

COLEÇÃO

VIAGENS FILOSÓFICAS





www.chiadobooks.com

Uma Editora para todos!

Rua de Cascais, 57, Alcântara – 1300-260 Lisboa, Portugal

Tel.: (+55) (11) 3179-0085

Conjunto Nacional, cj. 2113, 2114 e 2115, Avenida Paulista 2073,
Edifício Horsa 1, CEP 01311-300 São Paulo, Brasil

Todos os direitos estão reservados e protegidos por lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da Chiado Books, poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma.

Obra disponível para venda corporativa e/ou personalizada. Para mais informações contacte:
comercial@chiadobooks.com

Para informações sobre envio de originais contacte: **originais@chiadobooks.com**

© 2021, Dinei Serpa e Chiado Books

E-mail: geral@chiadobooks.com

Título: Projeto Oroboro – Autoconhecimento – O Despertar

Editor: Andréa Albuquerque | **Coordenador editorial:** Vasco Duarte

Composição gráfica: Manuela Duarte | **Capa:** Nailan de Oliveira Barbosa

Revisão: Sandro Soares

1.ª edição: Janeiro, 2021

ISBN: 978-989-52-9593-7

@ Todos os direitos reservados

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados, sem permissão escrita do autor.

Transcrição dos vídeos e seleção das imagens: José Ilton Soares Barbosa

Sumário

Prefácio	11
Apresentação	15
A confusão das palavras	17
Semântica	19
O presente	21
Meditação – posição	23
Meditação – duração	25
Meditação – respiração	27
Meditação – técnica	29
Meditação – local	31
Meditação – horário	33
Meditação e as palavras	35
Meditação simples – parte 1	37
Meditação simples – parte 2	39
Meditação simples – Parte 3	41
Sucesso – Meditação – Autoconhecimento	43
Escolhas e Meditação	45
A Meditação e a Paz	47
Pensamentos condicionados e Meditação	49
Carpe Diem – Meditação é Intensidade	51
Tutorial da medição qualquer	53
Fé sem religião – sem crenças	55
Fé e Religião	57
Crenças	59
Crença e fé	61
Acreditar ou Confiar – Crença ou Fé	63
Espiritualidade sem religião	65
Espiritualidade e Religião	67
Espiritualidade em resumo	69
Ateísmo, Religião e Fé	71
Religião – Uso moderado	73
Religião – Religação	75
O Ego	77
O Ego – os pensamentos	79

[O Ego e seus Inimigos 81](#)

O Ego e a Ansiedade 83

O Ego e o passado 85

O Ego e a Comparação 87

O Ego e o Paraíso 89

O Ego e o Cansaço 91

[O Ego e a teimosia 93](#)

Reencarnação 95

[Sofrimento 97](#)

Propósito – Missão de vida 101

Ser Consciente 105

[O Amor 107](#)

Arrependimento não é culpa 109

O Desapego 111

Propósito – Missão de vida 113

Reciprocidade 115

Tornar-se como criança 117

Gratidão 119

Os Títulos e o Ser 121

Presença – a verdadeira meditação 123

A verdade sobre o julgamento 125

A paz do silêncio 127

Os ensinamentos dos grandes mestres 129

O sucesso é o propósito em si 133

O céu e o inferno na existência do ser 135

A criatividade é a essência do Ser 137

O Carma 139

Seus conflitos são os conflitos do mundo 143

Idolatria é o Culto ao Pensamento 145

Buscar o reino da Paz 147

Dar a outra face 149

Os conceitos e as suas limitações 151

Resumindo o Ego 153

Apenas você mesmo 155

Destruindo o pecado 157

O silêncio não é externo 159

O perdão nunca é para o outro 161

Humildade não é pobreza 163

O livre arbítrio é total 165
A esperança gera conflito interior 167
Tudo é sagrado 169
Conhecereis a Verdade conhecendo a vós mesmos 171
Acreditar leva a erros de compreensão 173
A saída é para dentro 175
O autoconhecimento é a porta para a paz Interior 177
O Autoconhecimento e a Astrologia 181
Mergulhe-se no autoconhecimento – Não seja raso 185
O Autoconhecimento leva ao conhecer, sentir e saber
em lugar de acreditar 187
A Única Medida de Sucesso é a Paz Interior Conquistada 189
A única coisa bloqueando a sua paz interior é você
mesmo 191
Somos o universo condensado experimentando
a si mesmo 193
Desapego não é pobreza e pobreza não é virtude 197
Desapego – Não Julgamento – Não Resistência 201
A Crença da Separação Causa Conflito e Enfraquece 205

Prefácio

Em junho/2017 Dinei Serpa cria o canal no YouTube "**Oroboro – Caminho do autoconhecimento**".

