

CURSO VIDA E CONSCIÊNCIA - GASPARETTO

1ª. aula- 7 de outubro de 2003

Uma verdade: raiva, angústia, doenças, etc. vem a partir de sua cabeça, é um reflexo. Quando estamos mal, podemos mudar alguma coisa na cabeça e ficarmos bem. De acordo como você se posiciona, você FAZ o seu destino. Nisso conta como você está por dentro e também tudo o que vem de fora. A cabeça age de acordo com suas crenças e onde você põe a sua atenção, e conforme isso seu corpo reage. Algumas coisas ficam guardadas no subconsciente. Coisa boa ou ruim, é tudo cabeça. É assim. Precisamos entender o mecanismo. Se consigo ver COMO, eu posso interferir e sendo assim posso ter um outro resultado. E aí podemos escolher a alegria. Vamos começar a observar como criamos certos estados. Ex.: “Ele me deixa nervosa.” Não é ele que a deixa nervosa e sim VOCÊ quem se coloca nesse estado.

O mundo não vai mudar por sua causa. As pessoas vão continuar mentindo, abusando, sendo gente enfim. NINGUÉM vai mudar por causa de você. Enquanto você continuar na teimosia você só vai levar porrada. Se você não aprender a lidar com as pessoas, vai continuar mal. Sempre que se colocar como vítima vai continuar se ferrando.

Quando você assume o poder, você muda e aprende a lidar com as pessoas. O mundo é seu. Fazendo as transformações só levamos vantagem.

A ansiedade é uma das coisas que emperram nossa vida, que acaba com nossa alegria e bem estar. No corpo ela se manifesta de diversas formas: aperto no peito, falta de ar, aflição, suores, comer demais, o ansioso perde o senso, sente uma agitação aflita (diferente daquele que faz tudo rapidinho, este não sente aflição). A ansiedade também imobiliza a cabeça. O que acontece na cabeça então? Medo, irritação. A cabeça fica um tumulto, abobada, perturbada. E estraga o seu melhor, e você não dá o que tem, e a vida fica sem gosto, sem prazer. Se sente fora de tudo, parece que anula tudo o que está acontecendo, sai fora da realidade. É doença, por causa do efeito, cansa, acaba com o vigor. Tira o gosto de viver, causa sérias doenças físicas e psíquicas.

Ela pode ser vencida completamente ou então diminuída.

Como a gente FAZ a ansiedade? Indo para o amanhã. Existe o amanhã? Não, como também não existe o passado. Só temos o agora e só podemos estar no presente. Então a ansiedade é um fenômeno da imaginação, e esta é ótima quando bem usada, porém quando mal administrada traz resultados nefastos. E não adianta falar “VOU LARGAR” É preciso sim controlar sua imaginação. Eu tenho o arbítrio para isto.

Como você sabe FAZER a ansiedade, tem que saber também COMO DESFAZER . Quando você está fazendo você vai para o futuro e fica lá inventando moda.

Você não está planejando, programando, e isto sim é até bom, porém você está procurando PROBLEMAS. E aí é que começa o pior jogo que se pode fazer o jogo do “E SE...” Isso é terrível, pois imagina sempre o pior e fica lá tentando resolver o problema (preocupação). Se (pré)ocupando com algo imaginário. Você produz medo e ainda fica: “O QUE QUE EU VOU FAZER SE... ? Ex.: vou fazer uma festa daqui 15 dias, e começo agora com os “e se...”, não estou planejando as coisas necessárias, bebidas, comidas, etc., e sim conjeturando sobre o que pode acontecer na festa, se fulano vem, se vai esfriar o tempo, se a comida vai ser suficiente. E assim coloco agora toda a energia sobre algo que irá ocorrer somente daqui a 15 dias. Esta energia represada dentro de mim vai provocar a ansiedade, pois o fato não está ainda ocorrendo para que ela seja usada. E o que vai acontecer? No dia da festa, após a mesma, você estará exaurido completamente. Não foi a festa que cansou, e sim todas as suas expectativas colocadas nos dias que a precederam.

O que é preocupação? É algo que ainda não está e pelo qual você já está se ocupando, ou seja você está se ocupando com uma coisa que ainda não existe e que talvez nem vá existir. E a tendência da preocupação é sempre para o pior.

Nós aprendemos desde crianças que preocupação é coisa de gente séria, gente responsável. As pessoas acham que se preocupar é consideração com os outros: “estou preocupada com você, pois as coisas podem não dar certo” Que horror! Você precisa disso?! Isso é doença! Não ajuda a

peessoa e ainda destrói, isso sim.

Viver bem é cabeça boa, cabeça fresca.

Você aprendeu que, quando gosta, se preocupa, então isto foi aprendido, você pode mudar, você não nasceu com isso. Você copiou dos outros. Por exemplo: índio não tem medo porque não foi educado assim. Isso prova que é produto da cultura,nossa cultura nos transformou nessas criaturas ansiosas,cheias de medo e dúvidas.O índio não se subjuga.Você também pode viver sem medo e sem ansiedade. O que foi aprendido se muda.

Além da preocupação, o que causa ansiedade é a expectativa. Fica esperando que?

Já fica pronto esperando pela reação que você vai ter LÁ (no futuro). Esperou dançou. Como se faz uma expectativa? Primeiro: vamos para a zona da fantasia, projeto,idealizo. “Seria bom...” “Tem que ser...” Eu determino LÁ (no futuro)

Aí dou com os burros n’água. Pois é só imaginação. E ainda cobro do outro aquilo que imaginei. Eu invento, invento, o que o outro vai fazer, aí ele não faz nada disso e eu digo que ele me desapontou. Era expectativa minha! QUEM pode determinar o amanhã? Aí sofre,e sofre, e sofre.! Tem coisa que você idealizou há muitos anos e até

hoje sofre por isso! Ex. :”meu pai devia ter me amado como o pai de fulana!” Quando você diz “DEVERIA”, você está fantasiando. Geralmente pobre de realidade. Imaginação quando sai do real é péssima. Quando está no real a imaginação é ótima, usando-a somos criativos. Mas idealizando com “tem que ser”, você ainda inventa que não inventou nada que aquele produto de sua imaginação é a verdade, está escorregando na maionese e nem sente. Quando a realidade vem e não é nada que você queria, você vem com vitimismo: “você me decepcionou” Você faz a imaginação: “não é que eu ache...” Você está delirando.

E o que vem ? Decepção,desilusão mata porque abaixa o sistema imunológico porque ataca a vitalidade. A imaginação mal usada é muito perigosa, nós precisamos ter o controle dela. Quem é que vai mandar aí dentro, a cabeça, ou você vai tomar posição? A cabeça é um aparelho que obedece você. Então dê ordens poderosas que façam de sua vida algo digno de ser desfrutado. Nem Deus mexe no arbítrio de cada um. Ocupar-se, estar em atividade é muito bom mas (pré) ocupar-se é maléfico.

Quando você não se preocupa com as coisas, elas vem legal (tô nem aí). Mas aquilo com que você se preocupa piora, a carga é pesada. “Será que vai dar certo?” “Pense positivo” Não pense nada porque pensa no amanhã. SE for for, se não for não for, e pronto. Você está EMPENHADO mas não precisa estar ansioso. E você tem que ter cabeça também para o imprevisto, pois você planeja e acontecem coisas que não estavam nesse planejamento e aí tem que fazer diferente. Não deu de um jeito vai de outro.

E PARA PARAR COM A ANSIEDADE, O QUE FAZER?
Ela está judiando, não está? Vai pegar o touro a unha. Você aprendeu a colocar tudo no automático, então preocupação e expectativa já estão automatizadas em sua vida. Como exemplo temos um carro mecânico. Com este você está acostumado a trocar as marchas. Aí você pega um automático e vai ficar atento pois não precisa mais trocar marchas, mas como esse comportamento já foi automatizado vai levar um tempo até você mudar. Dependendo da pessoa, pode levar horas, dias e até semanas. Aí você acostuma. Aí você pega o carro mecânico novamente (o antigo hábito de se preocupar) e começa a aprender de novo o que tinha desaprendido. Quando você quer desaprender algo, você terá que insistir, e insistir até formar um novo hábito (o hábito de não se preocupar e não ter expectativas). Assim funciona o mecanismo de tudo o que a gente aprende. A gente insiste no comportamento novo, porque o velho sempre se apresenta automaticamente. O automático é fabuloso. É ele que faz que você dirija seu carro, pare sinal, não atropеле a velhinha, num dia em que se sentia “meio fora de órbita”, e depois nem sabe como conseguiu dirigir assim.

Para mudar o que está automatizado tem que **PRIMEIRO PRESTAR ATENÇÃO** como vai tirar. A cabeça está indo e aí como você faz? Prestou atenção, tomou consciência, e aí? Como quebrar aquela voz dizendo “E SE”

· que fazer?

TIRE A IMPORTÂNCIA. TUDO o que você dá importância cresce, vivifica. **TUDO** o que você tira a importância diminui e morre. Acostume-se a rir das coisas,

pois tudo que você leva muito a sério você dramatiza. Ex.: “eu não quero pensar em tal coisa!” Pois aí é que você pensa. Tire o drama, tire o tamanho, tire a importância, tire as expectativas. Se você avacalha, parece uma doida, fica tranqüila. Não está nem aí com nada, cabeça fresca, fresquíssima. Não é fugir para outra coisa e não encarar aquela. É olhar para ela, porém pequenininha, pois nada na vida é importante, pois tudo, tudo vai acabar, então para que sofrer se podemos escolher viver bem?.

FELICIDADE não vem com as coisas, ela é uma habilidade de ser feliz COM ou SEM. Tudo o que você leva a sério você dramatiza, e tudo o que vira drama dá errado.

NÃO ESPERE NADA DA VIDA.

Na hora certa e no lugar certo diga “FODA-SE”

2ª-aula - 14 de out 2003-10-15

Quem manipula melhor a cabeça tem melhores resultados.

Culpa. Quais os sintomas da culpa no corpo?

Peso nos ombros, peito oprimido porque corta os sentimentos, corta a intuição, a inspiração, a criatividade, o feeling para as coisas. Essas capacidades são negadas são apertadas. Se sente péssimo, incapaz, inadequado, miserável, a auto estima caia zero.

Como você se castiga quando você se culpa?

Sacrifica-se, fazendo caridade para os outros. Às vezes até se sacrifica antes para não sentir culpa lá na frente. A gente se auto flagela e isso é a causa de muitas doenças. Você acaba criando situações que abatem você. Seu próprio sistema imunológico o derruba. Pega qualquer coisa sempre, se faz de capacho, se abandona.

