai sofrer; a felicidade é comer por estar comendo, não porque queria comer.

- Se refere ao prazer (exaltação) e a dor (depressão) na mente, não no corpo; se você não se exalta nem cai na depressão, na mente, você está na felicidade, agora, no corpo pode se exaltar à vontade.
- Nessa vida, se você quer ser feliz, você vai ter que ser só, não solitário, não sozinho, mas você terá que estar sempre voltado pra dentro, pra você, com a **Atenção Plena** em você, para ser feliz, senão, você não vai conseguir.
- O ser humano possui três estados de espírito (**estado (forma)** é como você se relaciona com as emoções – raiva, alegria, etc.): **dor, prazer e felicidade**. Ter raiva é uma coisa, vivenciar a raiva, sofrendo, é outra coisa, vivenciar a raiva com prazer, é outra coisa, vivenciar a raiva com felicidade, é outra coisa.
- **Estado de espírito de sofrimento ou de dor**, é quando você vive uma emoção com pesar, com a depressão do pesar.
- **Estado de espírito de prazer**, é quando você vive o sentimento com euforia.
- **Felicidade** é tudo que não é prazer nem dor, é a equanimidade (uma única emoção).
- A felicidade é um estado de espírito que corresponde ao que vocês chamam de paz, é a **paz de espírito**; quando você está em paz, você está feliz.
- A felicidade nasce da sua harmonização com as suas emoções, ou seja, com sua vida, em paz consigo mesmo.
- Deve-se harmonizar-se com você (emoções), independente de conseguir ou não, naquele momento; quem sonha em conseguir harmonizar-se o tempo inteiro, não está harmonizado consigo mesmo, porque este não é um mundo



absoluto, e sim, relativo, ou seja, um mundo onde acontece, às vezes, alguma coisa, às vezes, não acontece.

- As emoções são naturais, surgem espontaneamente em você, você não escolhe ter raiva de alguém, quando vê, está tendo; você não escolhe gostar de alguém, quando vê, está gostando, e quando surge, você não tem como mudar; agora, você tem que aprender a viver o que surge em você, já que você não pode mudar o que surge em você.
- Quem se entrega ao prazer, tem um preço a pagar, viver o sofrimento, porque o mundo é criado de vicissitudes.
- O primeiro detalhe para você conseguir ser feliz, é **estar no aqui e agora**, no presente, porque sua vida só existe no aqui e agora, ou seja, só é feliz de verdade, aquele que tem plena consciência do aqui e agora que ele está vivendo, estar completamente sintonizado nesse momento.
- Tudo que não é o aqui e agora, é apenas uma probabilidade de ser, e quem está no mundo das probabilidades não consegue constatar todos os elementos da probabilidade, porque não está lá, não está vendo lá, aí ou sofre ou tem prazer, porque a mente lhe dá o prazer e a dor, lhe mantém no mundo das probabilidades.
- **Expulse de sua mente o mundo das probabilidades**, porque ele não é real, e na maioria das vezes, ele te leva à dor.
- Só a verdadeira felicidade lhe faz um com a vida, acabando com o dualismo que você tem, porque o dualismo está apenas no mundo das probabilidades, ele não é real.
- **O Espírito está onde o pensamento está**, não o ser humano; o ser humano está onde o corpo está.

- A incerteza sempre traz prazer e dor, na hora que você **vive o presente, no presente, pelo presente**, você está vivendo tudo sem incertezas, com certezas.
- **A vida tem o seu próprio ritmo, seu próprio destino**, então, não se preocupe em fazer, porque se você achar que pode fazer, você vai estar preso entre o prazer e a dor; **assista a vida**.
- Exemplo de emoção sem prazer ou dor: “estou com raiva de sua pergunta; estou”; isso seria a felicidade; “estou com raiva, essa porcaria dessa pergunta não devia ter vindo”; isso é ter prazer; vibrei com a raiva; “que droga, ele fez essa pergunta, não acredito, sou um sofredor”; sofri com a pergunta. Tudo isso acontece mentalmente, não em palavras.
- **Tudo que está externo a sua mente, é vida (casa, carro, cônjuge), e a vida vive a vida**.
- A felicidade depende da **paciência**, é preciso ser paciente com a vida.

## **4. Visão universalista**

- Na hora que o mundo estiver “mal” para você, pense no momento que o mundo estava “bom”, este é o caminho. Sempre que acontece alguma coisa que lhe desagrade, mentalmente saia daquele lugar e vá a outro onde teve bons sentimentos de paz, com isso, trará paz e felicidade para o presente e a reencontrará. Agora, de preferência busque sempre se lembrar de momentos vivenciados com a pessoa que está lhe atacando agora, pois, com isso, você começa a destruir as acusações que está fazendo neste momento.
- O seu inimigo é uma emanção de **Deus**; o ato do seu inimigo, é uma emanção de **Deus**, isso porque, **tudo é Deus, emanção Dele**; o ato do seu inimigo, aquilo que você chama de inimizade, é emanção de Deus.
- **Amar o próximo como a si mesmo, é servir o outro**, ou seja, **fazer a vontade do próximo**; quando você quer colocar a sua vontade na frente da vontade do outro, está se servindo do próximo, ou seja, sendo feliz, porque teve uma vontade que venceu a vontade do próximo.
- **Acabar com o raciocínio é deixar de tê-lo; impossível; libertar-se deles, é tê-los, e não dar importância a eles.**

- Orgulho, inveja, não é você que cria, você, o ego, a razão da sua personalidade humana, é que cria sentir-se invejada, sentir-se melhor do que os outros, você cria, não atrai; é uma valorização que o seu ego gerou para o que percebeu, a ação que aconteceu, foi você que viu inveja no que o outro fez; é um instrumento cármico, é o despossuir, abandonar alguma posse.
- Toda realidade que vem ao seu ego através do raciocínio, é simplesmente um carma e não uma verdade, sendo assim, por exemplo, a avareza que o ego está criando, não é sua, mas a forma como **Deus** escolheu para você, Espírito, vivenciar um gênero de provas, portanto, não pode deixar de ser avarento, mas deixar de gozar o fruto da avareza ou sofrer por ser avarento.
- **O carma é aplicado ao ego, que o vivencia, não ao Espírito, este tem a ilusão de estar vivendo-os.**
- **Amar a tudo e a todos**, é a chave para alterar o seu estado de espírito, sempre, não importando o motivo pelo qual ela ocorreu, portanto, se você caiu em um estado de espírito de depressão, ame-o, ou seja, esteja feliz mesmo sentindo-se “para baixo”, ao invés de querer lutar contra este estado para sair dele. Se você teve uma crise de pânico, a tenha feliz, ao invés de passar por este estado de espírito, em pânico.
- É preciso utilizar-se do amor universal como instrumento de vida, durante vinte e quatro horas, para assim, estarmos atentos e cortarmos o “mal” pela raiz.
- Curta a vida a vendo acontecer e não querendo ser o senhor dos seus atos, aí, chegou à elevação espiritual, pois cada vez que quer ser senhor dos seus atos, estará criando uma condição para ser feliz e, com isso, estará se afastando de **Deus**, da Verdade, da Realidade.

- **Tudo que você é, é a mente que diz que você é;** estar animado, desanimado, com raiva, chocado com alguma coisa, saiba que é a mente que está assim, este é o princípio básico para poder se ter uma verdadeira inteligência emocional: saber que as emoções não são criadas por você, você não está vivendo aquelas emoções, são apenas criações da mente.
- **As coisas são tão difíceis quanto você acha que é difícil.**
- Tudo o que se pratica é movido por uma intenção, e é essa que determina a elevação espiritual, se a intenção do ser encarnado for universalista (amar e servir ao próximo), ele conseguiu sua elevação.
- O que pode ser considerado como evolução, é alcançar a perfeição, que é definida pelo amar a tudo igualmente (não se prende à beleza da flor e goza o prazer de estar frente a uma, nem se prende ao nojo de estar frente a um cocô); essa é a unidade que todos os mestres pregam.
- Tudo que acontece numa existência carnal é uma provação, onde sempre estará em jogo numa provação, a respeito de uma posse (moral, sentimental ou material).
- O querer a vida para si ou para os outros, é uma prova muito grande para o ser humanizado.
- **O humilde é aquele que se declara incapaz de saber qualquer coisa,** ele é humilde frente a **Deus**, porque declara que apenas o Pai sabe, então, amar a **Deus** sobre todas as coisas, é dar a Ele a consciência da Verdade e da Realidade do Universo, para isso, é preciso ser humilde: **nada saber**, é ter que discutir com os outros para provar que está certo, por isso, prefere nada saber, para poder doar a razão a quem quer tê-la.

- Na presença da inveja por outro irmão, em vez de criticá-lo ou acusá-lo, ame e diga: “Senhor, perdoa, ele não sabe o que faz”.
- A personalidade de uma pessoa pode mudar durante sua encarnação, se e somente se, estiver previsto essa mudança antes de encarnar, e não por merecimento, já que outros irmãos precisam da personalidade dessa pessoa (avarento, etc.) para cumprir suas provações.
- O que importa é como você vive o que tem, e não, ter; se você se entrega à paixão, a sua mente e o seu pensamento vão ser controlados pelas paixões, não tem jeito de ser diferente.
- ***KRISHNA ENSINA. “CADA UM VIVE DE ACORDO COM A SUA NATUREZA.”***, ou seja, de acordo com a sua missão no planeta, portanto, você não pode ser diferente do que é.
- ***BUDA ENSINA: “O MESTRE PRECISA FALAR DE ACORDO COM QUEM OUVI, SEM FUGIR A ESSÊNCIA DO ENSINAMENTO.”***
- Por que as certezas geram carmas? Porque quando há uma certeza, existe sempre a intenção de defendê-la e, com isso, acontecerá a necessidade de provar aos outros que se está “certo”.
- **Pecador não é quem pratica atos pecaminosos, mas quem sente de uma forma pecadora;** quem tem sentimentos de soberba, de egoísmo, de vaidade, é um pecador; para não ser pecador, não é preciso fazer oração, mas amar e servir o próximo; este serviço se caracteriza por não acusá-lo de qualquer coisa, mesmo que ele quebre a lei de **Deus**.