Após uma série de episódios em sua vida pessoal, que o levaram a rever padrões, conceitos, crenças, valores, pseudo verdades, Dinei Serpa se viu diante de um processo de despertar consciencial que o convidava à desconstrução de si mesmo.

O desmoronamento dos castelos (de areia!) de toda uma vida o fez reconstruir-se a partir de seus próprios escombros.

Mediante situações e circunstâncias em que o habitual seria vitimizar-se, revoltar-se, magoar-se, a escolha pessoal do autor foi por seguir um caminho alternativo de revisão e aprofundamento de si mesmo. Não que ele não tenha passado por todas as etapas demasiadas humanas de suas dores, mas ele escolheu não "fixar residência" emocional e psíquica nelas e, ao invés disso, trilhou o caminho das pedras e dos espinhos, até chegar no jardim das flores, onde exala o perfume da verdade imperecível, onde brotam as sementes de uma consciência que vislumbra o permanente e ressignifica o transitório.

E com base em sua experiência pessoal, num ato de amor genuíno e fraternal, numa inspiração transbordante de sua mais profunda essência, ele escolhe compartilhar seu olhar, seu saber, seu entendimento, sua compreensão com todos nós, buscadores da verdade e da luz (ou ainda não...), que assim como ele, trilhamos estradas rudes, acolhendo-as como aprendizados para o autoconhecimento e a evolução individual e coletiva.

Em outubro/2017, foi criada a página no Facebook com mesmo nome do canal que já contabiliza cerca de 25.000 curtidas e seguidores. Em fevereiro/2018 foi criado também no Facebook o grupo de nome **Autoconhecimento-Meditação-Espiritualidade-Ser-NãoReligião-Não--Crença**. Em maio/2018 foi criado ainda no Facebook o grupo **Krishnamurti-Osho-EckhartTolle(Jesus-Buda-Confúcio-Lao-Tsé-Sócrates-Platão**. Ambos os grupos são usados em caráter prioritário como meios de divulgação do conteúdo do canal, possibilitando assim, que a amplitude/alcance do conteúdo aumentasse significativamente. O canal do YouTube contabiliza cerca de 5.000 inscritos com 300.000 visualizações (outubro/2020).

Ainda com foco na divulgação de seu trabalho que destaca e joga luz

prioritariamente à mensagem do processo de despertar consciencial da, para e através da espiritualidade, o autor Dinei Serpa ainda contribui como membro participante e atuante em outros grupos, que aqui apenas em caráter explicativo vamos identificar como sendo “grupos espirituais”, realizando postagens/publicações diárias. Para conhecimento, são eles: *Ascensão Cósmica – O Grande Salto da Consciência, de Everton Shirohae e o Projeto Despertar / Conexão Com Seu Mestre Interior, de Danielle Naufal.*

Discorrendo de forma simples, acessível, facilmente compreensível a leigos e com a devida profundidade à “*você que está desperto, a você que está despertando*”, Dinei Serpa propõe reflexões que impactam nos mais diversos níveis de consciência de seu público, sempre citando mestres reconhecidos e atemporais como Jesus de Nazaré, o Cristo, Eckhart Tolle, Mooji, J. Krishnamurti, Adyashanti, Sadhguru, Sidarta Gautama, o Buda, Lao-Tsé, Confúcio, Sócrates, Platão, Osho, Rumi, entre outros, de forma esclarecedora e ressignificada, fugindo das padronizações interpretativas das culturas sociais, das filosofias distorcidas e das ideologias, religiosas ou não, desvirtuadas e manipuladoras, que nos mantiveram por tempos milenares, aprisionados em crenças irrealis que mais impunham medos que promoviam libertação e iluminação.