COMO FAZEMOS A CULPA EM NÓS?

Primeiro, julgando a nós mesmos. Aí nosso júri interno nos condena e aplicamos a “LEI” o “TEM QUE”, os “DEVERIA” Essa é a lei. Ex.: esqueci de trazer o livro que peguei emprestado do colega, que me cobra lógico. Aí o meu juiz vem : “você deveria ter mais consideração com seu colega, você é isto e aquilo “e joga você lá embaixo. Se você fica do lado da cabeça como vai se sentir? As tem o outro lado, o da sua verdade, o do que você é. No exemplo do livro emprestado, se você ficar do seu lado você vai dizer “eu sou assim mesmo, meio desligado, demoro para devolver, então nem me empreste mais que eu sou assim “ E aí, ficou do seu lado, ficou no bem. A verdade

do que você é. Só faço assim, ajo assim. E se você ficar do lado da sua verdade? “Ah, eu sou assim mesmo”, como é o lado do “deveria”? Você deveria mesmo, será que você tem capacidade? A região do “deveria” é a **PRETENSÃO**. Toda vez que quero uma coisa que não posso, tanto mais estou pretendendo, e estou colocando minha verdade para baixo. **MODESTO** é aquele que fica na sua verdade. O pretensioso é orgulhoso. O juiz vai cair matando em cima de você, pois você foi educado assim, não se valoriza e se anula por dentro. Por fora é só panca, mas por dentro!!! Ai meu Deus! E isso é coisa de nossa cultura, foi aprendido, pode tirar. O lado pretensioso é o lado violento, que pune. É violência institucionalizada. Nossa educação ensina violência. Nosso mundo é violento.

Os modelitos de certo não podem ser, pois a natureza fez todo mundo diferente e nós somos educáveis, não somos moldáveis. “Eu tenho que ser certinho, senão a sociedade me castiga.” Por isso você se violenta e ainda pede desculpas para o outro: “Desculpa bem, não faço mais” Mas você faz, claro que faz de novo a mesma coisa, não adianta, você é o que é.

Quem quer parecer normal é que já matou o natural. Nos “deveria” eu neguei a mim mesmo, me desvalorizei. Submeto-me a tudo, me desvalorizo, não tenho amor a mim. A vida inteira você se nega no “eu deveria”

Ditado: “aquele que tudo tem, mais lhe será dado, aquele que nada nada tem, o pouco que tem lhe será tirado”

Ladrão rouba somente o “roubável”. O que está disponível encontra aquele que está disposto. Aquele que não está no deveria não é falso, tudo dá certo. Se você quiser não tem mais “deveria”. Quando você está na sua verdade você tem bom senso. Tudo que vem do bom senso é inteligente. A esperteza, a sabedoria, a criatividade vem do bom senso. Com bom senso não precisa nem ter experiência. Você vai lá e faz bem feito, sem nunca ter feito antes. Parece louco pois mete a cara em tudo e vai sem medo. Louco é aquele que se culpa. E tem mais: cada família, cada religião, cada grupo tem os seus “deveria”. É uma profusão de “deverias” de enlouquecer. É muito para nossa cabeça, e ela vai nessa. No bom senso percebemos que cada criatura e uma criatura e cada momento é aquele momento e que precisamos aceitar que as coisas são o que são e ponto final. No bom senso você vai levando as pessoas pois sabe que elas são diferentes, e sendo assim não se aplicam os modelitos.

Você diz: “Eu tenho caráter”. Você tem é uma capa dura dos “tem que” e os “deveria”. Disso não está tirando nada de bom. Em nome da moral.

Nossa educação nos faz ver a nós mesmos cheios de defeitos, pois não nos encaixamos nos “deveria”. Sentimo-nos inadequados, não confiamos em nós porque nos achamos cheios de defeitos e problemas. Nossa autoconfiança é baixa e não é suficiente para que enfrentemos a vida.

VOCÊ QUER SER O CERTINHO OU VOCÊ QUER SER FELIZ? Não dá para ser os dois ao mesmo tempo, terá

que escolher: ou fica no seu centro ou esquece a felicidade. Certinho vive esmagado, o feliz saiu dessa. A pessoa de poder é sempre fora do que a sociedade considera “normal”.

Cada dia mais o mundo do trabalho e as empresas exigem criatividade. SE ficarmos dentro dos quadradinhos, vamos dançar. E a vida está ficando também cada vez mais instável. Você tem que ter pique e estar sempre pronto para as mudanças. De repente o que você está fazendo agora já estará ultrapassado amanhã.

Do centro de nossa verdade é que sai toda a beleza e a criatividade. A pessoa carismática saiu da concha e ela mesma por inteiro. A pessoa é tão assim, tão inteligente, tão ela, tão por inteiro. Ela é nutritiva, a gente ADORA esse tipo de pessoa porque também, além de tudo, ela é sincera.

Passamos por um processo na infância que, de acordo de como somos tratados, vamos aceitando o ouvimos. Não precisa nem ter sido dito para nós. Vamos captando tudo ao nosso redor. Algumas vamos aceitando, outras não aceitamos de jeito nenhum.

3ª. aula -21/10 !20003

Fantasia do passado. Tudo é fantasia. Onde tem sofrimento tem ilusão. Se estivermos com o pé no chão não tem nem ilusão e nem sofrimento. Temos muita imaginação e esta exige disciplina de nossa parte. Mas o brasileiro sempre acha que disciplina é prisão e tortura. E não é isso. Disciplina na imaginação é usar a inteligência. É o uso da inteligência na ação. A imaginação sem disciplina é perigosa e terrível. Quando usamos a inteligência estamos embasados na realidade. Por exemplo: queremos comprar uma casa. SE ficamos só querendo, imaginando e não partimos para a ação, isso é uma ilusão, não teremos a casa e sentiremos a frustração. Se vamos atrás de trabalho, de dinheiro, de condições, estipulando metas, aí sim estamos dentro da realidade.

A imaginação tem que ser colocada no funcional. Nós fazemos muita coisa sem perceber que isso é doloroso. De repente a verdade aparece: DESILUSÃO. Aí você fala: a realidade é cruel. Isso não é verdade, a ilusão é que é cruel, é ela que causa dor. A dor não está na realidade. A realidade está lá e é você que não aceita, prefere ficar na ilusão e com isso sofrer e sofrer e haja sofrimento!!! Você prefere, você escolhe! E pode ficar anos e anos se judiando por causa de uma ilusão. Você fica no sofrimento em vez de transformar? Você fica no “jamais vou esquecer...” “ E sofre? E sofre e como sofre. E quem sofre? Você! Você precisa se adaptar à vida em qualquer situação e tem que aprender a tirar proveito. Exemplo: um parente que morre e você fica naquele sofrimento, se junta àquela turma do sofrimento. Não é mais fácil você aceitar que ninguém é de ninguém e que

todos vamos morrer um dia e voltar a viver a sua vida já que você está vivo, já que não foi você que se foi? Porém se você agora percebe o que é ilusão e a abandona e cai na real você não tem sofrimento.

Você vai ter desilusão enquanto não se ligar na realidade. O que mais mata o ser humano é a desilusão porque acaba com a vontade de viver e tira a vitalidade. Dentro de nossa cabeça temos uma caixinha na qual vamos juntando as desilusões de uma em uma que vão amontoando e formam um tumor (um câncer). A desilusão vai doer enquanto você não aceitar as coisas como elas são, e isso não é conformismo e sim é estar apto a encarar a realidade.

As mulheres sofrem por causa de um sonho de amor, casar de noiva. E mulher conta tudo para todo mundo, faz um escândalo.

“Eu sou romântica” Não, você é burra isso sim. E louca. Louca é a pessoa que imagina uma coisa e depois imagina que não imaginou nada. Quando você aprende a lidar com a realidade você a transforma. Eu posso ter uma meta e ir para ela sem ilusão e chegar lá. A gente ouve uma coisa e já sai contando como se fosse verdade, sem disciplina. A gente não tem aquele hábito de disciplina: “deixa eu ver bem se é isso mesmo”, sem entrar no papo de qualquer um. Não adianta ir pelo outro. Precisamos tomar mais cuidado, não temos esse hábito de tomar cuidado.

Como se manifesta no corpo o sentimento de angústia? Pressão no peito, aperto muito para dentro, nó na garganta, mal estar, peso, vontade de chorar, dor de barriga, coração

que explode, muita raiva, amargura, etc. Está sendo empurrado para o passado, para uma situação que você viveu uma grande desilusão. Sentir angústia é estar preso ao passado. O passado físico passou, mas o psicológico não passou. As desilusões, uma a uma, ficaram guardadas na caixinha da mente. É preciso mexer nessa caixinha, mandar embora essas ilusões, para evitar ou curar (se você já tiver) doenças graves. Quando você teve a desilusão você fez uma promessa: “nunca mais vou ser assim”, “nunca mais vou amar”, “nunca mais vou me entregar” e assim por diante, foi fazendo promessas e se fechando para a vida, se tornando aquela coitada, a que já sofreu muito, oh coitada! Quando a coisa ficou daquele jeito, que não era do jeito que você queria, você PREFERIU ficar do lado da ilusão, e aí sim, não escolhendo a realidade, você ficou com o sofrimento. Guardou tudo isso, contou todas as suas mágoas para todo mundo: “o que aquele filho da mãe me fez...” Só de lembrar agora, anos depois, ainda sofre muito, vive tudo novamente. E quantas desilusões na gaveta que tem que sair, ou sai ou vira doença. Você não aceita aquela verdade, acha que tem que ser do seu jeito. Na época você tinha cacife para ter o que estava querendo? Está na cara que não, que você estava iludido, pois não aconteceu. Você estava na mutreta, quem rejeitou as pessoas foi você, pois não as aceitou e à

situação como eram, não aprendeu a conviver e a tirar proveito. Você queria mimo e paparico. A gente se faz de coitado, o outro que foi ruim: “eu hei de dar certo para mostrar a ele...”. Veja se não está tomando a decisão por vingança: “eu vou dar tudo aos meus filhos para mostrar a meus pais quanto sou bom apesar de eles não me terem dado nada” Você estraga tudo, estraga seus filhos, porque está na vingança. Aí enche seus filhos de brinquedos

e coisas inúteis, as quais eles nem dão valor. Você está se vingando de seus pais, do passado que você não aceitou.