- **Ninguém aprende a amar, o amor não se cria, ou seja, não se ama, o amor surge “do nada”, quando você retira os rótulos da realidade da Realidade.**
- **Deus** criou os elementos, dando a cada um deles propriedades específicas, mas para que elas entrem em ação, é necessário que Ele as ative, ou seja, **Deus** causa tudo que acontece, é o **Deus** “vivo”, “ativo”, agora, para aqueles que convivem com um **Deus** “morto”, o inimigo está sempre a espreita nas esquinas, seja o cigarro, a bebida, o assassino, os acidentes, tudo; daí advém o medo das coisas da vida, por pura falta de fé, que, segundo **Cristo**, é o motivador da felicidade do Espírito; tudo que **Deus** causa é fundamentado na lei do carma, no merecimento de cada um.
- A macumba, o despacho, não são as coisas materiais, e sim, o **sentimento** que se envia para o outro, é ele que determina o ato.
- Buscar a evolução, é um caminho de vida que se pode praticar, e não o “certo”; pratica quem quer.
- **Materialismo** não é querer objetos materiais (dinheiro, bens materiais), mas se aplica àquele que quer a felicidade material, o prazer, a **satisfação de ver seus desejos realizados**, desejando, por exemplo, estar em um templo religioso e conseguindo, certamente estará gozando o prazer e não a felicidade incondicional (condicionada pelos seus desejos), ou seja, se estivessem ido ao templo sem antes terem decidido e planejado estar, então, estariam no espiritualismo; a realização de desejos, não importa qual seja, é prazer, e leva apenas ao materialismo, a prisão à vida material.
- O espiritualismo, como base de vida, é mais do que se voltar para as coisas divinas, mas caracteriza-se por alcançar a felicidade com coisas divinas (emanações de

**Deus**), ou seja, tudo que acontece na existência carnal de um Espírito que é gerado pelo **Pai**, através da Causa Primária de todas as coisas; quem alcança esta felicidade, vive na equanimidade (não alteração de ânimos), e não no prazer (“que bom, consegui vir”), ou na depressão (“eu queria tanto ter ido”).

- Ninguém fala o que quer, mas as palavras são formadas por Deus de acordo com o merecimento e necessidade do próximo, assim, **não importa o que o ser diga nem o sentimento que utilizou, tudo o que sair de sua boca será justo e amoroso para quem está ouvindo**, mesmo que ele não compreenda dessa forma, portanto, a **Fala Correta** é proferir palavras sem culpa, atingindo a **Compreensão Correta** de que foi um instrumento de **Deus** para o próximo.
- **Deus** comanda os atos de todos os seres, para que a Justiça e o Amor prevaleçam, a ação caridosa (**correta**) é executar ou deixar de executar os atos que **Deus** comanda, sem sofrimento.
- A perfeição do meio de vida (atividade profissional do ser), não se dá pelo que se faz, mas sim, **com que intenção se pratica**: servir a **Deus** ou auferir lucros pessoais (meio de vida não correto); todas as atividades profissionais de um ser, devem ser executadas com a compreensão que elas são instrumentos de **Deus** para proporcionar as condições necessárias ao próximo, para alcançar a felicidade universal.
- Um dos maiores individualismos que o ser possui, é a **busca do seu lucro individual**.
- O importante não é o que cada um faz, mas **qual sentimento se coloca em cada ato**.
- As características (**qualidades**) da vida humana são:



- **IMPERMANÊNCIA:** todas as coisa **alteram-se constantemente**, elas não são permanentemente iguais; a impermanência é a transformação de cada um, para cumprir o seu ciclo existencial, ou seja, tudo tem um ciclo e se altera constantemente; a vida de cada ser segue essa impermanência.
- **INTERDEPENDÊNCIA :** ninguém vive sozinho, mas que todas as coisas e pessoas se interdependem, ou seja, **tudo aquilo que se vivencia, influencia a tudo que existe;** o ser humanizado não compreende que pela interdependência das coisas, a sua satisfação, para existir, tem que gerar a insatisfação de alguém; **é o equilíbrio do Universo.**
- **NÃO-EU:** todos os elementos do planeta são compostos por todos os elementos do Universo, ou seja, **o ser é uma individualidade composta pelo todo**, e a outra, também é; com essa visão, o ser pode se ver dentro do outro, compondo o outro ser.
- Ter um **padrão**, seja sobre que assunto for, de “certo” ou “errado”, “bonito” ou “feio”, gera, automaticamente, o egoísmo, porque o egoísmo consiste na cobrança de que o próximo atenda o seu padrão, é por isso que **Buda chama os padrões de paixões;** você é verdadeiramente apaixonado pelos seus padrões de “certo” e “errado”, e desta paixão surge, então, o desejo do cumprimento daquilo que você acha “certo”, e o desejo da não existência daquilo que você acha “errado”, ou seja, **o egoísmo em ação.**
- Os Espíritos comandam as ações do ser humano ao invés de, como mágicos, agirem sobre os elementos da natureza.
- O egoísmo é contrário à elevação espiritual, sendo fundamentado no “eu”, e o processo de reforma íntima se consiste em buscar o **“nós”**. Elevar-se moralmente não tem nada a ver com não fazer aborto, com não matar, ou seja,

não está vinculada a padrões humanos, a elevação moral ocorre apenas quando o ser humanizado **abandona o “eu” e vive o “nós”**, não tendo importância que atos ele pratique. **O “nós” é aquele que é alcançado pela fusão perfeita de todos, ou seja, quando todos tiverem direitos iguais, sendo assim, a elevação moral é alcançada quando cada um tiver o direito de ser, estar e fazer o que quiser, e você não o julgar por isso.**

- Você está vendo um inimigo, naquele que você não gosta? Isto é uma ilusão, uma ficção alegórica, porque não há um ser humano a sua frente, mas um Espírito encarnado. A sua compreensão de que ele está agindo contra você, também é uma ficção, porque **ninguém pratica atos, mas cumpre a ação guiada pelos amigos espirituais a partir do mundo dos Espíritos.**
- Você se transforma em egoísta, quando alguém lhe contraria, porque premia os seus valores como certos e quer impô-los ao outro; julga e critica quem defende o “eu” dele, porque quer defender o seu “eu”.
- Deixe os outros falarem e acharem o que quiserem, esta é a verdadeira caridade; dê ao outro o direito de ser individualista, de viver a sua individualidade e você, abrindo mão de viver a sua, vivencia a universalidade.
- No fundo de tudo, no resumo de tudo da vida, de nada influenciará o que o outro acha de você ou vice-versa, pois **tudo é sempre entre você e Deus**, então, o que importa o que os outros acham.
- ***CRISTO ENSINOU: “COM O MESMO ARGUMENTO QUE VOCÊ USAR PARA JULGAR, SERÁ JULGADO.”***
- **O Espírito é imperfeito e não mau.** O imperfeito é aquele que necessita de nossa ajuda para voltar à perfeição e não nossa crítica, acusação, julgamento, que afirma que ele é

mau. **Gostar de alguma coisa, acreditar em alguma coisa, ser ou estar qualquer coisa, são nossas imperfeições.**

- O estudo é para o Espírito, uma provação de libertação das posses morais, através desta ação (estudar). A posse moral pode ser exercida de muitas outras formas, do que simplesmente através do aprender. A **posse moral** se distingue pela crença do que **you declara que sabe com certeza** e não pelo conhecimento de alguns assuntos, ou seja, **estudar não é estudar, mas sim, viver um carma, “eu não sei, apenas tive notícias”**, desta forma a possessão não existirá, porque este ser não deixou o egoísmo dominá-lo, com isso, venceu seu carma.
- Quando se dá carinho a outra pessoa porque gosta dela, na verdade, está sendo egoísta, pois só faz carinho em quem gosta, ele está se satisfazendo ao fazer carinho nos outros.
- O egoísmo, que fundamenta todos os pensamentos do ser humanizado, não é visível, mas está sempre por trás das formações mentais. O egoísmo se expressa no pensamento de algumas formas, em que ele pode ser percebido, são as quatro âncoras. Quando o egoísmo lhe diz que precisa mostrar àquela pessoa que ela está errada, ele se expressa pela vontade de ganhar do outro; você quer que o outro admita que você esteja certo é a expressão do querer ganhar, do querer a fama, do querer o reconhecimento, quer ter o prazer de ouvi-lo dizer que você está certo e por isso luta para que ele concorde com você, quando o outro admite que você esteja certo, tem o prazer de ouvir que ganhou a batalha, para provar que você está certo, apesar de não existir o “certo” e o “errado”, portanto, estas são as expressões do egoísmo que você precisa procurar no seu pensamento para se libertar do sofrimento.
- Para poder ver a expressão do egoísmo, é preciso compreender que é o seu “certo” que você está preso,

observando isso, você pode compreender que não foram os acontecimentos que lhe fizeram sofrer, mas o ataque que o seu “certo” sofreu.

- **Quem fala qualquer coisa a respeito do outro, fez um julgamento e emitiu um parecer (opinião) sobre o outro; segundo Cristo, já está condenado.**
- Aquele que egoisticamente quer ser feliz, está concentrado em cada momento em ganhar a felicidade, em ter o prazer de ter vencido o sofrimento, de ser reconhecido e elogiado como uma pessoa feliz e não uma pessoa “certa”. A vitória daquele que egoisticamente quer a felicidade, trata-se apenas, em libertar-se do sofrimento e não conquistar o título de “certo”.
- Ame a todos e a tudo acima de qualquer padrão que você tenha de “certo” e “errado”.
- A crítica jamais será fundamentada no amor ou na justiça; cada um tem o direito e a liberdade de agir, e para que você o ame, verdadeiramente, precisa respeitar este direito.
- É preciso despossuir sentimentalmente, materialmente e moralmente todas as coisas que você conhece hoje, para poder reformar-se; é zelar pela sua caminhada e não deixar haver retrocesso; é não deixar nenhuma palavra que o outro fala te magoar ou julgá-lo, criticá-lo; **é jogar fora o velho e deixar entrar o novo.** Para quem quer reformar-se, toda informação que ele tiver, deve ser tratada da seguinte forma: pode ser verdade ou não ser. Jogar fora o velho é destruir a crença na verdade, e não trocar de crença, não acreditar em nada, mas, também, não é não ter verdades, **é não achar verdadeiras as verdades que você tem.**
- **JESUS DISSE: “NÃO JURE POR NADA, NEM PELO CÉU, ONDE ESTÁ A CABEÇA DE DEUS NEM PELA TERRA, ONDE ESTÁ O PÉ DE DEUS.”.** Não diga que você sabe,

que tem razão; para desaprender você precisa tirar estas certezas de dentro de você; é conscientizar-se de que não sabe se qualquer coisa é “certa” ou “errada”; despossuir não é ter, é não ter posses sobre aquilo.