Dinei Serpa vem nos propor com este conteúdo através do canal, da página e dos grupos, uma revisão profunda em tudo aquilo que sempre consideramos verdades inquestionáveis, às vezes até mesmo absolutas.

Agora, em janeiro/2020, devido ao potencial crescimento de acessos, o trabalho do autor foi transformado em projeto, passando a ser subsidiado pelos próprios seguidores de forma voluntária, pois antes era mantido única e exclusivamente com recursos pessoais, situação que não mais se fez possível. Através das colaborações voluntárias, o canal passou por várias alterações/atualizações, mudando seu nome juntamente com a página no Facebook para **Projeto Oroboro – Autoconhecimento – Dinei Serpa**, os recursos e equipamentos foram atualizados, a localização e as locações passaram a ser externas e, num ato de registrar fisicamente todo este conteúdo virtual, deixando para a posteridade um legado em todas as formas possíveis de manifestação e divulgação acessível, transcrevemos seus saberes dos vídeos para um livro, tornando possível o acesso a mais e mais pessoas, todas as desconstruções às quais o autor nos convida.

Os textos desta publicação, são transcrições dos vídeos com conteúdo autoral de Dinei Serpa e no final de cada texto, colocamos o link de acesso

aos vídeos.

Nem todos os vídeos constantes do canal estão transcritos aqui até porque, após a publicação deste livro, muitos outros vídeos já terão sido acrescentados ao canal, abrindo o precedente para virem a fazer parte de uma possível próxima edição.

Intencionalmente algumas proposições estão em re-dundância dentre um texto e outro, no intuito de dar maior ênfase, de afirmar e reafirmar, bem como de melhor esclarecer aquilo que o autor quis dizer naquele contexto.

Desejamos-lhes uma boa leitura e, caso queiram emitir algum comentário, compartilhar experiências, saberes e se manifestarem de forma a contribuir com o enriquecimento do conteúdo geral do canal, sintam-se à vontade para fazê-lo no espaço dos comentários ligado diretamente a cada vídeo no canal do Youtube.

Equipe ProjetoOroboro.

Apresentação

Não sou filósofo, nem monge, nem padre, nem professor, não sou cristão, nem budista, não tenho religião e nem sou ateu, entre tantas outras coisas que também não sou. Eu também não sou minoria social, até mesmo porque eu faço parte da maior classe social desse país, ou seja, dos remediados, dos sem recursos, digamos assim. Por isso mesmo é que posso compartilhar com vocês algumas das minhas experiências e conclusões que tive na vida. Então, espero poder ser útil de alguma forma na sua vida.

Sou humano e tenho sim uma grande fé, uma grande confiança de que tudo está certo do jeito que está. Talvez você se identifique com isso, talvez não, isso não importa.

O objetivo desta publicação é questionar alguns conhecimentos de senso comum da humanidade, como quando alguém pergunta para você “quem você é”, quais são as primeiras respostas que vêm na sua cabeça?

Você sabe mesmo quem você é? Você sabe o que é que você está fazendo no mundo? Você já parou para se perguntar se este mundo que foi apresentado para você desde o seu nascimento, é o mundo com o qual você concorda? É o mundo com o qual você está satisfeito? Quando você nasceu, lhe apresentaram um leque de opções para você seguir na vida e você já parou para se perguntar quem é que bolou este leque? Quem é que bolou essa lista? De onde vem essa lista? E mais, eu te pergunto: você já se perguntou o que é que tem além deste leque? Você já tentou olhar adiante deste leque? Ou se manteve sempre olhando para este leque de opções que colocaram diante de você? Governo, religião, emprego, família... É isso? E você está de acordo com o que lhe oferecem?

Se você não sabe a resposta, eu te convido para, aos poucos, a gente ir descobrindo como ser feliz neste mundo, diferente daquilo que nos ensinaram. Então sejam bem-vindos e aproveitem.

A confusão das palavras

Na maioria das vezes não sabemos o real significado das palavras que usamos para nos expressar, sem dizer que quem nos ouve também não sabe. Vida, morte, Deus, religião, amor... e por aí vai. Não é de estranhar que haja tanta confusão no mundo.

Este texto trata sobre as palavras, as frases e as expressões que utilizamos no dia a dia para nos comunicar, para nos expressar.