Hoje você não se abre para ninguém porque fez a promessa quando teve a decepção. Quando fica insatisfeito fica vivo e a gente mistura tudo. As promessas feitas com raiva tem muita, mas muita força. Por isso que somente o cansaço do sofrimento nos impulsiona a fazer alguma coisa para sair dele. Dor só não muda não, precisa cansar, chegar ao limite. “Não aceito este mundo e nem as pessoas que convivem nele” Estas são as “frescas”, e vão sofrer até aprenderem que não é por aí. Pois as pessoas são únicas e se não aprendermos a conviver com as diferenças a vida não vai. Olhe para essa pessoa mimada que você é: ela apanha, teima e continua sofrendo. A gente está nessa vida só para se vingar do outro. Por isso enquanto estava na vingança, não estava fazendo o que sua alma queria. Fazendo as coisas para mostrar aos outros é vingança, não é motivação. Você pode até conseguir as coisas, uma profissão de sucesso por exemplo, mas não é algo que o realize interiormente. Pode observar que suas decepções sempre são iguais. Culpa os outros, culpa a vida, e não olha dentro de si. Não percebe sua alma que chora, sua alma infeliz e aprisionada nas suas ilusões. Isto é trauma. É mimo. Ilusão não aceita NADA. Trauma é orgulho ferido. Como era a sua ilusão? “Eu queria que...” “Eu queria que ele fosse...” “Eu queria que acontecesse...” “ E nada foi, e por que?

Porque era ilusão, e quando é ilusão não é. O que é é o que não é não é. Como você QUERIA que as coisas fossem? É duro a gente aceitar que aquilo era ilusão. Mas claro que era ilusão pois NÃO ACONTECEU. Mas a gente AGARRA naquela ilusão, passa o tempo e a gente insiste, e aí vem a dor. Toda vez que lembra sofre mais, mas não abandona a fantasia. SE fantasia sobre alguém,

por exemplo, um sonho de amor e esse alguém não corresponde, o errado é ele que não correspondeu à sua ilusão. Você faz a fantasia e o outro tem que arcar com ela. Que horror!!!

· passado foi só uma maneira de você contar as coisas. Como foi o passado? Para cada um ele foi de um jeito.

Até hoje você protege a criança que sofreu muito e até conta isso aos filhos: “por isso eu sou assim...”

Ou: “vocês tem que ter muita paciência com seu pai porque ele já sofreu muito na vida”. Você cultiva o “pobre de mim”. Enquanto você continua nesse seu astral, vai cada vez mais para baixo. Você não cresceu emocionalmente e enche os outros em casa, mas quando entra no serviço faz o tipo. E o parceiro quem é? O eleito para lhe curar. E aí do desgraçado se não entrar na sua! “porque eu sou assim por causa do meu pai que era assim...” E aí você tem a ele e também aquele que você idealizou. E ele tem você e aquela que ele idealizou. É uma eterna cobrança e mutilação. Quando você larga e ri de você vai fácil. Porque quando pega sério não vai. A coisa mais legal não decola e, se tem a ilusão, livre-se dela para resolver lidar com o outro. Cada relacionamento vai mexer com você. Você tem que lidar com você na frente da pessoa. Como lidar você tem que descobrir. Charme é fazível. Ser gostosa também. Basta se gostar. Seja do seu jeito, seja espontâneo. Geralmente, aquilo que você mais critica em você é o que você é.. Solte você como você é que você fica charmoso. Você tem que se

aceitar, ser espontâneo. O nome disso é modéstia.

· destino não existe. O que nos acontece não é obra dele. Os eventos do fluxo de sua vida dependem de suas atitudes. Gostar é uma coisa de nossa alma. Depende da cabeça. Ela que é o problema, você põe regras: “Quando eu gosto eu...: faço o outro feliz” e outras regras mais. E não é nada disso. Gostar é só gostar e não tenho que nada, não precisa nada. A maior ilusão de gostar é fazer o outro feliz. O coração não tem problema nele não, mas a cabeça, ah a cabeça é fogo!!! Imagina que a pessoa “tem que...”, e faz a lista. “Você está aqui para ser o meu macaco (me erguer quando eu cair), você é o meu estímulo, meu apoio. Você acha que ele vai dar conta do recado? “Me desiludi, eu tinha direito..” Esse é o princípio da violência. Você sofreu muito mais com as pessoas que você diz que amava do que com as que não gostava. “Eu o amo então ele tem que: me amar, me considerar, me dar carinho, etc...” Tudo aquilo que VOCÊ NÃO SE DÁ. Mas a cabeça está tão ruim, cheia de ilusões, que uma coisa que pode ser boa fica horrível. Quanto mais insatisfação mais ilusão. NINGUÉM nunca tira você da solidão. Solidão é a distância de mim para comigo. Não adianta arrumar alguém. Você quer melhorar a aceitação na sua vida? Então precisa VIGIAR SUAS FANTASIAS e pegar suas ilusões e destruí-las sem hesitação. Procure seus pontos fracos para fortalecer. VOCÊ que tem que ver, ninguém pode guiar a cabeça de ninguém. DESPERTE para ver esse negócio de ilusão. Não teve nada errado na sua infância e na sua adolescência, foi sua ilusão. Ninguém vai entrar no seu sonho só porque você quer. Quando a mãe fala que está preocupada com o filho não é verdade, ela está preocupada com o sonho dela..

No relacionamento que seria a dois, como se dar bem com uma pessoa se ela já tem um concorrente (aquele ideal que já está na sua cabeça)? E nesse caso quem que é sempre o errado?

Ele,é claro, não o sonho. Você quer aquele que você fantasiou. Quem pode competir com seu sonho?É sua cabeça que está estragada não o seu casamento.

Não aproveita o que tem por causa das ilusões, porque não é como sua fantasia quer. É o seu sonho que está destruindo tudo.

A gente idealiza um parceira que nos dá e nos faz tudo o que não nos damos e não nos fazemos. E ficamos na cobrança. A realidade é a única coisa que pode nos satisfazer. Quanto mais insatisfeito você fica na sua vida afetiva, pior fica. E a última pessoa com quem a gente é sincero é com o parceiro.

“Eu quero que ele diga que me ama.” Mas ele tem os códigos dele e já deve estar lhe dizendo isso à moda dele. Mas você não entende porque quer do seu jeito, se não é do seu jeito não é. Se você parar e ter a sensibilidade de observar vai entendê-lo, sem cobrança e obrigação. Não tem regras, não “tem que” nada. Cada um se expressa do seu jeito. Se não aceita as diferenças não tem fraternidade. O preço disso é a sua infelicidade. Deixa-se um relacionamento insatisfatório por outro igual, pois o

problema está em você, em aceitar a pessoa como ela é. Conviver com alguém é enfrentar você. Não fique idolatrando, pensando, deslumbrado. Ninguém é digno de deslumbramento. Gostar nasce do convívio com a pessoa. O sofrimento é opcional. DESILUSÃO é a oportunidade para você cair na real, a natureza está lhe dando uma chance.

· egoísta é sempre mimado. O terrível do mimo é que o mimado fica inábil. Há dois tipos de mimado:

1 - tudo foi feito para ele, foi paparicado, protegido,cuidado; ficou bobo, fútil, incapaz, medroso, se faz de coitado.

2 - desde pequeno teve que trabalhar duro, teve que ajudar em casa e nunca teve nada de mão beijada, nunca foi paparicado. Pode, quando adulto, ter tudo materialmente porque se acostumou a ir atrás das coisas, MAS ele não aceita, é mimado porque “eu queria ter sido, eu queria ter tido e não tive” e não aceita até hoje. São os piores, exigem tudo dos outros e acabam perdendo

Nós somos uma máquina de funcionar, por isso use.Quanto mais se faz mais se tem. Quanto menos usado mais atrofia. Conviver com as pessoas é a melhor coisa porque você aprende muito. Mimado é a pessoa que não quer esta natureza. Quer contrariar isto e quer ter resultados.

A profissão de “coitado” é a que mais lucro tira. Porque está cheio de “lindão” querendo ajudar por aí. Desesperado SEMPRE é mimado. Quando está fazendo escândalo é que não está fazendo a sua parte, é o mimado. Não vale a pena ajudar desesperado. Aí você não vence ajudar, porque sempre vem mais e mais e mais e haja!!! Pode ajudar uma pessoa que está precisando e seu coração lhe diz que o ajude. E essa pessoa vai até lhe agradecer depois. Mas esse caso é diferente, totalmente diferente do desesperado. Esse está SEMPRE com problemas, está sempre desesperado. E ele vai estar sempre “mamando” enquanto você permitir. Experimente cortar que você vai ver só. Vai ficar louco da vida, vai dizer que você não tem coração, vai lhe dar uma facada nas costas! E ainda vai falar mal de você. E você é capaz de fazer isso de novo. Se vir outro desesperado é bem provável que você entre nessa fria novamente. E você NUNCA tem que nada! Não tem que ajudar coitado! Pense por si, seja independente, essas pessoas são vampiras, fascinam, CUIDADO!

· **SEGREDO DO SUCESSO É NÃO ESCUTAR AS PESSOAS. PRINCIPALMENTE, veja muito bem, PRINCIPALMENTE a família. Melhore você porque o outro você não melhorará. Vamos aceitar a realidade e nos livrarmos da angústia. Bobagem, jogue fora essa ilusão, não tem ilusão com ninguém, o que é é, e o que não é não é. E amanhã? Não sei. Você pode ter suas metas. Vai trabalhar por elas? Não vai? Se não vai então esquece, não são metas, são ilusões. Quando são metas, você arregança as mangas e mete a mão na massa. Do contrário são só ilusões e você só vai sofrer com elas. Tirou a ilusão o sofrimento desaparece.**

Dê uma olhada nas suas angústias e veja suas ilusões e JOGUE TUDO FORA!

4ª aula - 28/out/2003

A realidade é o que é e você aprendendo a lidar com ela você vive bem.

Algumas ilusões são o mapa errado e a que mais sacrifica a gente é a ilusão do outro. A ilusão do outro nos preencher, é o que chamamos de carência. O que você quer dos outros? Você fala que você é carente, o que você acha que seus pais não lhe deram? Não lhe deram aceitação (qualquer tipo), amor (também qualquer tipo), consideração, etc... Daquilo que não lhe deram, tem que ver o tipo que você quer, isto definirá as suas carências. “Não tive e estou procurando na vida.” A maior parte de seu comportamento é procurar as pessoas que irão suprir essas carências. Você fica buscando consideração, amor, aceitação, etc... SE você tem um relacionamento com um carente e você observa e entende essa carência, você acaba entendendo essa pessoa. Qual é a coisa, qual a carência mais importante para você? De que forma você tem procurado obter isso? Quantas coisas você tem feito para obter o que quer? Por exemplo, se está querendo aprovação, você faz tudo que acha que é certinho para agradar os outros, e não faz aquilo

que **SENTE** que quer fazer. É aí que começam os “tem que para os outros me”. Quer amor das pessoas, aplausos, atenção. A maioria das pessoas tem a listinha das carências. E o pior de tudo é que você **NUNCA** vai conseguir supri-las através dos outros, pois é sempre você quem tem que se dar.