- A vida vive a vida, não é você que a vive, sendo assim, **não é você que muda a sua vida, ela se muda**; a vida é totalmente fatalista.
- **Ninguém muda o jeito de pensar, muda o jeito de acreditar no que pensa.**
- A primeira coisa que você tem que despossuir, é a busca espiritual, porque se você ainda faz com a intenção de ganhar, nada fez; é preciso despossuir todas as suas vontades, inclusive o desejo de elevar-se, isso é fundamental de se compreender, **fazer por fazer e não por querer alguma coisa**; aliás, a única coisa que pode ser feita é despossuir, acabar com tudo que você tem.
- ***BUDA ENSINA: “QUER SABER QUEM VOCÊ FOI ONTEM? VEJA QUEM É HOJE. QUER SABER QUEM SERÁ VOCÊ AMANHÃ? VEJA O QUE FAZ HOJE.”.***
- ***KRISHNA DISSE: “O VERDADEIRO SÁBIO NÃO SE LAMENTA POR NADA, MAS SE REGOZIJA COM O PAI EM TODAS AS SITUAÇÕES, LOUVANDO A DEUS POR CADA ACONTECIMENTO EM SUA VIDA.”.***
- O carma não está vinculado a prazer (sentir-se agraciado pela ação carmática) ou a dor (sentir-se penalizado ou condenado), mas está simplesmente respondendo a alguma coisa que foi anteriormente feita pelo ser universal. O carma é do Espírito, pois acontece durante a encarnação ou não. **O carma é a própria vida**, é a própria existência do ser universal, é o reflexo gerado por uma atividade anterior. O carma não é a ação em si da qual você está participando, mas a conscientização (consciência de estar acontecendo

determinada coisa) que sua mente está lhe dando. Tudo que você toma consciência, cria uma realidade e, ao criá-la, um carma foi gerado. Quem faz o carma, ou seja, constrói o acontecimento, é a mente, o ego, que é a reação a uma atividade do Espírito, pois ela cria a compreensão do que você está vivenciando; **o carma não está externamente, mas dentro de cada um; o carma não são as pessoas com quem convive ou as situações que estão sendo vivenciadas, mas sim, aquilo que cada um acredita (tem consciência) que está acontecendo, ou seja, o carma é o que você está consciente de estar acontecendo e não o que existe no mundo exterior, fora do seu raciocínio; o seu raciocínio, ou seja, o que acredita estar vivenciando, é, portanto, o seu carma, e não o outro em si; tudo que você imagina estar vivendo, é, na realidade, um carma**, e é assim, porque tudo que você vivencia, é fruto de uma conscientização que o ego cria, e você acredita ser real (“a mesa bonita, a pessoa feia, o meu carro, hoje estou me sentindo bem”), ou seja, **tudo que lhe vem à mente, é o resultado de uma ação anterior do Espírito, é o seu carma.**

- A crença, o acreditar, é uma paixão; **se você acredita em alguma coisa, é apaixonado por uma verdade.**
- **Buda** ensina que existe os “**Quatro Elos**”, que prendem o ser universal à visão ser humano, não permitindo a sua evolução espiritual; são eles que aprisionam o ser ao desejo de ganhar, se satisfazer, ser elogiado e alcançar a fama. São eles:
- **PAIXÃO PELA POSSE MORAL: É A DETENÇÃO DA VERDADE SOBRE AS COISAS;** leva o ser humanizado a querer ganhar sempre, se satisfazer, ser elogiado e a ficar famoso; quebrar este elo é acreditar que todos os acontecimentos do Universo estão perfeitos.
-

- **PAIXÃO PELAS COISAS MATERIAIS:** leva o ser humanizado a ter medo de perdê-las com o fim do “eu” transitório que vivencia; **enquanto houver a posse das coisas materiais, haverá as Quatro Âncoras**, e para acabar com elas, o ser precisa despossuir todas as coisas materiais, ter a compreensão de que tudo que existe no Universo pertence a **Deus**.
- 
- **APREENSÃO QUANTO AO RESULTADO DA PROVAÇÃO QUE O SER FAZ DURANTE A VIDA CARNAL:** quebra-se este elo, **vendo Deus como um Pai Justo e Amoroso**, que o auxilia em carmas futuros, proporcionando situações para que o ser possa evoluir.
- 
- **FALTA DE FÉ:** a fé está no primeiro mandamento do **Cristo: “Amar a Deus acima de todas as coisas.”**; é o amor incondicional ao Pai, em todos os momentos (bons ou maus).
- Os Quatros Elos não podem ser quebrados passo a passo, mas precisam ser **rompidos ao mesmo tempo**, para se libertarem das Quatro Âncoras.
- **“Ofensa”** é sentimento que denota um individualismo ferido. Um Espírito só se sente ofendido, quando o que “acha”, “quer” ou “gosta”, não acontece.
- **Perdoar é dar ao próximo o direito dele estar “certo” a partir do seu ponto de vista; é não encontrar nada “errado” no que as pessoas fazem, ou melhor, não julgar as pessoas pelo seu ponto de vista**, ou seja, ele praticou a ação achando que estava “certo” e agiu em nome de **Deus**; quem age, faz o que tem que ser feito, não há nada a ser criticado. O perdão real, surge da utilização da

**“Igualdade”**, sentimento que forma o Amor Universal; **esta Igualdade, é que leva à liberdade de cada um, o direito de cada um ser diferente do outro.**

- Amar o próximo é **não ver erro** no que ele está fazendo.
- **Se você ama a Deus acima de todas as coisas, você vive sempre em paz: sem prazer ou dor.**
- **Para se ver Deus em ação, é preciso ter fé (confiança e entrega), sem ela, você será o outro agindo, e aí, gerará a ofensa, o ferimento.**
- Todos os envolvidos em acontecimentos, estão vivenciando uma ação carmática criada por **Deus**, e não gerando atos espontaneamente; a intenção criou uma fantasia, mas o próprio ato, é também uma ilusão; é **Deus** que está, através da ação carmática sua e do outro, criando o acontecimento; **ninguém faz nada, só Deus age, isto é Real, isto é Verdadeiro**, somos apenas instrumentos de **Deus (Deus causa primária de todas as coisas, gerando ações carmáticas).**
- Você não veio aqui para compreender o mundo, mas para vivenciá-lo, Louvando a **Deus**; deixa que ele entenda o mundo.
- O carma, independente do ato que ele gere, é sempre positivo, porque se trata de uma oportunidade de elevação concedida por **Deus**; **não é o ato que dirá se o carma foi resgatado ou não, mas a forma como o Espírito o vivencia**; o carma é um ato de amor de **Deus**.
- **Todos** os acontecimentos da vida são sempre **ações carmáticas** de todos os Espíritos envolvidos na ação, direta ou indiretamente (**carma de quem faz, de quem recebe e de quem tem notícia**); na hora que vocês entenderem que não há “vida” sendo criada no momento em que os fatos



estão ocorrendo, mas apenas as vivências de ações carmáticas, pedidas pelo próprio Espírito antes da reencarnação, poderão compreender a “vida”.

- Vivenciar uma busca para reverter os acontecimentos, se isto estiver previsto antes da reencarnação, é carma, agora, revoltar-se, nunca é carma.
- O trabalho do Espírito é o caminhar para o nada, através da libertação de tudo que lhe é real hoje, ou seja, **libertar-se do que acredita, sem acreditar em mais nada.**
- O interesse individual, pessoal, anula qualquer “boa ação”; aquele que faz a caridade material, porque “quer” fazer, “gosta” de fazer, “se sente bem” fazendo, pode até ajudar o próximo, mas ele mesmo não retira daquele ato, nada de lição que possa auxiliá-lo no trabalho da elevação espiritual.
- O desinteresse pelos acontecimentos da vida, ou melhor, o não atendimento ao interesse suscitado pelo ego pelas coisas da vida, é um trabalho de aproximação de **Deus**, e precisa ser executado por qualquer um que pretenda abandonar o círculo de reencarnações.
- A realização espiritual de qualquer humanizado, é viver apenas em **Deus**, para Ele e por Ele, e isso só se alcança, quando ocorre o desinteresse pela vida, que é caracterizado pelo desinteresse por tudo aquilo que o ego “conversa” (traz à razão) com você; não há “caminho” demarcado, ou seja, padrão racional de conhecimentos que leve a **Deus**; **aprenda a viver o que você tem hoje, liberto da ação de suas paixões e desejos**, só assim, haverá o desinteresse e a equanimidade necessária para a evolução.
- **Se aceite do jeito que é; ame-se do jeito que está; isso prova o seu desinteresse pela vida.**

- A realização dos objetivos da encarnação, depende do quanto o ser humanizado for benevolente e indulgente consigo mesmo e com o próximo, e da capacidade de perdoar a si e aos outros.
- Não se culpe nunca, nem que seja culpar-se de estar se culpando, o que você precisa é libertar-se de todas as culpas e não adquirir mais uma.
- É naquilo que se “sabe”, que o individualismo se fundamenta, e o egoísmo nasce exatamente como defesa do patrimônio cultural (sabedoria) de cada um; a busca do conhecimento não deve se transformar no “trabalho” da sua vida, mas sim, o buscar viver desinteressadamente.
- **Aproveita o “tempo” aquele que não se preocupa com o que faz;** esta é a realização que Buda e Krishna chamam de **Não-Ação: usar o tempo (participar das ações) sem interesses individuais;** quem vive a não-ação (**não-vivência**) sempre tem tempo para realizações e serviços a si e ao próximo, pois nunca quer nada.
- **Amar** não significa seguir, subjugar-se ou adotar para si o pensamento alheio, mas **ser benevolente e indulgente com o que o outro faz, mesmo que você não concorde com ele;** **Cristo disse: “Ame tudo o que todos fazem.”**, “certo” ou “errado”, assim você pratica a caridade; ame, sem querer saber a intenção do próximo.
- O amor e o conhecimento são dois elementos que jamais se gastam, quanto mais se pratica ou divide, eles se multiplicam; **quanto mais você amar, mais amor receberá; quanto mais você divide o que sabe, mais aprende.**
- **A prática daquilo que se recebe, se aprende, é, portanto, realização, é a fé viva.**

- Aquele que vivencia suas conquistas com orgulho, Louva a **Deus**, porque fez, mas não se sente “melhor” ou “maior” porque realizou, nem considera o outro “pior” ou “menor” porque não fez.
- Quando se espiritualiza a razão, você tem **Deus, causa primária de todas as coisas**, você não é um ser humano, mas um Espírito, não está vivendo uma vida, mas uma encarnação, as coisas materiais, sejam objetos, pessoas ou acontecimentos, **não são o que aparentam ser**, mas **criações da Causa Primária** para lhe proporcionar a oportunidade de provações.
- O querer saber cientificamente como as coisas acontecem, é o que prende o Espírito à matéria; a razão para o Espírito deve ser: **Deus sabe, faz e é**; por isso, o Espírito deve se omitir de querer saber, ser ou fazer alguma coisa; deve-se desumanizar a razão, para que todos os elementos da vida mudem de valor.
- **O destino desenrola-se dentro do predestinado, você pode apenas assisti-lo**, então, deixe o barco correr e espere os acontecimentos em paz, viva interiormente com um padrão sentimental que traduza a seguinte frase: **“seja o que Deus quiser”**; se isso é uma provação, é o momento exato de pôr a sua fé em prática, principalmente nos momentos difíceis da vida. **Pense espiritualmente, raciocine com valores espirituais**, sem isso, a vida humana vai parecer sempre que está faltando alguma coisa.
- Não deixamos de realizar a elevação espiritual por causa da “vida” atribulada que vivemos, mas porque acreditamos que estamos “vivos”. A existência carnal, com todos os atropelos e problemas, **não existe**, é uma mera criação do ego, para a nossa provação espiritual, **não temos nada a fazer nesta vida, não temos nada a construir, nada a decidir, nada a organizar, a vida é organizada por si mesmo**, ou melhor, pela inexorável ação da **Lei do Carma** e da

**interdependência**, de nada adianta nos preocuparmos com ela, pois ela se desenrolará da forma que tiver que desenrolar, no entanto, nosso “futuro” espiritual, não, ele depende de nossas ações espirituais atuais (“**amar a tudo e a todos de forma equânime e incondicional, através do despojamento às coisas materiais**”).