Por incrível que possa parecer, as palavras que a gente usa no dia-a-dia, podem ter um significado diferente para cada pessoa e até mesmo para diferentes grupos sociais. Por exemplo, quando eu uso a palavra “Bíblia”, ela pode ter um significado diferente para um cristão do que para um “não cristão”. Quando eu uso a palavra “Deus”, da mesma forma, essa palavra pode ter um significado totalmente diferente de uma pessoa para outra. Por isso, muitas pessoas confundem, por exemplo, a palavra “Amor”, com “Romance”, com “Paixão”...

Geralmente se confunde a palavra “Fé” com a palavra “Crença” ou com “Religião”. Uma vez que fé significa “Confiança”, ou até mesmo, a palavra “Espiritualidade” com a palavra “Religião”. Por isso a comunicação verdadeira acaba se tornando uma coisa muito difícil, por causa mesmo da confusão das palavras, da semântica.

Um ateu pode vir a ser uma pessoa com uma fé inabalável e inclusive bastante espiritualizado, da mesma forma que um religioso pode acabar sendo uma pessoa sem espiritualização nenhuma, sem fé nenhuma, sem confiança nenhuma.

A palavra presta um grande serviço na divulgação das ideias, mas ao mesmo tempo ela também se torna um grande limitador de ideias. A palavra deveria ser vista como uma semente que evolui através dos tempos e até mesmo pode, digamos assim, “variar de espécie” conforme a região onde ela for semeada.

Para quem se interessar, é a semântica que estuda o significado e a interpretação das palavras, das frases e das expressões que a gente usa no dia a dia, portanto **não se apegue às palavras**.

Link no Youtube: <https://youtu.be/iEQ-pFdwRIk>

Semântica

A palavra não é a coisa em si. Tomar as coisas no seu sentido literal é um grande erro, porque nem sempre se conhece o real significado das palavras, nem o valor emocional e/ou mesmo cultural que determinada palavra tem para quem a usa. Talvez muitos já tenham experimentado a situação de um elogio que foi interpretado como uma ofensa...

Semântica é o que define o significado das palavras, das frases e das expressões que utilizamos no nosso dia-a-dia e ao longo da nossa vida, na tentativa de nos comunicar uns com os outros. O caso é que as palavras têm um significado definido no dicionário, porém a maioria das pessoas costuma desconhecer até mesmo o significado real de uma palavra. Disso resulta que, muitas pessoas acabam utilizando-se de palavras sem nem mesmo saber o seu real significado. Outra coisa importantíssima é o peso emocional e cultural que uma palavra traz nela mesma.

Para cada pessoa, a palavra vai ter um significado de acordo com aquilo que ela vivenciou de acordo com o que aquela palavra trouxe para ela ao longo da vida dela. Então, de acordo com a importância que essa palavra teve, ela vai associar mais ou menos um sentido positivo ou negativo para a palavra.

Então é por isso que uma palavra, por exemplo, como “DEUS”, não significa a mesma coisa para duas pessoas. Ela vai ter um peso emocional, cultural diferente para cada um. Citando outras palavras, por exemplo, AMOR, Romance. Para cada um que estiver lendo este texto, eu tenho certeza que estas palavras vão despertar um entendimento e esse entendimento nem sempre é o real significado da palavra e principalmente o real significado do que a pessoa queria dizer quando ela pronunciou ou escreveu a palavra.

Então a gente tem que ficar muito atento também a esta questão, certo? O nosso mundo é conduzido por palavras, mas, preste bem atenção nisso “**a palavra não é a coisa**”, a palavra no máximo aponta o sentido a seguir. Ela é uma indicação, uma seta, mas ela não é a coisa. Não se conhece a coisa por conhecer a palavra.

Eu posso citar aqui, para vocês a palavra “Montanha”. Vocês vão imaginar uma montanha, mas vocês não vão conhecer a montanha.

Link no Youtube: <https://youtu.be/zprUdCiZsa8>

O presente

A única "verdade" que existe é o agora, o presente. A tão conhecida "porta estreita", acessível somente através da presença. O passado pesa e o futuro gera ansiedade. Porém, o passado já foi presente e será que foi reconhecido como tal? Se não foi, fica a lição para o agora, para que quando o agora do futuro chegar, estejamos mais preparados e presentes.