Podemos ter essas necessidades, mas o que ocorre é que as interpretamos errado. Por exemplo: queremos nosso trabalho valorizado e buscamos a aprovação do outro. Mas nós mesmos não valorizamos nosso desempenho, nos achamos pouco ou razoáveis. Aí procuramos essa certeza fora e não está lá pois o que está dentro de nós só nós sabemos. Por mais que o outro lhe dê, a confiança em si mesmo **SÓ VOCÊ PODE SE DAR** Não vai vir de fora. Quanto você tem de fora mas não preenche. Você tem atenção, mas não preenche, você tem apreço, mas não preenche, lhe dão amor, não preenche, etc. O outro pode lhe dar indefinidamente que não vai preencher.

Esse buraco no peito só você pode tampar. Se amando, confiando em si, se bancando. Aí o outro dá e dá e vai dando, e então acontece algo terrível: você se apega (e acha que apego é amor) Aí você faz o pior: se abaixa, se submete, vira capacho, que horror!!! Que vida, isso lá é vida?! E a gente **DEMORA** a perceber que nada que vem de fora preenche. **NA D A !!!** O carente cai no maior engano, o carente tem necessidade de **DAR**, ele não tem as condições de receber. O vazio que a gente sente é a falta, é o aperto no peito. O que devia ter lá no peito não está, pois o do outro **NÃO ENTRA**, é só o seu, somente. Carência de amor é a falta de você em você, precisa não é de receber e sim de gostar de coisas, de gente, de bichos, gostar, amar enfim. O carente afetivo não está preparado para receber coisa nenhuma, senão ele fica grudento e chato, chatérrimo. O que é horrível no casamento, no namoro? A

cobrança. “Você não me telefona” “Ah, eu queria tanto que você me telefonasse ESPONTANEAMENTE...”
Espontâneo, que blefe, não é cobrança não, né? O que que é então? Você atormenta os outros e casa-se com um atormentador também. Brigam 30, 40 anos, vão pela eternidade. “Você não liga para mim”. O carente PRECISA usar é o dele, não de pegar do outro. Pega o dos outros e quanto mais faz para ser aprovado e pegar mais, vai se torturando e torturando os outros. Você tem que entender sua carência e saber o que fazer por ela. Quando você se aprova em alguma coisa e você se aprova e se sente gostosa. Está cheio de si, seguro, independente (egoísta para alguns). Dependente é horrível. Carente é pedinte, favelado emocional. É o auto abandono. A ilusão do outro tem um problema grave: desloca o nosso PODER para o outro. Quais são as pessoas as quais você está dando tanta importância que se magoa com elas? Do que você tem medo de que vão falar de você? Esse medo mostra o poder que você está dando para o outro. E o outro não tem culpa se você o coloca lá em cima, pois isso é coisa da sua cabeça, o outro não lhe impôs e nem lhe pediu nada. Sentiu temor, está dando o poder. Porém, se você vai em frente e diz que não, e segue do seu jeito você o poder. Tem gente que bota a panca para você para provocar e se você não se abaixa, você não deu o poder e o outro fica bravo, mas o problema é dele, você não tem que se submeter a ninguém. Autor de livros é pior ainda, CUIDADO.

Não vá dando crédito a tudo só por que está escrito no livro. Mesma coisa as mães e pais de santo, padres, etc etc. Ninguém, NINGUÉM mesmo pode ditar diretrizes para sua vida. Você tem que fazer o que você sente lá dentro e o resto é somente o resto e nada mais interessa a não ser o seu PARA VOCÊ.

Você dá o poder e depois fica com medo? Interessa mais o que você quer e pronto! Ainda não vai fazer nada por causa do que os outros vão dizer? Passarinho que cai do ninho o cachorro come, quem mandou cair?. A VIDA é dos fortes, bobear levou! Você deu o poder aos outros dançou! Pegue de volta! “Não que ele critica” E daí? Fique na sua! Entre a boca do outro e você tem o seu “não”, a sua escolha. Depois que está lá embaixo você “enche” o seu parceiro. Você se deixa de lado por causa da ilusão. E ainda reza pedindo para Deus, mas não adianta. Ele só vai ATRAVÉS de você, de onde você se coloca, não POR você. Ele deixa você onde você está, pois é seu o arbítrio. Você não usa para você só para o outro. Você não tem azar, só tem auto abandono.

Precisamos ACORDAR para o nosso poder. Porque, se tem, é para nós. Quem é você para você? Isto é MUITO IMPORTANTE: QUEM É VOCÊ PARA VOCÊ. É a coisa MAIS importante em nossa existência. O que adianta o que o outro acha de você, você é aquilo que você acha. O outro pode achar-lo lindo, se você não se acha é isso que vale, é em torno disso que você tece o seu destino. É isso, o destino seu é você quem decide. Quando você se assume é tudo, só você está 24 horas por dia com você. O outro não, por mais que se dedique, pois ele não está aí dentro. E se você não está aí dentro e sim apegado aos outros, isso é o que mais lhe fará sofrer. Você vai se violentando e ficando cada vez mais insatisfeito. A ilusão do outro é o mapa errado e você não chegará ao tesouro pretendido, a tão almejada felicidade. Como ser feliz sem estar você com você?

Os outros me tratam como eu me trato. Quando eu começo a me dar, os outros, espontaneamente começam a me dar

também. Quando você muda com você, outros mudam com você também. Se você diz “ninguém valoriza o meu trabalho” é que você não o está valorizando. E valorizar qualquer coisa concernente a você não é comparar com o do outro. É só valorizar e pronto. Tem valor, reconheço e ponto final. A valorização é um fenômeno interior, é dar importância ao que sente. Valor é uma medida de importância.. A coisa pode ser simples, por exemplo, um arroz com feijão, mas você gosta, então tem valor para você, é o seu gosto, não interessa se é do gosto do outro. É valioso para você, você dá importância ao que você escolhe.

· que é gostoso no seu modo de ser? Como você sente uma situação, como você sente uma pessoa?

Quando eu dou importância ao jeito que eu sinto, fico independente do outro, que pode me dizer o que quiser contra, eu não ligo, eu me valorizo. Não precisa de talento, só nossa capacidade de se valorizar. O valor tem que vir de você. A valorização de você com você. Quando você está na carência faz um monte de coisas para ser valorizado e só leva. Quando você se valoriza não está nem aí e vem tudo na mão. Por exemplo: emprego tem de monte.

A pessoa que se gosta transpira aquela energia gostosa. O vendedor bom é aquele que tem autoconfiança. As técnicas não funcionam, o que funciona para o vendedor é a energia. A energia dele chega antes no cliente.

Também dou importância aos meus pontos fracos e os melhora. Sou sempre o mais importante, o que as pessoas

da família acham é problema deles.

Quantas pessoas, até gente que você acabou de conhecer, que você trata melhor do que você? Você dá mais ao outro do que a você? Você está onde você se pôs. A ilusão do outro é vaidade. O temor do outro. Sem o auto apoio você não é nada na vida. Deus não faz nada para você, ele faz através de você. SE você se valoriza, ele põe valor em sua vida, se você se desvaloriza, ele tira.

SE você está apaixonado já é uma pessoa que não se valoriza, pois isso só ocorre com pessoas de baixa auto estima, é uma doença, não tem nada a ver com o amor. Sofre antes, durante e depois. Pessoa apaixonada perde o senso e quanto abaixa. Apaixonado cai o QI.

Temperamento é diferente do que aprendemos. O obstáculo para você voltar para você é a auto imagem negativa que provoca a baixa auto estima. A auto estima sempre depende da imagem que você faz de você.

Complexo de inferioridade é uma ilusão que você tem sobre si mesmo. Essa imagem ilusória geralmente é formada pelos outros, você ouve muito os outros, até pessoas negativas, pessoas que não estão no seu melhor. E você pega isso como certo e é aí que você se ferra. Fuja das pessoas negativas. Você grava e formata sua auto imagem com todas essas porcarias porque você deu muita força para essas pessoas. Até um professor recalçado recalca. Ou pai ou mãe, outro alguém da família, enfim pessoa que você dá importância.

Então você forma uma imagem falsa sobre você. O que vem de fora não é seu, não vale para você. O que tem peso para você é que é importante. Você pergunta ao outro “o que você acha?”, o outro dá a opinião baseado na dele e você assume o do outro não o que está dentro de você. Mas você diz:

“Mas todos dizem que isso é errado” Mas como você se sente, isso o incomoda por você mesmo ou por causa dos outros? SE incomoda por causa dos outros siga o que você quer e sinta como isso o faz feliz. É a realização da sua alma. Pois se sente inadequado bem feito para você é que não seguiu o seu coração.

Pode observar tudo o que dizem que um defeito seu sempre é uma qualidade. Ex.: você fala muito, você pode ser um professor, um comunicador e usar esse dom. A única coisa que terá de fazer é se aprimorar para falar bem e não ficar falando besteiras, fofocas, perdendo tempo falando o que não precisa.

Nós temos uma auto imagem distorcida e não gostamos de coisas distorcidas e por conseguinte não gostamos de nós. Toda característica nossa existe para ser aproveitada. Todo talento pode ser depurado e aproveitado. Ninguém tem defeito, é burrice quando entra na conversa dos outros.

Por exemplo: seu jeito de se organizar, para os outros aquilo pode ser uma tremenda bagunça, mas é o que serve para você e se alguém arrumar aí você não vai entender nada. Não precisa ver as diferenças entre as pessoas, isso é JULGAMENTO, isso não é bom. Ninguém funciona igual, cada um vai do seu jeito. Você tem que se purificar das maldades alheias. Hoje vamos jogar fora o poder que demos para o outro e vamos ver as coisas com nossos olhos.

Cada um tem que fazer uma coisa na sociedade. Isso existe em nós enquanto demos a importância. A hora que você tirar a importância a cada imposição e sentir lá dentro, você vai embora.

Se eu tenho alguma coisa que dizem que é defeito tem que ver que, se está aqui, tem que ser usado, olhe direito para o

que lhe dizem que é um defeito.

Você nunca vai gostar de você se se acha errado, nunca. Você não é errado, o que você acha que é errado é uma qualidade que você precisa desenvolver. Não escute os outros. Tenha confiança em si, porque o que o outro é mais? Você que vê assim.

5ª aula - 4/nov/2003

Vamos analisar alguns conceitos.