- O ser universal parte sempre da ideia que não sabe nada, pois tem consciência que se acreditar em algo, terá formado uma verdade relativa; na verdade, o individualismo nasce quando o Espírito se apega àquilo que está na mente da personalidade transitória, como verdadeiro, sendo assim, **o ego não é individualista, ele é o “diabo”**, ele **propõe** as verdades e você cede a esta tentação, utilizando o seu individualismo.
- **Agressividade** é a defesa violenta das verdades do ego, ou seja, uma exacerbação do individualismo. **Ninguém agride ninguém, todos se defendem dos outros, é a defesa ao seu individual, ao seu “eu” material, ao seu ego**, ela está se defendendo de você; na verdade, foi você que a atacou antes, contrariando alguma verdade ou padrão de comportamento dela, por isso, não fique ofendido, deixe-a defender-se de você, a sua defesa será: “**ofereça a outra face, não tente se defender, doe a ela a razão**”; por isso, não queira corrigi-la, achar que sabe a verdade, isso é **soberba, julgamento, acusação, crítica**, que são expressões do individualismo.
- Se alguém lhe chama de errado, não queira provar que está certo; se alguém disser que deve se mudar, responda: “deixa eu fazer errado”.
- Quando alguém quer fazer uma coisa diferente daquilo que o ser humano acha “certo”, é **Deus** dirigindo-o para mostrar que aquele homem ainda possui padrões, conceitos, ele não é o seu “inimigo”, mas sim, o seu verdadeiro “amigo”; aquele que é considerado “amigo”, ou seja, não expõe

conceitos dos outros a eles mesmos, não o auxilia na **Reforma Íntima**. Deve-se buscar conviver com os seus “inimigos”, aprendendo aquilo que deve ser eliminado. Para amar o “inimigo”, é preciso alcançar a liberdade absoluta, aquela que não imponha a ninguém normas de proceder.

- É preciso muito trabalho para se conseguir a elevação espiritual; sem a **vigilância** para que a vida seja levada em oração, sem **coragem** para enfrentar-se sem culpabilidade, com determinação de persistir na vigilância o tempo inteiro e sem **fé** com conhecimentos racionados, a felicidade universal jamais será conquistada; **é difícil, mas não impossível**.
- A paixão (sentimento de apego às coisas, acontecimentos e pessoas) separa o ser do Todo Universal.
- Para **Buda**, a purificação de uma mente (Espírito) é alcançada quando ele **abandona a paixão pelos ingredientes do raciocínio: formas, percepções, sensações, formações mentais e consciência (memória que possui das coisas do Universo)**.
- As formas, as percepções, as sensações, as formações mentais e a consciência, são os instrumentos que o Espírito utiliza para raciocinar; se o raciocínio é a “vida” de um Espírito, a forma de utilizar esses itens (apaixonada ou sem paixão), determina a “forma de viver” do ser. **Razão é o raciocínio, utilizando apaixonadamente seus integrantes**.
- **Os ensinamentos são apenas um caminho para o fim das paixões e não devem se transformar em nova paixão**.
- Na hora que você, por atos, cobrar organização, mas ao mesmo tempo não cobrar de você sofrer porque ele (filho,

marido, etc.) não se organizou, libertar-se-á do individualismo, deixará de ser egoísta.

- **FUNÇÃO ESPELHO (Santo Agostinho)**
- Se um Espírito humanizado tem a sua frente, durante um acontecimento, alguém que quer “levar vantagem” sobre ele, é **Deus** mostrando-lhe que ele quer levar vantagem sobre os outros, ou seja, mostra a Real imagem do que você é na Realidade, mesmo que não se entenda como tal. Se você acha o mundo “uma droga”, tenha certeza de que este mundo é o seu espelho, ele sempre estará e será um reflexo do que você é no interior. **Tudo que você constata no mundo exterior (nas pessoas, objetos e acontecimentos), é o mesmo que existe no seu interior (no seu ego).**
- **Quem não tem verdades, não se ofende com nada; só é ofendido quem acredita em alguma coisa** (se não acredita que trabalha bem, não ficará ofendido quando alguém disser que trabalha mal).
- A **segunda parte** da função espelho é quando você e sua participação, serve de oportunidade para a reflexão do próximo, ou seja, **quando você pratica algum ato frente a alguém**. Saiba que você não pratica nada frente a alguém, apenas espelha um “reflexo” do íntimo (verdades do ego) desta pessoa, ou seja, **em cada relacionamento entre dois seres humanizados, o que cada um pratica, serve como espelho para o outro, tudo está interligado, é interdependente (Buda). O outro pratica o que você precisa e você reage sempre da forma que ele precisa, por isso, não há culpas.** Santo Agostinho não diz que precisamos avaliar possíveis “erros” cometidos para outrem, mas diz que precisamos aprender a reconhecer **se não faltamos a algum dever** e se ninguém tem motivo para de nós se queixar; **faltar o dever seria não servir de espelho para o próximo, levando-o, assim, a não se**

**autoconhecer.** É Deus que é o **Senhor Supremo dos Carmas**, é Ele quem comanda a nossa participação dentro dos atos humanos, por isso, ninguém deixará jamais de fazer a sua parte, alguém jamais deixará de receber a presença de um “espelho” que lhe facilitará o autoconhecimento necessário para a **Reforma Íntima**. Servir o próximo, é quando o ser humanizado cria uma situação como espelho do próximo, sem vivenciá-la com uma motivação individualista (“eu quero, eu gosto, eu acho”), desapegadoamente ao seu ego, cumprindo o seu dever e amando universalmente. **A reação com prazer** (“fiz mesmo, ele precisava, ele merecia, eu tinha que brigar mesmo, ele que se vire”), é um descumprimento do “dever” do ser humanizado como instrumento de auxílio na Obra do Pai; sendo assim, aquele que **cumpre realmente o seu “dever”**, deveria imaginar da seguinte forma a sua participação nos acontecimentos, **“tinha que acontecer desse jeito e eu tinha que ser o instrumento de Deus para tanto, Louvado seja o Pai”**. Tudo que acontece (o que você faz e o que os outros fazem), **não é a vida em si**, mas sim, Deus criando personagens e situações para que os espelhos se reflitam.

- Viver a vida, é vivenciar a existência no seu sentido mais amplo, a Graça de **Deus** para com seus filhos, e sentir a glória de estar encarnado para o trabalho da **Reforma Íntima**, ao invés de viver os acontecimentos da vida (família, emprego, filhos, etc.); enfim, você vivencia o que o ego lhe diz que está acontecendo e não a “vida”.
- Você não pode calar a mente, pois o ego funciona por comando de **Deus**. Ele cria o funcionamento do ego e faz isso para que o mundo interior (a compreensão dos acontecimentos da vida) do ser humanizado seja criado e, assim, ele possa ter a oportunidade da sua provação. O que você precisa fazer, é **libertar-se da ação da mente, é viver “acima” do que o ego diz que é real**.

- **Deus** avaliará apenas a **intenção (sentimento, ação espiritual)** com que o ato for praticado e não o próprio ato em si (“não gostar de alguém, agressão física, etc.).
- A mente não raciocina, apenas compara informações recebidas em um determinado momento, com outras que existem nos seus arquivos (memória), para construir uma realidade, pouco se importando se aquilo é Real ou não.
- A mente não é formada apenas durante a encarnação, mas é criada antes dela, é alterada e acrescida durante a vivência como ser humanizado.
- A mente é composta por dois tipos distintos de verdades: as “genéricas” e as “individuais”. Quanto às verdades genéricas, não há como controlar a mente, como alterar a compreensão sobre aquele objeto (parede), porque ele é universal e eterno, mas quanto às verdades individuais, é possível controlar a mente para se alcançar a elevação espiritual. Deve-se libertar-se de qualquer opinião individual sobre as verdades genéricas que a mente cria.
- **Um acontecimento é uma verdade genérica que não deve ser qualificada como verdades individuais (certo e errado, etc.), para que aja a elevação espiritual.**
- **Estado de Espírito** seria o estado sentimental do Espírito em um determinado momento.
- **Orai e Vigiai:** **orai** é manter-se em relação amorosa estreita com **Deus**, e a **vigilância** deve ser exercida sobre os pensamentos, para não deixar que eles quebrem esta relação.
- **Veja tudo que acontece como o que é de verdade, uma emanção de Deus, o amor.**



- A dor não está na carne, mas **nasce na mente**; a dor é o ego que cria e quem está subordinado ao ego, faz “**doer a dor**”.
- Não se preocupe em alcançar uma compreensão sobre esses ensinamentos, que levarão à criação de novas verdades, mas esteja sempre atento para **eliminar tudo** o que o ego lhe disser a respeito dessa leitura, e não em tornar-se um sábio, “conhecendo” coisas novas. Não se preocupe em renascer (ser um novo homem com novas verdades), mas **vá matando-se pouco a pouco durante a leitura**. O renascimento será dado por **Deus** como carma (reação a uma ação), pelo trabalho de autodestruição da humanização. **Ninguém constrói o homem novo, mas mata o velho a aí o novo surge vindo de Deus**.
- A **Atenção Plena Correta**, deve ser usada constantemente com o objetivo de libertar-se do ego, isso é feito através do **não-pensamento, que é quando você recebe o pensamento do ego, mas não se prende a ele, não acredita nas verdades que ele traduz**. Se você acreditar no pensamento do ego, ele será arquivado na memória e se retroalimentará de argumentos ilusórios, que serão tratados como reais (o ego lhe diz que alguém não presta, você aceita, vai para a memória, e é alimentado com o porquê você deve acreditar que aquela pessoa não presta (“ela fez isso, ela falou aquilo, etc.”)).
- Você precisa aprender a ter o **mesmo ânimo (equânime)** entre um bêbado caído na rua e o seu marido, pai ou irmão; isto é elevação espiritual, **amar a todos igualmente**.
- Sempre que você raciocina e chega a uma conclusão e a coloca em prática, mesmo que esta decisão seja servir o próximo, **estará servindo a si mesmo**, porque **está fazendo o que quer**. Para poder servi-lo realmente, seria preciso que não houvesse este **querer individualizado**, que busca ser satisfeito antes de tudo; seria preciso estar

**equânime** com a situação, ou seja, **sem desejo algum**, para poder realmente servir.

## **5. Como ajudar o próximo**

- Você hoje diz que busca a felicidade, mas você busca é o **prazer**, que é a satisfação de ver um **desejo realizado**, ou seja, é o resultado da vida com o que você quer. As pessoas são presas, apegadas na busca do prazer.
- Satisfazer as vontades do próximo, não leva à felicidade, leva ao prazer.
- Ajudar as pessoas, tem que ser ajudá-las a não depender dos seus desejos, para serem felizes; **em vez de dar o peixe, dar a vara**.
- Quem quer ajudar o outro, não pode se preocupar em ser simpático, porque se você for simpático, você vai atender os desejos dele. Não se deve ter o medo de se tornar antipático. Você tem que trazer a pessoa para a realidade, já que ela se encontra em outro mundo. **É ensinar a passar pelo sofrimento, sem sofrer**; é agir com firmeza, não grosseria.
- Você para ajudar o outro, não pode se prender à pessoa, mas ao problema dela, ou seja, **ajudar o problema dela, não ela**. É o olhar além da pessoa.