Esse é na verdade o único tempo que importa, porque é o único tempo sobre o qual nós temos domínio verdadeiro e real. O passado já se foi, nada mais podemos fazer por ele.

Eu sei que pode parecer clichê, mas a maioria das pessoas vive mais no passado que no momento presente das suas vidas. Eu digo isso, não só no sentido da pessoa viver remoendo o passado, mas inconscientemente também, da pessoa reviver padrões condicionados do passado o tempo todo.

Por outro lado, o futuro ainda não chegou, não há nada que possamos fazer por ele. Tudo o que podemos fazer está no agora, está no presente, no entanto, a nossa mente funciona como uma droga, ela nos tira do momento presente o tempo todo. E não se engane, esse momento é a única vida que temos.

Segundo Buda, o segredo da saúde mental e física está em "não lamentar o passado, não se preocupar com o futuro e não se adiantar aos problemas, mas viver sábia e seriamente o presente". Jesus disse: "qual de vós, por mais que se preocupe, pode acrescentar um dia a mais na sua jornada de vida", porém, a mente das formas mais variadas possíveis, através dos mais variados pensamentos, inventa desculpas intermináveis para não estar no presente. Mas, o "agora", o "presente", é o único momento que realmente existe.

Cabe a você descobrir os mecanismos que a sua mente usa para sair do agora, para sair do momento presente. E, a partir daí, se tornar presente na única vida que existe.

Link no Youtube: <https://youtu.be/AY7PJPXX5FA>

Meditação – posição

Para meditar, a posição correta é aquela que te fizer sentir melhor.
Descubra qual é. Simples assim.

A meditação é uma coisa simples. O que eu vejo são muitas pessoas mal informadas, por diversas razões, achando que a meditação é uma coisa complexa, que ela tem que ser uma coisa complexa.

Quero trazer numa série de textos (vídeos) curtos, alguns esclarecimentos importantes, simplificando a meditação.

Muitos questionam, por exemplo, com relação à posição para meditar. Você já deve ter experimentado ou pode ainda experimentar, entrar no Google, digitar a palavra “Meditação” e clicar na aba “Imagens”. Você vai ver que aparecem somente imagens de pessoas sentadas na posição de “Lótus”, que é aquela com as pernas cruzadas, com as pontas dos dedos encostados uns nos outros. Então vai aparecer somente esse tipo de imagem relativo à meditação! Bom, isso é somente uma imagem, é só uma representação. É claro que, para muitas pessoas, essa posição serve e é útil, mas, eu vou ser franco com vocês, para a maioria das pessoas, essa posição é muito desconfortável e incômoda.

O esclarecimento que eu quero trazer para vocês é o seguinte: não precisa dessa posição! Qualquer posição é a posição! Aquela em que você se sentir mais confortável, inclusive deitado. E muitas pessoas se surpreendem quando ficam sabendo que também pode ser deitado!

O objetivo da meditação é o relaxamento, então, mesmo que aconteça da pessoa dormir durante a meditação, não tem problema, continue praticando.

A meditação é, acima de tudo, persistência. Amanhã tenta de novo e de novo e de novo... até que num momento a pessoa não dorme mais. Mas, se dormir não tem problema nenhum! Não adianta se estressar e ficar pensando: “Poxa eu dormi e não consigo ficar acordado” ou “Então não posso deitar”. Claro que pode sim! Pode dormir, até que um dia não durma mais e a meditação se torne algo consciente, se torne algo desperto.

O negócio é não se estressar. Vou trazer outros assuntos e espero ter conseguido esclarecer que “qualquer posição é posição”, seja correndo, sentada, principalmente, seja fazendo qualquer atividade doméstica,

lavando a louça, acariciando a cabeça do animalzinho que você tem em casa, brincando com seus filhos. Qualquer posição é posição!

Outro detalhe é o tempo. Muitas pessoas ficam preocupadas com o tempo, mas não tem tempo certo, se você conseguir pelo menos uma respiração consciente e presente, já está meditando e daí, só avança. Então “menos estresse e mais meditação”.

Link no Youtube: <https://youtu.be/AwJiGtYtKml>

Meditação – duração

Um instante de consciência é mais importante do que 40 minutos de luta contra os pensamentos. Meditação é uma atitude. Um modo de vida. Não é algo para se fazer apenas algumas vezes. Um dos maiores objetivos da meditação é abandonar os condicionamentos. Então, ela não pode se tornar outro condicionamento na sua vida. Livre-se das barreiras.