O que é alma? É o si mesmo, a coisa no peito e uma série de fenômenos está ali (aperto, prende, porque o que tem ali quando entra em caminhos negativos a 1ª. coisa é machucado ali, dói). É chamado de sentimento. É sensorial, a gente sente ali. É o 7º sentido. É dali que temos os sentimentos agradáveis, contentamento. Mas tem uma coisa a verdade aqui dentro tem um senso para a verdade. Você fala uma coisa e tem a sensação de que é a verdade. É um senso de verdade. O bom senso também você nota e ele é tudo na vida. Ciência pode ser definida como a sistemática de uso do bom senso. É o guia da razão. O senso de certo, de bom, de verdade. Se realmente usássemos bem o bom senso NUNCA erraríamos. Ele nos guia em qualquer situação desconhecida. Ex.: proprietário de uma gráfica novo no ramo e que não entende nada, teve um problema, chamou alguns mecânicos, e só contratou aquele que realmente seu bom senso lhe disse que resolveria a questão. Se você desliga o bom senso bate a cabeça. Quando nos deixamos dominar pela emoção não

funcionamos. “Cuca fria” é isso, ela acha o caminho. Bom senso você cultiva. Você sente que ligou alguma coisa aqui dentro. Ele é mais importante que a lógica e o raciocínio. Quando o raciocínio anda sem ele começa a fazer besteiras. Ele tem qualidades, por exemplo a intuição que fornece as informações além do tempo e do espaço.

“Você não pode estar no futuro.” Dizem. Pode, pode sim, pela intuição. Um sentimento aqui dentro sabe tudo o que está acontecendo. Toca o telefone, você diz:”É fulano” E é, foi sua intuição que falou 1º. O vendedor bom só vai pela intuição. Ele marcou um cliente e sente que tem que ir em outro. Chega lá a pessoa diz que estava mesmo querendo comprar e compra. Consumada a venda, ele liga para o outro para dar uma satisfação, pois o bom vendedor nunca dá cano, e a secretária diz que ele não foi trabalhar. Olha aí a intuição funcionando. Pra quem trabalha com moda, tem que ir na intuição para comparar aquilo que vai vender e não encalhar e aí ele faz grandes negócios (EU). Eu trabalho com moda e faço grandes negócios. É na intuição que o cara vai. Pesquisas não funcionam. Principalmente no Brasil que as pessoas mentem muito em pesquisas, respondem sempre aquilo que é mais conveniente. Em tudo na vida a intuição está, o que precisa é prestar atenção nela. Sempre. Aí a vida vai bem mais fácil. Em tudo na vida a intuição está. Além do tempo e do espaço, a nos trazer informações extraordinárias. E tem também a criatividade. É ela que traz a inspiração, a vocação. Onde você tem sorte, os seus dons são melhor usados. Quando nós atendemos a isso ficamos felizes. Atendemos nossos anseios. Regula nossa vida erótica, nosso corpo. Esse sentimento é extraordinário. Tem a sensibilidade, o amor, a fraternidade que o faz ser humano. Se ele é assim você tem resolvidos todos os problemas de sua vida. Faça um pensamento qualquer e sinta como ele fica ali. SE deu uma sensação gostosa é sim, se deu

uma sensação ruim é não. Você acha que a natureza, tão sábia, iria nos colocar neste mundo sem um guia? Só que a cabeça (ai, sempre a cabeça que droga!!!) já se mete, confunde tudo, faz caca, “tem que para os outros me”, é da vaidade suprema, e a vida, ai a vida não anda, não anda como teria que andar para que fosse leve, satisfatória, feliz. Somos criados para não sermos sinceros, a sinceridade não é bem vista em nossa sociedade. Para aprender, vamos ficando finos, educados. E o que é EDUCADO? MENTIROSO claro! Por um lado você quer a sociedade, por outro tem os seus anseios. É incoerente. Precisa de flexibilidade para viver neste mundo e é obrigado a mentir. Quando é conveniente precisa mentir. Mas nós temos aqui o detector da verdade.

Às vezes a gente não quer admitir, não quer ouvir a voz lá dentro nos dizendo que estão nos mentindo, preferimos o engano que nos é conveniente, porque a gente quer acreditar na ilusão, a gente não aceita a verdade. Exemplo caso de amor em que o homem está querendo só ter uma aventura enquanto que ela está querendo o amor e então ele diz que ama para ter o que quer, e ela sente que não é amor e se engana, mas não admite.

Pais e mães são mestres em dizer que gostam igual dos filhos quando sabem que isso não é verdade, não se gosta igual, e tem aqueles dos quais nem se gosta.

Não gostamos de certas coisas porque não batem com certas coisas que acreditamos ser moral. Só que a alma é imoral. AS regras sociais ignoram a alma e seus anseios. Tente vestir uma roupa que a alma não está querendo e você ficará o dia inteiro incomodado, vai ser encrenca o dia inteiro. Mas, nossa cabeça está educada para não estar integrada com a alma. E tudo o que você se opõe AQUI causa problema, tristeza, depressão,

pois a ALMA NÃO CEDE NUNCA, quem tem que ceder é a cabeça. Do contrário, o resultado é insatisfação, depressão, doença. Quando você está mal, você está contrariado aqui dentro, você faz aqui a alma se sente presa, nos punimos. A melhor sensação que a gente tem é a sensação de liberdade. Ânimo é alma. Vontade. Quando você está livre porque a cabeça não tem coisa que a prenda, ela é solta, feliz e livre. Quando a cabeça está contra, a alma vai para dentro e fica lá, um buraco, você sente o vazio, a solidão. Onde deveria estar jorrando o fluxo não está, porque está preso, a cabeça não concorda: “Eu tenho que ser aceito pelos outros.” O poder está lá nos outros.

Duas definições:

- 1 - segurança: quando você confia aqui no seu centro**
- 2 - insegurança: preso nos outros, a cabeça nos outros, nos outros, nos outros... Toda a sua insegurança porque você não confia no seu. Escuta mais os outros, SÓ os outros: “os outros falaram aí eu enfiei aqui dentro.”**

Cabeça quer uma coisa, a alma quer outra está instalado o CONFLITO. E quem é o intermediador? Você, é claro. Quando diz “ eu vou é por aqui e não pelo outro”, você escuta seu espírito. E acerta..

Culpa é um conflito em que você fica do lado da cabeça. A alma é a verdade. O outro lado é pretensão, as fantasias. Aqui dentro é o bom senso, a verdade, por isso é onde está nosso equilíbrio. O que é loucura? É pessoa que não faz sentido, não sente, não é que não pensa. Ninguém é normal, só parece, é um modelo, e a nossa natureza não está

nem aí. Nós somos naturais, não somos normais. São anos de treinamento para entrarmos nessa cara de chuchu desidratado.

Se está em conflito, o sistema combate você. Você não pode ser aquele da cabeça. Porque você já é e não pode ser diferente. Não, mas a cabeça quer “que eu seja mais alto”, por exemplo. Mas você não é. “Mas a cabeça quer que você tenha mais 20 cm.” Mas você não tem. Está criando conflito com você, tirando eu ânimo.

Quando esse conflito é muito intenso, a gente diz “estou deprimido”. A pressão das amebas faz coisas para nos empurrar para baixo. E as amebas são muito simplesmente sabe o que? FITAS GRAVADAS que você pode jogar fora: “Eu sou o que sou e não dá para ser diferente.” Se ligando na sua verdade. Para ser você mesmo. A nossa cultura é uma cultura de cabeça, raras são as matérias que lidam com o bom senso. E é um contra senso usar somente a cabeça. Porque você escuta aqui dentro você fica muito independente e os outros não gostam.

Medo a gente aprende na sociedade. Sem a alma não tem brilho, nem criatividade, nem os dons. A criatividade é o gosto da gente, saber ser feliz, ter cabeça boa, esse é o maior sucesso que é o sucesso interior. O que temos na vida em sociedade existe e é bom, mas é efêmero. Não é seguro o que você tem. Seguro é o que você é. Seguro não é o dinheiro que você tem, é a sua capacidade que você tem para obtê-lo. Quem põe dinheiro na poupança é pobre. O rico é capaz de ganhar quanto e quando quer.

Cada situação é diferente, tem que ter “feeling”, não se pode

tratar tudo igual. Não se trata as pessoas igual porque elas são diferentes.

Nós colhemos o que plantamos. Se você suborna um guarda numa infração de trânsito e em seguida batem no seu carro, você reclama,foi injustiçado Nós estamos comprometidos, todos. Se você ajuda aquele a corromper, você também vai levar. SE você não tem disciplina, você fica exposto. A disciplina tem uma linha inteligente para ser mais eficiente, para as coisas funcionarem melhor. Na nossa vida interior também é assim, tudo pela disciplina. O bom senso é cheio de integridade, criativo. Quando, porém, entramos no “tem que” não temos a criatividade. O inflexível, só cabeça se fecha. O mundo é dos que tem “feeling”. Máquina não tem alma. Mas a alma! “Que pessoa brilhante” Ela é tudo. A gostosa está bem com ela. Interessa que você use, que você não fique mais contra.

A alma interfere no ambiente porque ela sabe o que está acontecendo através da intuição. De bem com ela as coisas ficam bem, de mal as coisas ficam mal.

Sempre que está na hora todas as portas se abrem. Tudo vem. Você está na alma, as coisas vem. SE achar na verdade é prestar atenção lá dentro. Eu NÃO PRECISO sair correndo atrás. Não. Mas o que acontece com o material que você nega? Tem também as emoções. O que que solta de baixo para cima? As emoções. DE onde? Da barriga. Risadas, ódio. Felicidade não, ela vem do peito. Emoções são orgasmo, entusiasmo, choro. Emoções vem de baixo em ondas. Tudo que vem de baixo são emoções, sentimento vem

do peito. Os dois fazem nossa vida afetiva. Os do peito se espalham na horizontal, os de baixo na vertical. São fisicamente diferentes. O ódio não é o contrário do amor. Amor é sentimento, ódio é emoção. Você pode em determinado momento odiar a uma pessoa que ama. Pode amar e odiar ao mesmo tempo. Emoção é força motriz, que faz funcionar. As qualidades da alma não são impulsoras. Raiva bem usada é a coisa mais linda que tem. Quando mal usada, qualquer força humana pode ser perigosa. A raiva, na verdade, é uma força de domínio. É a coragem, a força para você se manter. Por exemplo, o que faz você se levantar às 4 da madrugada no frio? A raiva, assim que acorda você já estica os pés com a força da raiva. É a força para enfrentar, a coragem.

A natureza não tem certo ou errado, tem funcional. Até a violência a inteligência que vai discernir, mas esse discernimento só vai ocorrer com a alma.