- **Felicidade, é o estado interior seu, onde você vive em paz e harmonia com o exterior.**
- O “eu”, é um conjunto de verdades, que determina uma personalidade ou identidade, ou seja, aquilo que você se considera ser (uma mulher, que tem que ser de determinado modo, etc.). **Você é um somatório de verdades relativas ou paixões, que você é apaixonado por elas.**
- A vida que você vive, é uma **desarmonia** das verdades com o mundo, e a vida nova, é uma vida onde as verdades estão **harmonizadas** com o mundo.
- O **desejo**, é a expressão da desarmonia entre a verdade e o mundo, porque ele exige do mundo que ele se submeta às verdades (“se você gosta do amarelo, você vai querer que o mundo seja amarelo, mas como o mundo é multicolor, você está desarmonizado com o mundo”). **As verdades levam a um desejo** (“você gosta do amarelo (é uma verdade), você quer o mundo amarelo (é um desejo)). **Deve-se procurar destruir o desejo, porque a verdade você não vai mudar** (vai continuar gostando de amarelo), mas vai se harmonizar com o mundo (por ex., verde).
- O **desejo** é a fonte geradora da desarmonia, porque ele é o que exige que o mundo esteja de acordo com a verdade.
- Não existem duas verdades que batem no mesmo ponto.
- **Verdade relativa** é uma verdade que **só é verdadeira pra você** em um determinado tempo, porque **ela vai ser mudada**.
- **Verdade absoluta** é aquela que é **universal e eterna**, ou seja, aquela que **vale para todos e tudo e nunca vai ser mudada**.

- **Não há ninguém que faça mal ao outro**, a não ser que você tenha uma verdade que diga que ele fez mal a você.
- As **brigas** ocorrem porque uns querem impor suas verdades aos outros, não respeitando o direito deles terem suas verdades.
- O mundo externo são consciências, é algo que você torna consciente, ou seja, **não existe mundo externo, o que existe são ideias, consciências, que o conjunto de verdades cria**. Não há um mundo externo pra ser visto, ouvido, etc., o mundo externo é uma criação interna, ou seja, **não há o outro, há um outro dentro de si** (na mente), então, o mundo externo é o que você diz que é, **aquilo que pra você existe fora de você, é o que você criou dentro de você, que você acredita que é**.
- O mundo externo é um subproduto das verdades, porque é **uma consciência criada a partir de verdades**, por isso, **o mundo externo é uma ilusão, não que não exista, existe, mas como consciência, não como realidade, não como absoluto, mas como relativo, cada um cria a sua** (não existe a reunião, existe uma consciência que está em uma reunião).
- **A consciência é uma imagem**. Estar consciente é saber, porque você viu, ouviu, provou, sentiu. O
- que você vê, não é consciente pra você. **Percepção não é realidade, é consciência gerada a partir das suas próprias verdades**.
- A única coisa que você tem que aprender: **que não há nada a ser aprendido**.
- Cada um vai pra onde vai, achando que está indo pra onde quer.

- **Uma pessoa só existe, quando alguém o cria dentro dele.**
- A responsabilidade de ser feliz é só de vocês, não dos outros.
- Apesar dos apelos das percepções, nada está sendo tocado, visto, ouvido, cheirado, provado sabor. Quando vier a ideia “a cadeira é dura” você diz, “não tem cadeira”; a dureza e a própria cadeira são **consciências**, então, é sentar e pronto, é entrar em harmonia com aquilo; se você aceita que a cadeira é ruim, você falará mal de quem arrumou aquela cadeira ruim.
- **Todos são iguais no direito de serem diferentes.**
- Cada um tem um conjunto de verdades que devem ser respeitadas, cada um está no seu próprio caminho.
- **Para ajudar o próximo, você deve trabalhar as verdades dele, não a sua**, ou seja, adequar o que você fala, de acordo com as verdades (o conhecimento, as verdades religiosas, etc.) de cada pessoa; é usar a verdade dele contra a verdade dele; é não ser superior, mas amigo.
- Não há mais o que você ter dúvida, qualquer coisa que você quiser saber, saiba que é simplesmente uma **consciência de querer saber, baseado numa verdade; não se identifique com isso.**
- **Identificar-se com uma determinada situação, é sofrer essa situação** (identificar-se com o cansaço após o trabalho, é ficar cansado, não identificar-se com o cansaço, é não ficar cansado após o trabalho; estar doente é você identificar-se com a doença e sofrer com ela, não se deve identificar-se com o estar doente).

- A sua vida nada mais é do que o processo de identificação com consciências criadas a partir de suas próprias verdades.
- Quando vier um sofrimento, um momento ruim na sua vida, se lembre de um momento feliz da sua vida.
- O **orgulho** é a força que pode lhe mover pra frente, é ter a consciência do que você já andou, com isso, você pode ter a consciência de que você pode ajudar os outros. Se você não tiver consciência do que já caminhou, você vai achar que nunca está pronto pra ajudar ninguém, e aí, nunca vai fazer nada. Se você for esperar saber tudo pra ajudar alguém, você nunca vai ajudar, porque nunca ninguém vai dizer “eu estou pronto”, porque na hora que disser “eu estou pronto”, não está. É importante você entender que você pode ajudar o próximo, seja ele quem for. É preciso você ter brio, você se autovalorizar, não se superestimar, mas dar a você o seu valor, “eu já fiz alguma coisa”.
- Não aceite as ideias ou consciências da verdade que lhe acusa (de ser errado, de não fazer, etc.), a pior coisa que existe, é a **omissão**, e pior coisa ainda, é a **omissão por você sentir-se incapaz**, porque quando você se sente incapaz, você deixou de amar a você mesmo, porque se você se ama, ama, inclusive, a sua incapacidade.
- **Não existe vida, existe prova.**
- Não existe uma vida nova, o que pode existir, é **uma nova forma de viver a vida**.
- **CRISTO DISSE: “EU VENCI O MUNDO.”**, ou seja, a **não identificação** com o mundo material, com o humano que você hoje é.
- O que rege o Universo é a **lei do merecimento**.

- O que deve transmitir para os outros, é que eles não são pessoas, não são gente, seres humanos ou Espíritos, são apenas um **conjunto de verdades que diz quem ele é**, aí vocês começam a entender as pessoas. Por que que tal pessoa age de tal jeito? Porque ela tem uma verdade que diz pra ela agir daquele jeito, e como eu não tenho mais o desejo que a minha verdade se imponha, eu harmonizo com a verdade dela; ela quer assim desse jeito, que seja.
- Não é adquirir coisas novas, é perder tudo que você sabe até hoje, perder não no sentido de não saber, mas no sentido que é só **relativo**.
- O ver é uma consciência, não o ato de ver, mas o que é visto. A consciência é quando é gerado uma imagem. A imagem (na mente) se forma pela força das verdades.
- O mundo interno é apenas criação sua.
- Só existe verdade que gera consciência.
- **Consciência é uma imagem, imagem no sentido de forma, sabor, cheiro, som e percepções sensitivas**, isso forma uma consciência, que vai de novo ser avaliada por um conjunto de verdades, e essa verdade vai, então, criar uma história (um enredo) para aquela imagem.
- **Não há nada a ser aprendido, é a única coisa que você tem que aprender.**
- **Você é fruto de você mesmo**, nada nem ninguém pode lhe ferir, magoar, ofender, machucar, só você mesmo.
- **BUDA DISSE: “VOCÊ É A HERANÇA DE VOCÊ MESMO.”**. Você é a herança da **forma** como você vive, se você vive um mundo como atos externos e não como consciência que você cria, impossível você se harmonizar com o mundo, porque **não há mundo lá fora**.



- Só você pode fazer você feliz, e só você pode ser feliz, quando descobrir que só depende de você, de mais ninguém ou alguma coisa.
- Saber é o ver, ouvir, etc., criou uma consciência; estar consciente é saber, porque você ouviu, etc..
- Quando você vê, ouve, etc., são consciências geradas pelas suas verdades, que são diferentes dos outros, você pode ver uma coisa que o outro não vê; o mundo interno é apenas criação sua, você só vê aquilo que foi criado uma consciência.
- **Uma coisa, um acontecimento, só existe quando é criado dentro de si.**
- Para quem busca a felicidade (estado de Espírito de paz), tem que ter consciência de saber que tudo é consciência. Qualquer coisa que você viva como algo real, como realidade, ou seja, sujeita a ação de alguma coisa externa, estará preso ao prazer ou a dor, porque a felicidade é uma decorrência da perfeita sabedoria, saber que **tudo são verdades que geram consciências que passam de novo pela verdade**; essa é a grande sabedoria que se pode adquirir; e quando não é essa a sua visão do mundo, ou seja, que a sua visão do mundo é que exista uma realidade, algo acontecendo que não dependa de você, impossível ser feliz.
- A felicidade está dentro de cada um, porém, precisa ser localizada, ela não vai brotar de jeito nenhum, a não ser que você perfure o solo das verdades. **Felicidade é o resultado de um trabalho: não trabalhar**; um trabalho para criar ou viver a consciência de que tudo é consciência, fruto de verdades.
- O mundo é apenas o que você cria.

- A infelicidade é uma verdade que é jogada sobre uma consciência; você decretou que você vai ser infeliz.
- **Pra ser feliz, é preciso ser feliz.**
- Sem você compreender que não há realidade, não há história, que não há vida, mas tudo isso está sendo criado pra você, por você, em você, e que só você pode mudar tudo aquilo, ou melhor, pode trabalhar aquilo de uma forma diferente, viver uma vida de uma forma diferente, você nada vai fazer.
- A felicidade aparece quando você respeita você mesmo, ou seja, saber que aquilo é apenas verdade sua; é quando você toma consciência plena de que tudo que você tem só serve pra você.
- **Você não respeita os outros, porque você não respeita você mesmo;** respeitar as diferenças, pois cada um é diferente do outro, porque quando você quer mudar o próximo, você não está respeitando nem a diferença dele e nem a sua, você está querendo transformar em um igual.
- **O próximo mais próximo é o seu inimigo,** e o seu inimigo, é aquele que não satisfaz os seus desejos, porque ele tem um conjunto de verdades diferentes, então, **todos são seus inimigos.** E o que é socorrer o inimigo? É dar a ele o direito de ter as verdades dele.
- Qual é o primeiro passo para você se desidentificar? É saber que aquilo que você está vivendo, é fruto de uma identificação; é entender que aquilo que você está ouvindo, vendo, etc., as percepções, não é real, só se torna real, porque há uma identificação com aquilo; quando uma pessoa acha que está em um lugar, é porque ela se identificou em sair de casa, em entrar no ônibus, com o trajeto, quando tudo isso é só consciência, por isso, você acha que houve uma locomoção de um lugar para o outro,

porque você viveu identificado às consciências que foram criadas. O trabalho não é de se desidentificar, é de ter a consciência que está desidentificado, ou seja, **que você não é, não está, não faz**; se você achar que você está fazendo, que você é, que você está, é uma identificação; quando você cria uma consciência de que não é, mas está, ou seja, está identificado achar que é aquilo, você consegue se livrar, mas enquanto você achar que é, não está, como é que você vai mudar? “Se a cadeira é uma ilusão, onde vou colocar a bunda?”. Você ainda está identificado com a existência de um corpo, pra sentar tem que ter uma cadeira, e se não tiver a cadeira? Sofre (“eu estou cansado, etc.”).