Muitos se questionam sobre tempo certo, tempo mínimo ou máximo de duração da meditação e felizmente, não há nada disso. Eu vou dizer para você, inclusive que, alguns momentos de respiração com consciência, são mais significativos do que uma hora de meditação forçada.

A meditação não pode ser uma coisa forçada. Meditação é relaxamento, não é estresse. Então se você consegue fazer alguns momentos de respiração consciente, já estará meditando.

Meditação é presença, meditação é observação. E para observar, você tem que estar consciente. A respiração te torna consciente. Não se preocupe com o tempo.

Se você conseguir, algumas vezes, ao longo do dia, alguns momentos de respiração consciente, momentos em que você se dá conta do que está acontecendo ao seu redor, que prestou atenção nos barulhos que estão vindos da rua ou do ambiente que você está isso já é meditação.

A meditação é um “estado de ser”. Sempre digo: “Não pratique meditação, seja meditativo. Aprenda a ser meditativo”. Então, não se preocupe com o tempo que vai durar sua meditação, muito mais que isso, mantenha atenção. Que seja por alguns segundos, no semáforo, por exemplo, enquanto está esperando o sinal abrir, quando está assistindo televisão, brincando com seus filhos. Respire consciente. A respiração lhe tornará consciente, presente. Tudo o que você faz, torna-se então, mais significativo.

Link no Youtube: <https://youtu.be/rU8rPoB4OIk>

Meditação – respiração

A respiração e a meditação são muito simples. A meditação é orgânica, é diferente de pessoa para pessoa, é uma questão de adaptação, mas acima de tudo ela é muito simples.

Muitas pessoas têm dificuldade com a meditação, por causa de uma série de fatores que surgem a partir de uma divulgação errônea e complexa sobre a mesma e não é nada disso. Na questão da respiração, por exemplo, não existe uma técnica específica. Respirar e simplesmente respirar naturalmente, que já é o suficiente.

A respiração é o único movimento do corpo humano, sobre o qual temos controle. Podemos dizer que é um processo semiautomático, porque, na maior parte do tempo, respiramos inconscientemente. Mas, o poder da respiração está no momento em que se faz uma respiração consciente. É nesse processo que ela traz um resultado fabuloso, porque a respiração consciente nos traz para o momento presente.

É só isso, simples assim. Nada complicado. Não é preciso nenhuma postura correta, não é preciso nenhuma técnica de respiração, com nome complicado, nada disso. Simplesmente respire.

Link no Youtube: <https://youtu.be/c9vve3aSzZs>



Jills-pixabay

Meditação – técnica

A meditação é algo simples. Pode ser feita em todos os momentos do dia, sem obedecer a nenhuma técnica específica. Não quer dizer que não se possa fazer uso das técnicas, caso a pessoa tenha facilidade para isso. Quer dizer que quem não tem facilidade, **NÃO PRECISA TÉCNICA**.

Existem muitas técnicas disponíveis, mas qual é a melhor delas? Eu digo que, não é necessária nenhuma técnica. Como já mencionei algumas vezes, a meditação é orgânica, é uma descoberta pessoal, não é um processo iniciático, como se vê em muitas escolas esotéricas, por exemplo, onde se busca a iniciação para se ter um conhecimento maior.

No caso da meditação, não há necessidade de um processo iniciático, a meditação é simples. Um momento de meditação ao longo do dia é muito mais importante que a pessoa forçar uma parada no dia, obrigatória, para tentar meditar. A meditação tem que ocorrer naturalmente.

Então assim, na questão técnica, tem muitas pessoas que se adaptam ou se adéquam a uma técnica específica, só que nem todos conseguem. Como na Yoga, por exemplo, nem todos conseguem fazer.

O objetivo que tenho é tornar a meditação acessível e prática para qualquer pessoa. Com esse objetivo, eu digo e afirmo: **a meditação não necessita de uma técnica**. Como já disse outras vezes, meditação é: observação, atenção, presença, então, num ato de respiração consciente, já está feita a meditação. Por quê? Porque nessa respiração eu estou me sentindo aqui, presente e agora. Respire e perceba isso.