Você é capaz de agüentar um desaforo e não sair da pose. Cara de pau tem ela. Carece de inteligência. Sem inteligência pode fazer muita coisa e levar muito mais (porrada claro) Fazer com inteligência, com discernimento, é a garra. Pamonha, muito bonzinho, não tem garra. Você tem a FORÇA, como você a usa?

Todo prazer físico vem da energia da ternura, inclusive o sexo. Até o passe é isso. Em tudo que é prazeroso está lá a ternura. Por isso que o prazer cura. O gostoso é físico. O olhar já é um ato físico que causa prazer, dependendo de quem se olha e por quem se é olhado. Quando a pessoa

tem prazer em tudo na vida, não é só sexo, tem muita vitalidade e juventude. Tudo o que você faz com capricho é com a ternura, o tesão.

6ª. aula – 11/nov/2003

Medo é maldade na cabeça. SE acredita em maldade tem, se não acredita, não tem medo.

Medo é diferente de prudência. Esta vem da experiência, então você toma cuidado. Cuidado não é medo. O mal não tem experiência, ele não tem fundamento. Ele dispara o sistema de alerta, dá o recado de perigo. O organismo então, que deveria estar num estado de nutrição e manutenção, fica com tudo mais sensível, os músculos mais fortes para reagir, para salvar sua integridade, para lutar. Na medicina é considerado stress. Quando se fala que a pessoa está estressada, ela fica se sentindo ameaçada por um longo tempo e o organismo não faz o seu trabalho de restauração e nutrição e fica em alerta. Aí o sistema imunológico enfraquece e dá abertura às doenças. Por exemplo uma pessoa que por meses fica na expectativa de perder o emprego. Ou a mãe que fica em casa esperando os filhos chegarem e imaginando coisas ruins. Este stress é diferente de uma pessoa vítima de roubo ou seqüestro, pois neste caso a ameaça existe, mas depois que passa a pessoa se recupera. O que estamos falando é o psicológico, é o medo

que não tem nenhum fundamento, é um estado mental de maldade.

**É um comportamento próprio da pessoa pessimista, catastrófica. Adora pensar no mal: “E se aquilo acontecer?...”
Gosta de jornais com notícias ruins, tv, filmes pesados, etc...
Já tem bobagens na cabeça e ainda alimenta. O stress é devido ao medo.**

Medo é uma atividade mental e é cultural. Índio não tem medo porque não foi criado com repressão. Medo é doença mental e só não se interna porque o nº de pessoas é muito grande. É um estado mórbido, não tem nada a ver com a realidade.

**Temos dois centros: o das emoções e a alma (no peito).
Quando tocados exalam energia. As emoções vem de baixo, em ondas e os do peito se expandem, são os sentimentos.**

São dois centros totalmente diferentes.

O que sobe? O ódio, por exemplo, sobe em ondas. Tudo que sobe vem em ondas. Risada é energia de entusiasmo. Choro, tesão, impulso da vontade, de fazer coisas, curiosidade. As emoções são o motivo da vida.

Nossos impulsos são educáveis. SE eles o dominam você está ferrado, eles tem que ser adestrados e jamais, nunca, reprimidos. Por exemplo, a raiva, ela pode ser violenta,

mas não foi criada para a violência, é energia de domínio, nossa coragem, ousadia. Toda situação que você precisa de força é esta força de domínio. A violência, às vezes, funciona. Quantas vezes você já fez escândalo e deu certo?

Na inteligência, a gente aprende a se controlar e a se impor, e ela assim é mostrada de forma diferente. Todos impulsos são moldáveis. Por exemplo, o impulso de ação, com ele você faz tudo. Quando os impulsos são recalcados é terrível. A sexualidade, por exemplo, é tida como usada para reprodução, mas está longe de servir só para isso. No espiritismo, o impulso de libido é o ectoplasma. Problemas nessa área causa doenças. Médiuns de cura são muito sensuais e sexuais. Tudo que é capricho tem ternura, tem libido. Ternura não é frescura, nhem-nhem (oi Guinho...) A ternura está em todas suas atitudes. Você fala firme, mas se está com essa energia é uma pessoa gostosa. Dá prazer. Tudo flui com a ternura.

Você usa a energia de acordo com a forma que você pensa. Quando não tem coordenação e tem ódio e não capricha, as células se multiplicam loucamente e aí vem o câncer. Quando não temos o fluxo legal dessa energia (ectoplasma) temos a doença.

Esse elemento é vital e independente da procriação.

Tudo o que é prazer revitaliza. Jogar alguma coisa, viajar, ganhar dinheiro, etc... TUDO. Música que você adora ouvir quando o corpo entra nesse prazer. É a energia da

socialização, da afabilidade. Ela é a responsável pelas uniões.

Quem dá tudo para os outros, se sacrifica, fica sem nada. E aí fica muito doente e morre. Isso é vaidade.-

Como você recalca o impulso: por exemplo você está no elevador com um colega e seu chefe e este último peida. E o que você faz? Fica quieto e até olha para o outro lado, você e o colega até evitam se olharem para não darem bandeira. Você segura, aperta para dentro, para o impulso não fluir. E o que você faz? Além de segurar o corpo, não presta atenção, joga para o inconsciente. E o que faz o inconsciente? Bota o ódio lá dentro. Ele não pode sair na consciência. A mente tem duas partes : consciente, a que lida com o arbítrio, enquanto que a outra não.

Você que está dentro da mente, não é ela que está dentro de você. Nosso aparelho mental se relaciona com isso. Você nota isso quando você fica quietinho e fica divagando e vem coisas absurdas do povão do lado. Tudo o que você tem dentro de você não é seu. E a gente seleciona o que quer. Quando você pega uma coisa aí é seu, enquanto você segurar. É diferente de você escolher aquilo que você escolhe pensar. O pensamento que chega pronto não é seu. E os pensamentos você pega ou deixa passar.

O medo é compulsivo. Ele vem de fora de você. Se você aceita que está recalcando esse medo vai perder.

Você tem medo e coragem juntos. Exemplo: ao ir ao dentista, enfrento o medo e estou lá. Também ódio e amor andam juntos. Você pode amar uma pessoa e ao mesmo tempo estar sentindo ódio dela por algo que você não aceitou. Você não pode dizer que você TEM raiva pois você nasceu com ela, dizer isso é burrice.

Depois que a raiva vem, se você não a dissolver, ela vai para outro caminho. Ela pode ser perigosa, tem que saber mexer. O mais inteligente sabe usá-la. Quando recalca a raiva vira panaca, bobão. Tirou a força, ficou sem vitalidade, o bonzinho. Todo bonzinho é besta. Não diz não. É bestonha (besta + pamonha). SE não disser não na vida, vai haver abuso, tanto para o outro quanto para si. Tem quem adora invadir o outro com desculpas de ajudar. A gente acha que pode. E fica completamente frágil, sofre, sempre empestado de dores. Quem sabe dizer “não” está sempre bem e chega à terceira idade saudável. Quanto mais primitiva a pessoa, mais rígida ela é.

A força do entusiasmo move a gente e quando ligado a um sentimento bom, ele é fabuloso e nos direciona para o que queremos.

Carisma ou presença. Carisma é tudo. É sopro, a aura. Vendedor tem que ter este poder de comunicação. O carisma faz a pessoa aparecer, ser diferenciada. Carisma tem a ver com se gostar, em assumir o entusiasmo, ele passa a energia vibrante. Você pode colocar a ternura nisso e a pessoa fica total, fofa. Na melhor exuberância. Ou fala muito ou se veste de forma exuberante, ou os dois (o Gasparetto), fica chamativo. É o tesão de ser você: “OI

CHEGUEI”. Paulista é recatado, carioca não. Quando você tem desilusão, você bate na força vital, fica sem vitalidade. Tem que saber direcionar os impulsos com inteligência e disciplina.

Os impulsos são importantes para entender o medo. Quando os reprimimos, eles aparecem como medo. Porque reprimimos. SE os usarmos bem, eles deverão ser úteis. Domesticar o bicho (os impulsos) é usar a inteligência. Quando melhoramos a maneira de ver as coisas, automaticamente acabamos usando de formas diferentes. Tudo depende de como sua inteligência pode ser utilizada. “Quando acontece isso, eu faço assim.” Você sempre tem que dar caminho para o impulso. Ex.: quer dizer poucas e boas para alguém, pode esperar, e na hora que achar melhor, você fala. Você não pode ser honesto essa força. Meta para a mente tem que ter força de domínio. Muitas vezes a gente segura, mas não recalca. Usa com inteligência e faz na hora certa. A mente se torna inteligente. Gostar é gostar, mas a cabeça que é burra, já acha que “tem que” só porque gosta. Pornografia é insatisfatório. O erótico é o bicho + alma. Favorece a ternura, a atração. Excesso de expectativa leva à muita desilusão. Sexo não pode ser o centro e pode mudar muito também. Sexo não é necessário quando se tem outros prazeres. Quando se tem muitas atividades prazerosas, nem se pensa em sexo. SE você ri muito tem a sexualidade mais fácil.

Se a cabeça tem maldade, diz: “a pessoa faz sexo e não curte”. Sexo é individual. Como você banca? Qual a melhor forma para você? Tudo é permitido, tudo é com você, pois

é você quem vai pagar o preço.

Quando reprime um impulso, vem o medo. Por exemplo, medo de voar é perda de ousadia, quando você atende outros que o criticaram por você escolhe o que quer para si. O medo é específico, e cada um representa 1 das forças que você está castrando. Impulso você pode redirecionar, mas não pode castrar. Vai ver sua raiva se você dá uma de bonzinho! Sua sexualidade está mal moldada. Você não faz suas vontades porque é orgulhoso. Aí para ter alívio você vai para as drogas, que pode ser de todo tipo, também o álcool em excesso, comida, trabalho em excesso, tudo o que vira MANIA. Tudo que vira mania até é droga, tudo, até o simples ato de lavar as mãos, quando compulsiva, é droga. Compulsão mostra um desarranjo de energia. E, infelizmente, todo mundo é viciado em alguma coisa. Muitas drogas são perigosas demais. Tudo que é feito demais prejudica. Tem coisa que é gostosa, mas quando é feita com compulsão é por causa de conflitos internos, e perde a graça. A cabeça tem a maldade. Tudo que você põe inteligência faz melhor. SE você se violenta, você paga o preço do desequilíbrio, aí vai usar remédios. Ex.: remédio para depressão, que se toma para sempre. E por que, se você nasceu perfeito sem ele? Por que? Foi alguma coisa que você fez com você. Você quer fazer com o corpo o que faz com o carro, manda para o conserto e fica tudo bem, não quer mudar nada na vida, quer continuar tomando as mesmas atitudes. Cuidado!!! Eu mudo completamente o meu metabolismo quando não sei usar meus impulsos com inteligência.