- Quando você diz “eu não compreendo”, você criou uma identificação com uma verdade, não é você que não compreende, existe uma verdade que você não compreende e você se identifica com ela, acha que você não compreende. Quem disse que você não compreende? Só porque não tem um pensamento explicando o que é?
- A felicidade nasce, ou seja, o objetivo final é **se despersonalizar**, porque a personalidade é um conjunto de verdades, e não é mudar a verdade, é ter a verdade, sabendo que apenas existe a verdade, que ela não é verdadeira. **O ensinamento, então, é abandonar todas as verdades.**
- A única coisa que você pode ser, é não ser nada, não um nada, porque aí é alguma coisa, **é nada**, ou seja, **vazio, algo que não tem nada, ausência**; o nada é cheio de muitas coisas, que não são conscientes a você, e que você não pode ter consciência, porque não tem verdades compatíveis com aquilo; se não tem verdades, não tem criação de consciências.
- A identificação com qualquer coisa, vira uma verdade (você só é homem porque está identificado em ser, aí você se transforma em).

- O mundo é um conjunto de verdades que geram uma consciência.
- Todo mundo que está identificado com uma verdade, está morto, porque o vivo é aquele que vive a vida; vocês não vivem a vida, vivem consciências.
- O Espírito não sabe quem ele é, porque ele acha que é você, o ser humano, porque ele está identificado com você, enquanto você é somente a encarnação, você não é ninguém.
- **Você é apenas uma vida, que vai acabar;** você não é um ser humano que vai viver, você é uma vida que está sendo vivida, como já teve outras vidas, que foram vividas e acabaram, sumiram; aí, você dá valores aos valores dessa vida, como já deu valores às outras vidas e acabou, então, isso te ajuda em muito a você se desidentificar. Eu vou me identificar com uma coisa que vai acabar? Pra quê? Ele que se dane.
- **Tudo que é ser, estar e fazer, é identificação.**
- Você não pode ter a consciência de que está ajudando o próximo, se você tiver a consciência de que está ajudando, não está ajudando; tem que simplesmente acontecer, não você fazer.
- Da sua declaração de completa incompetência de ser, estar e fazer, vai nascer a sua competência pra ser, estar e fazer; se você não se declarar incompetente, porque hoje você acha que a competência é sua, no “eu”, conjunto de verdades, se você não declarar essa incompetência desse conjunto de verdades ser, você jamais vai ser, será sempre o que o conjunto de verdades for.

- Ajudar o próximo, é ajudar as pessoas a compreenderem a sua identificação, estando ao lado dele, não acima dele, e aí, você ajuda a qualquer um.
- O ato de falar é uma consciência que será criada, não depende de você, não se preocupe em falar, se preocupe em estar pronto.
- Você só vai ajudar o outro, na hora que você se ajudar; a palavra vai sair.
- **Não existe umbral, inferno, existe consciência criada.**
- Na verdade, você não quer saber de nada. O que é o querer saber? É uma identificação com uma consciência, “eu acho que quero saber, mas você não quer”, “eu acho que eu quero ir embora, não, eu não quero, não sei se eu quero”; o achar que eu quero comer, eu estarei identificado com isso, aí, eu vou sentir fome.
- Saiba que não importa onde você esteja, tudo que você estiver vivendo, é sempre o resultado de uma caminhada; ninguém chega a lugar nenhum de graça, ninguém é levado a lugar nenhum, você sempre chega a algum lugar como resultado da sua caminhada; valorize a sua caminhada, seja qual for; esteja onde você estiver, você já mereceu estar ali, e pare de se acusar, e se você sabe até o c, ajude até o b; se enalteça, não para os outros, mas pra você mesmo.
- **Você só vence a razão (material) pela razão (espiritual).**
- Sentimento de dó, de pena pelos outros, é menosprezo, você é um pobre coitado e eu sou seu rico salvador ( vaidade, etc.). Você não vai ajudar alguém que precise de dinheiro, você pode ajudar alguém que lhe pede dinheiro, aí, não foi você que ajudou, foi ele que pediu; observar uma pessoa sem dinheiro, é uma coisa, **achar** que observar uma

pessoa sem dinheiro é **achar** que ela precise de dinheiro, é outra coisa.

- **Quando você acha, já julgou**, e você já colocou a sua intencionalidade humana na coisa.

## **6. Objetivo da encarnação**

- Vocês vieram à Terra para fazerem provas, missões ou expiações, não existem histórias (o marido larga a mulher, aí, a mulher fica presa às histórias (ele não presta, ele é isso, aquilo, ele largou por outra, etc.)); o marido largar a mulher, não tem nenhuma história, é apenas uma prova, missão ou expiação; nenhuma mulher seria largada se não existisse aquela prova para fazer, por isso, **nós devemos tirar dos acontecimentos a história, ou seja, tudo aquilo que eu acredito que está acontecendo.**
- O que é prova? É uma oportunidade para o Espírito, através da fé, Louvar a **Deus**, ou seja, no exemplo acima, **Deus** proporcionou àquele Espírito (mulher), uma oportunidade dela exercer a sua fé, confiança e entrega absoluta a Deus, e Louvar a **Deus** pelo acontecimento; enquanto a mulher ver a traição, que ele é um cachorro, etc., ela não alcançará a fé em **Deus**, que ela disse ter antes da encarnação. Na verdade, tudo isso, não existe, mas foi criado para gerar para aquele Espírito, uma oportunidade de colocar em prática a fé.
- **Eu nasci para fazer provas**, não pra ser marido ou esposa de ninguém, se meu marido me deixou, aí está uma prova;

meu marido não é um safado, ele é instrumento da minha prova.

- **A prova você faz por você, missão é o que você faz pelo próximo.** Quando alguém lhe passa a frente no emprego, há uma oportunidade de você cumprir a prova e uma missão, que é você continuar a amá-lo, mesmo ele tendo feito isso, **é a prática dos ensinamentos**, e não chamá-lo de safado, etc. É preciso você tirar a história do acontecimento (o agressor, o aproveitador, as acusações), porque se você não tirar a história, você não consegue ver a prova acontecendo, você não consegue ver a oportunidade da missão, que está sendo dada a você.
- **Expição é você “pagar” débitos anteriores.** O Universo é equilibrado, por isso, ninguém deve nada a ninguém, senão, estaria desequilibrado. **Expição, na verdade, é o carma**, ou seja, **vivenciar o carma daquilo que você fez anteriormente**, então, **você não deve a outro Espírito, você deve ao Universo**, então, o seu marido que lhe abandonou, não é o seu marido que lhe abandona, é o seu carma, você precisava ser abandonada.
- Enquanto você tiver preso à história (materializar o acontecimento), você sofrerá; **você tem que espiritualizar o acontecimento, é uma prova, missão ou expiação, para não mais sofrer**, e, aí, você vai poder aproveitar a oportunidade da encarnação para cumprir o que você tem que fazer.
- Sofrer o sofrimento, é vivenciar as situações negativas, aquilo que você não gosta.
- **Vicissitude é alternância de situação** (hoje você está casado, amanhã, está separado, etc.); é, segundo **Buda, a impermanência das coisas**; não é abandonar tudo e viver na miséria, é aprender a conviver com o alto e o baixo, sem sofrer.



- **Resumindo**, você nasceu para vivenciar situações de altos e baixos (a vida), e cada uma dessas situações está embutido uma prova, uma chance de missão e uma oportunidade de expiação, e ao você vivenciar essas situações sem ranger de dentes (sofrimento), aí, você alcança a perfeição; é pra isso que você nasceu e que acorda todo dia de manhã.
- É do individualismo que nasce todas as imperfeições.
- O universalismo é viver para ajudar o próximo.
- **Não existem culpados, porque se existissem culpados, existiriam vítimas**; há somente um plano universal de **Deus** para lhe dar oportunidade de elevação.
- Servir o próximo é você dizer amém ao que ele está fazendo e falando, porque quando você não diz amém, quando você quer mudar o outro, na verdade, você está se servindo do próximo, então, a disputa nesse mundo entre dois seres humanos, **é se você serve o próximo ou se você se serve do próximo**; em cada relação, você deve estar extremamente preocupado se você está querendo se servir do próximo, pra ser feliz, ou seja, querendo que ele se mude, que ele faça o que você acha bonito, que ele faça o que você acha certo, ou se você está servindo a ele, amando a ele do jeito que ele é.
- Um Espírito, mesmo fazendo um aparente “mal”, ele se adianta, porque auxilia a **Deus** na obra geral. Quando você exerce um papel, você se adianta, mesmo que você caia no momento seguinte, porque gostou, teve prazer em ter feito aquilo; serviu de instrumento a Deus.
- O sofrimento não está no acontecimento (roubaram meu carro), mas o sofrimento é uma reação de cada Espírito aos acontecimentos, e o Espírito que se eleva, que abandona o seu individualismo, ele não vai escolher sofrimento àquelas

coisas, porque ele vai viver no universalismo (“o carro não está comigo, mas está com alguém”), ele não sofre, ele não gera essa situação.

- **As situações não são sofredoras, as situações são provas**, e a prova é exatamente entre manter-se em paz, no amor de **Deus**, ou escolher o sofrimento.
- A sua faculdade de ser feliz e a sua percepção, ou seja, o que você acha que está acontecendo, depende só de você, não do acontecimento.

## ***7. Possuir e depossuir***

- **Posse** não é só com relação a ser seu, mas sim, qualquer verdade que você aplique sobre algum instrumento de carma, ou seja, sobre as coisas do planeta Terra. **Possuir é deter verdades sobre alguma coisa** (minha casa (duas verdades): você individualizou como minha e como casa, algo que ela universaliza).
- **Despossuir é abandonar as suas verdades sobre as coisas**; é deixar de tratar as coisas pela sua **forma**, e tratá-las pela sua **essência** (carro – meio de transporte; casa – abrigo). É despossuir a verdade “meu” e a verdade “carro”. É doar as verdades aos pobres (Espírito que vive na carne, preso a vida material). **É doar a razão, deixar o outro achar o que ele quiser.**
- A lei de **Deus** é simplesmente uma verdade criada pelo homem.
- Querer fazer o bem para o próximo, porque você acha que tem que fazer, é possuir, é querer ser dono da verdade; tem gente que não merece, que não vai receber o bem, e que a tentativa de fazer a coisa pra ele é prova pra você, pra ver se você entende de uma vez por toda, que **fazer a caridade**

**não é uma decisão humana, mas de Deus, que faz e recebe quem precisa e merece.**

- Vocês têm que compreender, que não vão conseguir salvar todos que caírem na mão de vocês, pelo contrário, poucos poderão e terão condições de receber isso, e é preciso você na sua luta pela elevação espiritual, não insistir em salvar quem não pode ser salvo. **É despossuir a verdade que tem que salvar a humanidade, para salvar aqueles que tem que ser salvo.**
- **Viver como Espírito, é viver a realidade**, a situação como ela está, e não você querer viver o que você acha que deveria estar acontecendo.
- **Amor não tem padrão, amar é viver com a pessoa do jeito que ela quer.**
- O amor condicionado é o amor próprio (“eu amo assim, eu amo para, eu amo como, eu amo quando”); o amor incondicional é “eu amo, e não preciso de ações para demonstrar esse amor”.