Link no Youtube: <https://youtu.be/V7TvxcZ8w60>



Meditação – local

Para meditar, qualquer local tem o mesmo significado. Onde estamos sempre é o local ideal para meditar.

Depois de falar sobre posição, duração, respiração e técnica, vamos abordar agora a questão do local. Muitas pessoas tem a vontade de preparar o ambiente propício para a meditação, com incenso e objetos que lhe dão prazer, porém não é necessário um local específico para se fazer a meditação.

O meu objetivo, como já disse, é simplificar a meditação, tornar a meditação muito mais do que somente um hábito, mas que venha a fazer parte da vida da pessoa, tanto quanto respirar. Que ela possa ser feita habitualmente, normalmente, no dia-a-dia.

É lógico que no dia-a-dia, você não vai ter condições de preparar esse local, esse ambiente para fazer a meditação, então você vai ser meditativo o tempo todo em qualquer local que esteja. Como eu disse anteriormente, uma única respiração consciente, é mais do que suficiente. Esta é a meditação em si, meditação é consciência.

Se não tem como preparar o ambiente como se gostaria, então quando a pessoa consegue se sentir presente naquilo que ela está fazendo, meditação é presença. Quando a pessoa, em seu trabalho, está dedicando atenção total naquilo que está fazendo, seja até mesmo no momento da sua alimentação, seja correndo, ou mesmo assistindo à televisão, em todos estes momentos e locais, a pessoa pode estar fazendo a respiração consciente.

Não há necessidade de um local específico, não há necessidade de rituais específicos. A meditação é mesmo simples.

Aqui eu estou não estou em nenhum outro lugar a não ser aqui, agora.

Link no Youtube: <https://youtu.be/-sWaPFz92KY>

Meditação e as palavras

Palavras são símbolos que indicam uma direção, um caminho a seguir. Seu significado depende de quem a usa e quem a percebe, depende das referências tanto do criador quanto do receptor. Na medida em que nos tornamos mais meditativos, passamos a compreender as palavras em profundidade, além do seu simbolismo.

A semântica trata do significado das palavras, frases e expressões que utilizamos para nos comunicar. É a interpretação que fazemos das frases e expressões que utilizamos. Uma palavra não tem apenas um único significado. Por mais que busquemos nos dicionários, temos apenas um significado aproximado do que ela quer dizer. Ela muda de acordo com a cultura e o conhecimento da pessoa que está usando, ou ouvindo, ou lendo uma determinada palavra.

Então, o que quero propor é uma reflexão sobre aquilo que estamos recebendo de informação da mídia, dos livros, jornais, revistas, enfim, buscar entender o que realmente está tentando se dizer com aquela mensagem.

Eu quero propor uma reflexão com algumas palavras que são importantes para o autoconhecimento, para que você faça uma reflexão íntima e com calma. São palavras que toda vez que você lê-la ou ouvi-la, o que é que vem à sua cabeça? Ao que você associa esta palavra? Por exemplo, a palavra “Espiritualidade”, o que ela te lembra ou significa? A palavra “Deus”, o que ela te lembra ou representa para você? A palavra “Amor”, a palavra “Fé”, a palavra “Compaixão”, o que estas palavras significam ou te lembram?

Para finalizar, o que eu proponho é o seguinte: a palavra é um símbolo que indica uma direção. A palavra não é a “coisa em si” que você está procurando entender/interpretar. A coisa só pode ser conhecida pela sua experiência. Todas as palavras que você ouve que você conhece qual o significado que elas têm para você? Esses significados condizem com a sua realidade ou acabam te confundindo mais ainda?

Link no Youtube: <https://youtu.be/G5xKi0JN-wQ>

Meditação simples – parte 2

Depois dos primeiros textos sobre meditação simples, um esclarecimento diferente da visão geral de que o objetivo da meditação é 'silenciar a mente, silenciar os pensamentos'.

Será que o objetivo da meditação é somente silenciar a mente ou aquietar os pensamentos? No meu entender estes não são os objetivos principais da meditação. Eu diria que são os efeitos ou as consequências da meditação.