Você tem que saber exigir. Por exemplo, para aceitar tudo o

que os médicos dizem, tem que ter equilíbrio e discernimento, eles também são humanos e portanto falíveis. Oriente-se com eles, porém siga o seu bom senso.

Para libertar-se dos seus medos, pesquise que tipo de coisa está sabotando em si e veja também as maldades da cabeça. E aí os medos vão desaparecendo. Analise seus pensamentos.

Gente que fala mal dos outros é porque está com o mal dentro de si. Por exemplo, se você tem uma amiga que fala mal de todo mundo, você está iludida se pensa que, na sua ausência, ela não fala de você. É claro que vai falar, pois o mal está na cabeça dela. Quem fala mal, na verdade está se confessando.

E, não que nós não vejamos o mal, sim a gente o vê, não vamos negar, mas não me ligo, não fico comentando. Deixo passar, grave bem :DEIXO PASSAR. Não me apego ao mal jamais. Do contrário pode esperar pela dor. É o cultivo do mal que faz mal. Cuidado com suas opiniões, que elas podem conter muita maldade. EX.: “O que você acha de ...? E por aí começa, e por aí vai. Cuidado, muito cuidado, vigie, fique alerta.

7º aula – 18/nov/2003

Existem técnicas fundamentais para se lidar com nosso universo interior. Quando a gente tem um pensamento, nem sempre ele é medo, ele é ameoba. Temos 4 níveis em nosso universo: físico, mental, psíquico, espiritual e o energético que é o ... ASTRAL! Astral, este é o mais misterioso para nós, está enfronhado em tudo, vem do coletivo, nem sempre dá para separar o meu do social, do povão ao lado. É fogo, tem que saber lidar. O fato de termos um corpo físico não nos tira do astral. Pensamos que o astral é dos mortos. Errado. O fato de termos o corpo físico não corta nossa sensibilidade, pode diminuí-la, mas não corta não. A sensibilidade de uma pessoa física e não física é a mesma. Pois é a energia que você percebe. Os encostos e larvas astrais estão por aí, e trazem os problemas que podem nos fazer mal. Entram e saem. Quando as coisas começam a acontecer de repente, são do astral. DE repente sente um enjôo no estômago: é encosto. Foi de repente é encosto. DE 70 a 90% do que você sofre não lhe pertence. SE você disser “Ah, passou”, acaba. INVESTIGUE, SEJA ESPERTO. Repare no corpo, ele sabe, ele dá sinais, pergunte a ele :”Estou com algum encosto?”. Ele mostrará um lugar, uma sensação ruim. E se ele mostra, é encosto. É só dizer assim: “Vá embora, não quero nada com você, você não é eu.” SE disser “É eu” gruda, “não é eu”, descola. AS coisas do astral não são estáticas, elas andam, as dores latejam, a presença do astral dói mesmo e até sai em chapas de RX. Não é uma coisinha lá, é sólido. Com entidade pesada aumenta de 80 g a 2 kg o peso corporal da pessoa. Tira a entidade perde o peso. Entidade pesa. Diga: “Sai, desencosta”. Você pode chegar até perceber detalhes, formas de quem está encostado. Misturando com você, fará muita confusão. Dá uma dor nas costas. SE acorda mal, faça o seguinte: levante, sente num canto e identifique e aí, a partir de sua identificação 70% da força

da entidade já está eliminada. É ELA QUE FICA LHE ATORMENTADO COM AQUELE PROBLEMINHA, FAZENDO-O PARECER UM PROBLEMÃO. Na maior parte das vezes o problema não é nem seu, é de um familiar (que também deve estar obsediado) e você assumiu, então largue, largue o do outro, esteja no bem, que o mal não vem. Cuide do seu se ligando no bem, mas não cuide do outro.

Foi dormir bem, passou a noite mal, acordou moído, perseguição astral, nem perca tempo tomando remédios porque eles adoram isso. Aí você pergunta por que tem encosto. Pelo mesmo motivo que tem gente chata, perguntadeira, pelo mesmo motivo que o cachorro tem rabo. Precisa ter motivo? O importante é saber que tem e se cuidar, pronto. CUIDAR. SE CUIDAR. E tem gente que sente esse astral mais forte, e é a mesma coisa, por que isso? Porque é e pronto. E a resposta é a mesma: tem que se cuidar. Tem vários mundos, e tudo junto.

O homem, por toda sua existência, sempre teve rituais para se cuidar do astral. A medicina sabe por que a pessoa fica diabética? Toda doença tem espírito vampiro. A medicina quer explicar, mas ela ainda não explica nem pelo mental, que dirá pelo energético. Ela não tem é resposta mesmo e pronto. E tem gente que toma remédio a vida interinha, pobres coitados, que coisa mais sem graça. E você está muito mais influenciado pelo astral do que acredita que esteja. Como mexer na ansiedade que não é sua, e sim do colega? Diga: “NÃO ACEITO, TCHAU!” Desliga! Pergunte ao seu corpo: “Corpo está ligado a alguém?” O que ou quem lhe vem à cabeça? Vê alguém? Diga “O que é dele é dele, o meu é meu, não aceito o dele, ele não é

eu”.

Quando você se envolve com o outro e entra na pele dele, você vai sentir o problema dele. Você é metido. E se ferra se ele está mal, você assume responsabilidade por ele. Tome as dores, identifique, fique sentindo o outro. Você faz o lindo, você vai ver a carga que você pega. Entrou na conversa de quem? Não entre no papo do outro. NÃO ESCUTE. Deixe o outro falar, diga mentalmente: “eu sei”, e sai mentalmente, não escute, desligue o ouvido. Quando você fica escutando é porque está mimando o outro. E está mimando por que? Para ser mimado depois também. Gente, não vale a pena, o preço é alto. Fique na sua, fique no bem. O que que recebe o “lindo”, o que ouve, o que participa da desgraça alheia? Recebe aquilo que maltrata, aquilo que judia. É isso.

AS influências estão na medida em que somos influenciáveis.

Podemos ser CENTRADOS, nos colocarmos sob nosso próprio controle, de estar lidando legal com as coisas. A inteligência pertence à mente coletiva, é só ligar e sintonizar. A inteligência clareia e além de ser racional e lógica, também pode ser intuitiva. A vida tem várias camadas mais profundas. Quando estamos bem centrados, nos colocamos melhor e percebemos mais longe as coisas. Centrado é quando você está aqui dentro de você. Significa que eu sei que eu estou aqui agora dentro de mim. E estou me sentindo inteiro. No centro. A 1ª camada sou eu. Uma das coisas que torna a pessoa mais madura é ela saber que ela está aqui para ela em 1º lugar. O ambiente

faz parte da gente, todos os ambientes estão ligados. Por isso precisamos estar centrados, nos colocarmos em 1º lugar, para não ficar tudo misturado, para podermos escolher o que queremos para nós.

Quando estou no meu centro não é que esteja desligado de tudo, estou prestando atenção em meu ponto aqui. Quando este centro é fraco, a outra pessoa fala qualquer coisa e eu já entro na dela. Eu sou reflexo do mundo. EU POSSO SER LUZ. A maturidade nos faz um ser que é mais luz e menos reflexo do mundo, nos faz próprios. Adulto de vivência. AS pessoas centradas são impessoais, não é que sejam frias. SE você é uma pessoa dramática vai dizer que essa pessoa é fria, que ela não tem sentimentos. Mas você não vê que você que é uma pessoa exaltada no seu drama. Pode diminuir seus exageros, seus dramas. Você vive do passado, conta o que sofreu com seus pais, mas não conta o que eles sofreram com você. Só faz dramalhão e ainda acredita nisso. Isso é exaltação, é deformação. E pode criar muito desequilíbrio em você. Quando você está centrado fica muito mais hábil para viver, e viver bem. Nunca se mete, nunca fala pelo outro, nunca fala do outro.

Você veste o herói e se mete na vida alheia. Principalmente quando diz que vai orientar os filhos. Olhe bem para você, para ver se está assim tão bem para estar orientando alguém. É nessa de ser metido com a intenção que você diz ser de ajudar que você acaba pegando tudo de ruim pelo astral.

Na vida de quem você está se intrometendo. Quem você

quer corrigir? Faça essa pergunta para você. Você está é pegando a carga do outro. Larga o que não precisa, que você vai ter um tombaço. Você mete o pau nos outros para se sentir melhor, pois quando põe os outros lá embaixo você fica em cima. Isso é complexo de inferioridade. Você se sente por cima e um pouco melhor por um tempo, mas é só um paliativo. Daqui a pouco você estará mal de novo.

Tudo o que você acha ruim em você, você fantasiou, jogue fora. Porque, se você se acha uma pessoa de 2ª., você não investe. Por isso que você tem vergonha. Deixe a pose e seja você. Seja sempre natural e sem achar que está incomodando.

O inconsciente e o astral é a mesma coisa, não dá para saber onde termina um e começa o outro. Então, para lidar com sua insegurança é preciso se centrar. Tudo é efêmero, tudo é mutante. Nada é seguro. O invisível, somente o invisível garante. O que é bom é bom, o que não é, não é. É pelo invisível, que se mostra pela sua intuição, que você deve se orientar.

COMO SEGUIR NOSSA INTUIÇÃO?

R.: Você está MUITO apegado às idéias e NENHUMA idéia vale a pena se apegar pois a gente se transforma sempre e o que foi ontem não vale mais para hoje. Tudo muda. Nada que você tem é sólido, é formado de idéias

(que mudam, lembra-se?) Idéias nos dizem o que é a vida, o que são as amizades, etc. E o que dominam são suas conveniências. E você empaca quando não é conveniente, pois você não fala que não é conveniente, você diz que não conseguiu. Neurótico e imaturo, cheio de si e faz mutretas para se enganar e enganar os outros, pois as coisas que faz são as que acha convenientes. Toda dor é porque somos corruptos conosco. Somos apaixonados por nossas idéias e sofremos. E ainda acha que você é assim por causa de seu passado. E isso não é verdade, pois quando você quer você muda. Não existe nenhum motivo para desespero neste mundo, é tudo mutreta. A gente se engana, pois quando a gente quer olhar a gente olha. Ex.: aquela amiga que fala mal de todo mundo e você achava que de você ela não falava. Você não via porque não queria pois estava na cara, era ela que estava no mal e você não iria escapar da lingüinha dela de jeito nenhum.

As forças invisíveis não fazem nada por nós, elas fazem através de nós, de nossa energia. Eu estou em mim, eu estou para fazer o melhor para mim.