## **8. Como fazer os outros felizes?**

- Se você quiser ser sábio, você não vai alcançar a felicidade, porque a sabedoria só leva a novas perguntas; cada vez que você passa a saber de alguma coisa, abre-se um monte de perguntas, começou a guerra interior, acabou a paz. Concentrem-se em viver a única coisa que vocês têm que viver, **o momento presente**, sendo feliz no momento presente.
- **O raciocínio é o que lhe faz infeliz**; os débeis mentais são mais felizes que vocês, eles simplesmente, vivem a vida.
- **O objetivo da vida, é vencer o seu raciocínio**; quanto mais inteligência, mais sofrimento, menos felizes são, quanto menos sabe, está sempre em paz.
- **Não há ego, você é o ego.**
- Desapegue-se das ideias que você tem (você diz pra você: “o que adianta eu não gostar, vai acontecer se tiver que acontecer mesmo”; isso é o bem-estar, é felicidade, independente do mundo interno).
- Ninguém muda o papel na vida, ninguém muda a vida (o acontecimento, a existência), **você muda a forma de viver**

**a sua vida**, você deixa de viver a sua vida preso ao prazer e a dor, pra viver a vida na felicidade plena, a mesma vida, porque está tudo pré-programado.

- **Emoção é o sentimento raciocinado** (“eu sou feliz porque, quando, se”), e sentimento é felicidade; vocês vivem emoções, ou seja, você sente determinada coisa, de acordo com o raciocínio que você tem sobre a coisa. Pensamento não gera emoção, na hora que você pensa em alguma coisa, você busca determinada emoção; a forma como você sente o mundo, é a forma como você pensa o mundo, ou seja, é a realidade que você diz que está vivendo.
- Você é a programação, não uma coisa programada, você é o programa de computador que acha que é o computador.
- **A caridade é fazer para os outros o que você quer pra você.** O que você quer pra você? O que você quer, então, dê para os outros o direito de quererem o que eles quiserem, e dê a eles o que eles querem, não o que você quer; dar o que você quer pro outro, não é fazer caridade pro outro, e sim, pra você.
- Não existe ser humano piedoso, caridoso, que faça as coisas pelos outros, porque só faz caridade quando **acha** que tem que fazer, o que **acha certo**; há a **intenção** de ser caridoso, piedoso.
- O ser humano não consegue viver sem intenções, por isso, não se apegue às intenções que tem (“eu quero fazer isso por causa disso, sei lá se quero fazer isso por causa disso, não sei, eu não vou acreditar nisso”).
- Não acredite no que você tem que fazer.
- **Você não serve o próximo quando tira lucro individual** (achar que está certo, que você tinha que fazer, saber porque está fazendo).

- Você já nasce com uma índole. **Deus** deu a índole e usa a índole.
- **Deus não existe.** Deus é apenas uma palavra, uma representação gráfica de uma ideia que você tem, e **a sua ideia sobre Deus não é o que é, é só uma ideia humana sobre a coisa.**
- A pessoa que não acredita em **Deus**, está mais perto do que você de ser feliz, porque quando você acredita em **Deus**, você ainda espera que **Deus** faça por você, e Deus não vai fazer nada por você. Deus não pode fazer o que quer que seja feito, porque se fizesse, estaria atendendo a anseios humanos, contrariando o anseio dos Espíritos.
- **Deus não está dentro de você, Deus é você, Deus é tudo (o oriental acredita nisso).**
- Você não sente prazer com o vício, o prazer é o resultado do vício.
- Existe o viciado em vício (maconha, cocaína, crack).
- A vida é pra ser constatada e não pensada; você tem que pensar o pensamento e não a vida; você tem que pensar o que você acha da vida, e não a vida; a vida acontece, ela é pra ser vista acontecer, e não entender o que está acontecendo; ao invés de você perder tempo, buscando entender a vida, tente entender como você entende a vida, porque aí você pode entender a vida.
- Toda vez que você entende alguma coisa, você cria uma condição de felicidade, e aí, você vai ter só o prazer ou a dor, nunca a felicidade.
- **Meditar é pensar o pensamento**, e quando um novo pensamento se forma, você tem que meditar ele, até dizer

“chega de pensar, não aguento mais, não vou saber nada mesmo”.

- **Questionem tudo, todo o mundo** (ciência, gurus, mestres, etc..).
- A única forma de alcançar a felicidade, é você aprender a viver com o outro do jeito que ele é.
- Todos tem o direito de serem quem são, e quando você reconhece isso, você é feliz e dá felicidade ao outro. Você é feliz, porque não tem mais crítica, você não tem mais a luta de submeter o outro e dar ao outro o direito de ser feliz, porque ele passa a ser quem é.
- Você não vivencia o que o outro está passando, você vivencia o que **acha** que o outro está passando ou o que você está passando.
- Você não conhece ninguém, aquele alguém que você conhece, só existe dentro de você, porque aquele alguém que você conhece, não é aquele que está do lado de fora, é aquele alguém que você idealizou e diz que é ele.
- **O ser humano é hipócrita por natureza**, então, sempre que você pensar que você está certo, saiba que isso é uma **hipocrisia** (você diz que está certo, que você está fazendo isso por bondade, por amor ao outro, e isso não é verdade, você está fazendo por você, sempre é e sempre será isso, porque você faz pelos outros aquilo que você quer fazer pelos outros).
- ***BUDA DISSE: “TUDO NA VIDA EXISTE DENTRO DE VOCÊ COMO SEMENTE, E CADA MOMENTO VOCÊ REGA UMA DETERMINADA SEMENTE PRA FLORESCER NAQUELE MOMENTO.”***. Se você está tendo raiva nesse momento, é porque você **regou a semente da raiva**, não foi porque a coisa lhe fez ficar raivoso, ou seja,



**você escolheu a raiva pra viver aquilo, não foi o outro que lhe fez raivoso**, então, você tem que lutar contra você, para ao invés de regar a semente da raiva, da inveja, da cobiça ou de qualquer outra coisa, você tem que colocar felicidade na coisa.

- **Questione sempre** e quando chegar a uma conclusão, questione a conclusão que chegou e não pare de questionar nunca, porque na hora que você parar de questionar, você passa, simplesmente,  **a viver o hábito e não mais a vida**.
- Se alguém vem a você querer lhe ensinar, ao invés de brigar com ele e dizer que você sabe, entenda que é você que ainda quer ensinar, e aí diz, “obrigado por você ter me mostrado isso, eu vou lutar contra mim, pra ver se paro de querer ensinar os outros”;  **é a função espelho**.
- Dentro de você não tem nada bonito, tudo que está dentro de você é movido pelo seu interesse próprio.
- **O Espírito não está ligado ao ego, ele tem a ilusão de estar ligado**.

## **9. *Ensinaamentos de Buda***

### **1. O valor essencial da vida**

- O problema não é a vida, mas o **valor essencial** que se coloca em uma existência; é necessário se compreender a essência que você coloca na vida, ou seja, o **objetivo da vida**.
- Sem o valor essencial da cada vida, você não vive, **sobrevive**.
- Você não tem medo da sociedade, você tem medo de sofrer com o que a sociedade vai falar, e se você perder o medo do que ela vai falar, você não sofre mais. Enquanto você tiver o **medo de sofrer** (vontade de ganhar, medo de perder, vontade de se satisfazer, medo de perder a satisfação, a busca pela fama e o medo da infâmia, a busca pelo elogio e o medo da crítica), não consegue evoluir.
- As pessoas em volta, é que transformam o Espírito em ser humano.

- Sobreviver, é levar a vida superficialmente, sem penetrar na dádiva maravilhosa de **Deus**.
- Porque você nasceu? Porque Deus lhe deu uma chance de evoluir; isso é mergulhar na vida; quando você transformar isso em valor essencial da sua vida, a vida muda.
- Quando você diz que existe uma coisa feia, você está dizendo: "**Deus** faz feio".
- Você não tem que gostar, você tem que amar; o prazer depende da sua satisfação, o amar independe da sua satisfação; para se alcançar o prazer, existe a necessidade de o que você quer, aconteça; já o amor que **Jesus** nos ensinou, independe do seu querer, não importa onde você esteja e o que você esteja fazendo, você está feliz, porque o que está acontecendo com você, naquele segundo, é obra de **Deus**, e se é obra de **Deus**, é justo e amoroso, é uma dádiva, então, eu vou ficar feliz.
- A vida não depende de nada, a não ser o valor essencial que você coloque nela.

## 2. Consciência búdica

- **A vida é uma atividade mental**, enquanto você estiver preocupado com atos, você não vive, porque **o ato surge do seu pensamento**; na hora que você compreender que **sua vida começa dentro do seu pensamento**, o que acontece fora é simplesmente o reflexo do que você pensou, você vai tentar viver mentalmente, ou seja, lutar contra seus pensamentos para ter uma vida diferente,

então, não adianta você querer lutar pra resolver seus problemas em atos, em ações, mas sim, no seu pensamento, no pensamento que diz que aquilo é um problema, porque na hora que você pensar que aquilo não é um problema, aí vai passar a ser solução.

- Na hora em que você deixar de se preocupar com a vida exterior e começar a entender a vida interior e começar a mudar a vida interior, a vida exterior muda.
- A atividade da mente é o raciocínio, então, a escolha de qualquer coisa é feita pelo raciocínio; o raciocínio é um processo de escolha; **eu escolho o que eu quero para aquilo que está acontecendo**; o raciocínio é o processo de valorização do que está acontecendo; raciocínio é escolher um valor (felicidade, tristeza, chateação, angústia, ofensa), isso tudo eu escolho através do meu raciocínio; ninguém pode lhe ferir, magoar, é você que ao perceber uma atitude, um ato, você escolhe determinado sentimento, para o que a pessoa está fazendo, então, não é a pessoa que lhe agrediu, é você que escolheu a agressão para valorizar o que estava fazendo. Nós estamos acostumados a julgar e a acusar o outro “você me feriu”, mas é impossível você me ferir, porque se eu não deixar, ou seja, se eu não escolher a agressão, me sentir agredido, você não vai conseguir me agredir nunca.
- **Tem momentos que você está tão bem que nada que os outros falam te afeta; seja assim sempre.**
- O raciocínio se divide em duas etapas: a primeira, é a escolha de um sentimento, você escolhe um sentimento (inconscientemente) para reagir ao que está acontecendo; a partir desse sentimento, você começa um processo chamado pensamento, que é uma história, um valor, que você usa para compreender o sentimento que você escolheu.