Que vida você está se dando? Você descobre suas qualidades e fortalece seus pontos fracos? Você comemora suas vitórias? Você está aí com você ou está se metendo na vida do outro? Você vai ali e fica horas fazendo preocupações? Quando você se pega nessa você fala “eu não quero mais ansiedade, eu não quero mais sofrer. Eu quero coisas boas para mim. Eu quero a felicidade e ela é uma coisa muito SÉRIA.” TODAS as coisas de fora não vão valer nada se você não está aí com você para curtir,

A gente não aprende com a dor. A gente aprende com a motivação, com a alegria, com a curiosidade lá dentro de nós.

As coisas começam para mim no momento em que eu digo “É EU”. Queixa ou problema é em você.

Não aceite queixa de ninguém, bote todos para correr.

· **que você gostava de fazer que você deixou? O que você faz aí dentro?**

Coitado com coitado se dão bem, então sempre se atraem. SE você tira o coitado aí de dentro não encontrará mais coitados no seu caminho. Você está na faixa que você alimenta. Numa faixa ruim, como sair? Assim: “Esse negócio aqui não sou eu não, não aceito mais. Quem espera nunca alcança. Eu não sou essa coisa, sai! Não dá mais não quero” Repita, repita, repita...

Poxa, não dá é porque não dá, desapegue, não sofra. Não tem cacife para ter, vai para o que você tem cacife. Não insista em porcarias, não continue a ser o que não está dando certo.

8ª aula - 25/nov/2003

Estado é geralmente a situação que a gente se encontra. Estar triste, por exemplo, é um estado de espírito, como se costuma dizer popularmente.

Existe um estado, talvez o pior, que é o do orgulho. Sua característica é nos deixar na ilusão. Nós vemos tudo deformado. Nós agimos de forma imprópria. Nós pensamos que estamos legal, mas não é verdade. É o ego. E aquela história de que tal coisa me faz bem para o ego. Não tem coisa pior no mundo do que alimentar o ego. O imaturo foge da realidade, da verdade. Nós pretendemos muito e caímos no coitado. Todos somos um poço de orgulho. O orgulhoso logo diz que não o é. É como a loucura, se a gente sabe que é, tudo bem, mas se não sabe, já foi. Orgulho é a mesma coisa, não sabemos ou admitimos que temos. Um dos truques do orgulho é ser modesto (falsa modéstia). É um estado que tem várias ilusões que prendem você ali. A mais badalada é a ilusão da vaidade. É a ilusão do outro. Você acha importante a opinião do outro, os olhos do outro, tudo o outro. Ex.: “Ah, ninguém gostou.” Aí a gente vive pela aparência (representação). E a gente usa isso como nosso guia. Isso nos coloca permanentemente à mercê dos outros, ficamos sem liberdade, aprisionamos nossa alma, nossos anseios ficam abandonados. E com isso não podemos ser felizes. Quando você se coloca assim, qualquer coisa o magoa, mas não são os outros que fazem isso mas sim você que é magoável. E isso porque você é vaidoso e é vaidoso porque é burro. Burro é aquele tem a inteligência, mas não sabe usá-la. Deixa a pele desprotegida. Posse é eu ser o que

sou, fiz o quis, estou certo e pronto. Fica se explicando para os outros quando está na ilusão do outro porque o seu não tem valor. Na vida a gente só anda com nossas coisas. Mas não, você nega isso, você faz uma coisa e fica olhando para ver se seu companheiro não vai implicar. Você deixa de fazer uma coisa não porque não é momento, mas sim porque fica achando que vão reparar, que vão rir de você. O tímido é orgulhoso. Você tem vergonha quando está com vontade. Não faz o que quer ou que gosta para fazer tipo.

Tem tanto orgulho que nem faz certos trabalhos também não cresce. Não pode fazer um erro, então não faz nada novo porque tem que manter a panca.

Quando a pessoa está na vaidade, no “parecer”, ela não está na verdade, não está no “ser”, e você nunca se realiza, porque a realização é da alma. Pode até conseguir alguma coisa material, mas por dentro não se realiza.

Tem gente que não se abre por MEDO de se mostrar.

A gente se orienta pela opinião pública, mas isso não é bom para você. O nosso espírito tem os anseios dele. Cada pessoa nasceu para uma coisa que é a dela, portanto não pode ser tudo igualzinho. O que é bom para mim não serve para você. Quando a gente está na vaidade a gente acha que todo mundo tem que fazer tudo igual, é o mesmismo. Assim não nos realizaremos de jeito nenhum. Nos anulamos, temos com isso dissabores, as doenças, os conflitos. E dessa forma,

também não contribuimos com o mundo. Com essa ilusão você está ficando frustrado, negado, desagradado. Nossa sociedade é muito vaidosa. Porém, todo mundo somente é lindo mesmo quando é si mesmo.

A força que oprime o indivíduo não pode sobreviver. AS ditaduras não podem sobreviver. AS ditaduras não podem sobreviver, tem tempo marcado. Quando somos escravos dessa moral, nós somos imaturos, ligados ao mundo de fora. A auto aceitação elimina todas as frustrações. Que sentido tem a vida se não é vivida como se gosta? Tome posse de você. Tire você da obscuridade. Olhe para você como feito para você não para os outros. Se você não está com você, nada está com você.

Nossa origem filosófica condena o prazer, tudo o que é bom, não pode ser solto, não pode ser bicho. Não pode se comportar como se quer por ter que vigiar tudo o que você faz, tudo o que você fala. Todo mundo quer mandar na boca do outro, na orelha do outro. O outro é um tormento infernal na nossa vida. Ao mesmo tempo que a gente precisa do outro. Quanta coisa que você só faz sozinho, escondido.

De repente a gente se estranha. Que bobagem, tudo o que a gente sente é natural. É muito comum ter várias sensações, é da natureza.

Quando você está no parecer, o ser não está lá. Sincero é falar o que se sente e honesto é falar o que pensa.

Espontâneo é ser o que é. A minha verdade. Tem momento para estar fora e tem momento para estar dentro. Tem fatores que influenciam, que às vezes você está mais introspectivo e em outras ocasiões mais para fora. Temos ciclos. A gente cobra da gente um desempenho. Só que temos oscilações, não adianta não quer isso, é próprio do ser humano. Sempre nos estranhamos e nos forçamos para ter sempre o mesmo desempenho. Nós entramos na jogada e deixamos a alma de lado. A coragem de ser você mesmo você não recupera de uma hora para outra. É devagar, mas vai, desde que você queira.

Você fica preocupado com o que vão falar de você, mas perde seu tempo com isso, pois vão falar de qualquer jeito, independe do que você faz ou fala. As pessoas falam mesmo e ponto final. Melhor deixar para lá e não se importar. O que se sente inferiorizado se sente infeliz e tenta se compensar bancando o superior falando mal dos outro.

Ciúme sente a pessoa que se sente inferior. Você foi se negando demais e aí quer que seu parceiro lhe dê uma atenção superior e lhe ponha lá em cima. E você ainda acha que ciúme é prova de amor.

Como se cura o ciúme? Levantando a auto estima. Ciúme pode acabar em loucura, você pode acabar com você e com quem você gosta. Aí você xinga todo mundo porque dá tudo errado, você acha que a culpa é do mundo e não sua que não se aceita.

Você nunca vai ser porque tem

que deixa ser, não precisa de nada disso.. Onde a inteligência entra sai a dor. Não é o amor que melhora o mundo, é a inteligência. O amor sem a inteligência fica

impotente. Se você ama e é inteligente você não sofre.

O que é premonição? (pergunta de alguém)

É aquilo que vai acontecer mediante como você se posiciona, se você não mudar essa posição. Desde que você use sua intuição, você pode alterar o fato. Principalmente em conjunto nós podemos alterar os acontecimentos.

Premonição geralmente são negativos e os guias espirituais nos mostram os meios para nos desviar.

Quando estamos nos espírito a gente se sente grande. O espírito é uma coisa grandiosa na gente. O espírito é o lado mais bonito e o lado que brilha. Eu faço tudo com o meu espírito, todo o meu tempo é meu. Estou sempre ligado.

Quando você está muito em você tudo vem na sua mão. SE você fica nessa de “ah, eu tenha que trabalhar porque quero dinheiro”, pronto já se ferrou. Ninguém tem obrigação de nada. Onde está o sentimento?

Você escolheu, pode ser mudado.

Você não precisa trabalhar, pode pedir esmolas, pode ir morar no mato (aqui no Brasil temos muitas matas)

Trabalha porque quer. Se pedir comida em casa de católicos sempre ganhará um prato, então para que trabalhar reclamando?

Quando você está motivado, seu comportamento é rápido e enérgico. Má vontade é falta de espírito.

Quando complica a gente já não gosta. Ler manual, nem pensar. Mas quem faz isso é burro porque está perdendo de aprender muita coisa, não fica só no facinho

O espírito quer tudo, é curioso, mas a cabeça, ah a cabeça, essa vai só pelo comodismo, não é fácil. O que é

difícil, um pouquinho mais de disciplina? Todo assunto é interessante porque tudo é curioso e tudo podemos dominar, se sentir capaz. Cadê seu espírito, sua boa vontade, sua grandeza? Não fique reclamando: “Ah, não quero fazer o que meu chefe me pede, quero ficar à vontade, oh como esse mundo é cruel.” Você tem uma cabeça muito ruim para você. Eu faço não porque tenho que fazer e sim por motivação.

Na cabeça o melhor é não fazer nada e ter tudo (na moleza), aí tudo na sua vida se atrofia. Tudo é exercício, quanto mais, mais recebemos. Mímado é aquela coisa que nos atrofia, é a pseudo facilidade. Exercício leva o indivíduo a crescer em todos os sentidos, e todo tipo de exercício.

Mímado sacaneia as próprias possibilidades e se ferra. A gente atrai as pessoas para a gente. As coisas nunca são casuais.

Pergunta de alguém: Como se cura a gula? É indisciplina. O gordo é um indisciplinado que não respeita seus próprios limites. A gula é um quer quer quer. É a falta de ponderação. Quando você é ponderado não tem fúria por nada, nada de afobações. Por nada, por trabalho, por comida, etc. SE você não melhora na vida é que precisa de disciplina. Disciplina é a BASE. Ninguém vive bem sem disciplina.

Gostar só é bom se não tem apego. Como um dia de sol, ou um dia de chuva. Não se apega no sol, nem na chuva. O apego enjoa. Folga, espaço, distância é bom. É bom estar com a pessoa porque gosta mas não porque precisa. O grude cansa. Quanto mais você quer prender mas você perde.