- **Tudo aquilo que é característico de sua personalidade, é o que você veio mudar (nervoso, preocupado, etc.).**
- Os valores que é dado às coisas, depende das verdades que eu tenho dentro de mim, da memória, o que está na memória, é o que vai dizer pra você o que está acontecendo.
- **Raciocínio** é o processo no qual você recebe uma sensibilidade pelos órgãos do corpo; a partir deste momento, você faz uma escolha sentimental, que forma um pensamento, que dá um valor à coisa, e esse pensamento vai ser analisado pela memória.
- ***O Cristo fala que “Chegar ao reino do céu ou à felicidade incondicional é um processo de renascimento.”*** Você precisa renascer, reaprender a viver, começar a viver novamente, agora, de uma forma diferente da outra, não mais seguindo aqueles padrões pré-estabelecidos, mas começando a usar o raciocínio, a escolha a cada momento. **Hoje o ser humano não raciocina mais, mas vive pelo hábito**, ele reproduz na mesma situação, o mesmo padrão que ele vivencia, e assim, vai passando o tempo.
- O problema são hábitos que se transformam em vícios, em necessidades, que sem eles, eu não consigo ser feliz, então, nós precisamos reaprender a viver essa vida.
- Cada segundo é único, ele não pode ter laços com o passado nem com o futuro, então, **é você viver cada segundo de uma vez**, e não viver o segundo de hoje, através da lei que foi montada no segundo anterior.
- Você tem que aprender a **raciocinar espiritualmente**.
- O mundo da matéria não existe, é tudo criação de sua mente, é você que dá valor às coisas.

- Existe uma só vida, a espiritual, e em algum momento dessa vida espiritual, você está na matéria, mas não deixa de ser uma vida espiritual; você continua sendo Espírito, só que humanizado, pra provar que mesmo na matéria, você é capaz de se ver como Espírito; aí mudou, a sua vida material muda, porque não existe vida material, existe uma vida espiritual sendo vivida numa etapa material; você acha que era Espírito antes do nascimento, virou ser humano e vai voltar a ser Espírito depois que morrer; não; você é um Espírito o tempo inteiro.
- **BUDA DISSE: “VOCÊ NÃO DEVE SE APAIXONAR PELA AÇÃO DOS CINCO AGREGADOS.”**, ou seja, ser apático e não criar desejos.

### 3. Cinco agregados

- **FORMA:** A primeira coisa que devemos mudar na vida, é não ter paixão por formas (beleza, o certo). Você precisa compreender, que a forma não é bela nem feia, a forma é prática, na verdade, aquilo não é uma forma, é um conjunto de átomos. Deve-se tentar dominar o pensamento para não dizer que tal coisa é bonita, e quando ele disser, você diz “não, ela não é bonita, é prática, eu não posso me apaixonar por ela, eu vou sofrer quando não tiver ela”.
- **SENSAÇÕES:** São os sentimentos que vocês escolhem frente a determinadas situações da vida. Não se deve achar, que se acontecer determinada situação, você terá que ter determinado sentimento. Você não pode se apaixonar por sentimentos e vincular essas sensações a

determinadas coisas, acontecimentos. O mundo vai ser feliz, quando você for feliz com o mundo.

- **PERCEPÇÕES (CINCO SENTIDOS):** você precisa se libertar da paixão por algum sentido em especial (gostar de banana, ouvir determinado som, etc.); ver qualquer coisa, comer qualquer coisa, sentir qualquer cheiro, ouvir qualquer som, sem colocar neles nenhuma aceitação. Não existe beleza pra ser vista e podridão pra ser virada as costas; não é deixar de ver, mas você não se apegar a determinadas sensações pra ver; a percepção é você não distinguir entre um botequim e uma igreja, mas estar atento pra não estar preso à determinada sensação no botequim ou em uma igreja. Viver uma vida equânime, igual (“eu me porto dentro de um botequim como me porto dentro de uma igreja”), só que eu vou pra igreja, me porto de um jeito e vou pro botequim e me porto de outro, porque eu estou preso a uma determinada sensação, no botequim, eu tenho que ter prazer; o problema não é o botequim, a cerveja, mas o **valor** que você dá ao botequim e a cerveja, porque você não vai lá com um **amor universal**, mas você vai lá pra você ganhar. **A vida não é o que está acontecendo, não é um ato material, mas um ato mental, é o valor que você dá ao que está acontecendo.** Você não vai eliminar as sensações ou as formas ou as percepções, mas você precisa se **desapegar**, não ter paixão por uma (paixão positiva) ou por outra (paixão negativa), então, ao invés de eu estar preocupado em saber se eu estou em um botequim ou numa igreja, vou estar preocupado em saber como estou avaliando o que estou fazendo, que **valor** estou dando àquele momento, àquela coisa, situação; vou estar sempre com **Atenção Plena** no meu pensamento, já que não consigo saber que sentimento, na verdade, estou tendo; vou estar sempre preso no meu pensamento, pra saber se o meu pensamento está estável ou se ele está preso a uma paixão positiva ou negativa. Sempre que você disser

**“gostei”**, você está preso a uma **paixão positiva**, e **“não gostei”**, você está preso a uma **paixão negativa**. Sempre que você disser **“tanto faz”**, você está **calmo, equânime**.

- **Qualquer valor que você der à coisa, é um pecado, é um ato de contrariedade à Realidade, a Deus, porque é o que você acha, não o que Deus faz.**
- **FORMAÇÃO MENTAL (PENSAMENTO):** O pensamento é uma **poluição** para o Espírito, acaba com a luminosidade e com a pureza do Espírito (o apego, a paixão pelo pensamento). O pensamento reflete o individualismo de cada um, você é incapaz de pensar diferente daquilo que você acredita, ou seja, você só consegue pensar que gosta do que gosta, você jamais conseguirá ter um pensamento de gostar do que você não gosta, então, quando você se apegar, tem paixão por um pensamento (paixão positiva ou negativa), você cria uma dependência pra ser feliz.
- O que o pensamento traz pra você? **Todo pensamento é a expressão de um desejo** (“eu gostaria ou não gostaria que isso acontecesse”), quando digo “aquela pessoa não presta”, expresse um desejo de não estar com aquela pessoa, então, **se apegar ao pensamento, é se apegar à paixão, ao desejo.**
- O que você precisa é aprender a conviver com o desejo, e não se escravizar a ele.
- Precisamos declarar, antes de tudo, **a nossa incompetência para agir os acontecimentos**, incompetência no sentido de criar, mudar, alterar, transformar o que está acontecendo, porque enquanto não declarar esta incompetência, vou lutar, continuar lutando para mudar a vida, e aí, deixo de realizar a verdadeira mudança, que é **a mudança da minha forma de viver a**



**minha vida;** não é mudar a situação, e sim, se mudar frente a situação.

- **MEMÓRIA OU CONSCIÊNCIA:** Um monte de verdades estão aprisionadas na sua memória, e você não pode se apegar a elas, porque senão, você vai gerar desejos positivos e negativos.
- Temos que conviver com as pessoas e as coisas, momento a momento, sem vínculo com o passado negativo; **tem que negar a memória.**
- Você precisa libertar-se dos cinco agregados para evoluir.
- Se você não mudar-se, a vida não muda, o agressor vai ser sempre agressor, porque você o rotulou como agressor; você rotulou um sofá de confortável ou não, um carro de bom ou não, uma situação de positiva ou negativa, ou seja, você já rotulou tudo na sua vida, pra não ter que raciocinar, pensar, e parar de raciocinar é parar de viver, porque esta vida é um trabalho mental, você só está ativo quando raciocina, quando você pega um rótulo e aplica, você não viveu, você não raciocinou.
- Segundo **Buda**, existem três “**Usinas de Força**” que te ajudam a vencer a você mesmo, para conseguir a evolução espiritual:
  - **Deus;**
  - **Fé em Deus; e a**
  - **Sangha (comunidade ou apoio externo).**
- As paixões e os desejos gerados pelos cinco agregados são a base do ensinamento de Buda.

- Você sente “não gostei”, aí quando **Deus** te dá o pensamento de “não gostar”, você sente, conscientemente, o “não gostar” que você já escolheu antes, então, vem aquele peso, aquela amargura, que, na verdade, já tinha sido escolhido inconscientemente antes do pensamento, mas como você só toma consciência desse sentimento depois que pensa, porque você é guiado pela lógica, aí você acha que o sentimento vem depois do pensamento, mas é o contrário.

## 4. Poluição adventícia

- **Reforma Íntima é despoluir a fonte luminosa do Universo, você.** Para alcançar a evolução, é preciso não ver que o outro é um pobre coitado, não sentir o mal cheiro naquele que você vai ajudar, não ter nojo de chegar perto do doente ou daquele que não toma banho a muito tempo.
- O Espírito é a mente, ou seja, **a mente é o Espírito poluído**; o Espírito está acima da mente.
- A **poluição adventícia**, ou seja, **aquela adquirida com o nascimento**, é o que não lhe deixa alcançar a verdade universal sobre ele mesmo.
- São três fatores que formam a poluição adventícia:
- **SENSUALIDADE:** Tem a ver com **sensação**, aos **sentidos do corpo**. É acreditar que você vê, ouve, sente odor, paladar e tato, tudo que está acontecendo, que só existe aquilo que seus órgãos dos sentidos identificam. Atrás da pessoa que está agindo de uma forma que você não está

gostando, tem um Espírito mandado por Deus, fazendo ele agir daquela forma, mas como você se prende ao que vê, só vê a pessoa fazendo. É preciso se **despoluir**, e se despoluir é dizer “aqui existe mais coisas do que estou vendo”, fugir da sensualidade. Só se foge da sensualidade, negando a realidade. Só quando você deixar de jogar o que você está vendo no rio que flui dentro de você, raciocínio, você vai poder se despoluir. Negar a sua sensualidade não é dizer “eu não estou vendo”, mas dizer “ eu não estou vendo **tudo**”, e por não estar vendo tudo, eu me julgo incapaz de saber o que está acontecendo. As sensações que os órgãos do corpo jogam para o cérebro, ou seja, para a mente, para o Espírito, são **poluições**, poluições que o Espírito adquire pelo advento, nascimento. **Deus** lhe deu olhos pra você não ver, ouvidos pra você não ouvir, boca pra não ter sabor, nariz pra não escolher cheiro; é preciso negar o que está vendo, ouvindo, etc., porque o que você está vendo é poluição pra você, e dessa poluição, da sensação, nasce três produtos que ajudam a poluir ainda mais o ser luminoso, você mesmo: **tempo, espaço e forma**; essas três coisas **não existem**, são produtos da sua sensação.

- **CONCEITOS:** São as verdades individuais que são formadas a partir da vivência poluída das sensações. Quando você vê alguma coisa e acha que você viu tudo o que está acontecendo, você formou um conceito. Uma poluição traz a outra. Os conceitos vão se acabar naturalmente, a partir do momento que se comece o trabalho de despoluição da sensualidade.
- **DESEJOS DE VER OS CONCEITOS SEREM SATISFEITOS:** Começa quando você se aprisiona à sensualidade como verdade; dessa poluição, nasce o conceito, e do conceito nasce o desejo, a vontade de que fosse diferente do que está acontecendo.