O objetivo da meditação, como já mencionei, é a presença, é a observação, é a atenção a você mesmo. Algumas pessoas dizem “poxa, mas minha mente é muito tagarela, quando vou tentar meditar ela não fica quieta”. Na real, o objetivo de meditar é justamente observar o que essa tagarela tanto fala, o que a mente fala o tempo todo. Como disse antes, é observar e não acompanhar, não se deixar levar por estes pensamentos. Não se envolver.

Você vai perceber, por exemplo, que está pensando no boleto que tem que pagar amanhã e alguns segundos depois, já tá pensando “será que eu vou morrer amanhã?” ou “será que vou morrer de infarto?”. Então, a mente nos prega essas peças, logo o objetivo da meditação é observar, fazer de você um observador e conhecer os mecanismos do pensamento. Ou seja, tomar consciência dos pensamentos, tomar consciência dos sons em volta da gente. Prestar atenção nos sons.

E eu repito, quando a mente começar a fugir, a respiração é um ótimo truque. Respire naturalmente, sem muita frescura, preste atenção na sua respiração e perceba você voltando. É como se você estivesse saindo do corpo, ficasse “viajando na maionese” e depois retornasse para dentro do corpo.

E é por isso que quero reforçar que a meditação pode ser feita em qualquer momento, em qualquer posição, em qualquer local, com ganhos excelentes de concentração e controle da ansiedade, na medida em que você começa a tomar conhecimento e prestar atenção nos mecanismos do seu pensamento, porque não é igual para todo mundo. Por isso que a meditação é algo individual.

âncora: geralmente escolhemos a respiração para ser nossa âncora. A respiração tem um poder (vamos dizer assim, vamos usar esta palavra), de nos trazer de volta para a meditação, quando nossa mente viajar demais nos pensamentos, quando começa a divagar. Logo em seguida, percebemos que a mente está divagando, então retomamos a atenção a partir da nossa âncora que escolhemos. E era isso. Espero ter ajudado de alguma forma.

Link no Youtube: <https://youtu.be/PVr3Wif19PE>

agora. A meditação te torna dono de si mesmo, te torna dono do seu destino.

Link no Youtube: <https://youtu.be/iDvkj26TB40>



Alexandr Ivanov-Pixabay

pensamento surgir e permita que, da mesma forma que ele surgiu, ele se vá. E quando dispersar de novo repita o processo: respire fundo e retorne para dentro de si mesmo, com consciência. Faça isso quantas vezes forem necessárias até que isso se torne parte de ti.

A todo o momento você está meditando porque ser meditativo é muito mais importante do que praticar a meditação. E para ser meditativo basta estar presente em tudo aquilo que você faz.

Então, qual é o melhor momento para meditar? É sempre e agora.

Link no Youtube: <https://youtu.be/UjwbZVH66yE>



Enrique Meseguer-Pixabay

falando também da crença íntima, das coisas íntimas que nós pensamos compulsivamente no dia-a-dia. Então, é a isso que me refiro. E gostaria de convidar você, mais uma vez, a esta reflexão: **Fé significa “Confiança” e Crença significa “Acreditar”**. Como já mencionei, as crenças mudam de cultura para cultura, então as crenças não podem servir de base nenhuma para a fé de uma pessoa.

Link no Youtube: <https://youtu.be/oPGPBDEefYI>

Link Youtube: <https://youtu.be/AoNaQVxF6LY>



Pixabay



Pixabay

O Ego e seus Inimigos

O ego precisa de conflitos para existir. É de onde tira sua energia. Ele nasce dos pensamentos, portanto devemos dominar nossos pensamentos.

O Ego costuma encontrar os mais variados tipos de inimigos para sua sobrevivência. O Ego precisa do conflito para sobreviver, por isso é tão difícil encontrar paz e harmonia. Para o Ego isso é a morte. Então projetamos inúmeros inimigos que apontamos como os causadores da nossa falta de paz e falta de harmonia.

Ou é a própria vida que está contra nós, ou é o pai, ou é a mãe, ou é o irmão, ou é o vizinho... Às vezes chegamos até ao extremo, culpando, por exemplo, o celular, ou o cãozinho de estimação, tentando sempre encontrar um culpado pelos nossos males.

E tudo isso, parte tem origem nos nossos pensamentos. Para encontrarmos paz e harmonia devemos dominar os nossos pensamentos. Esse é um dos grandes ensinamentos de Buda.

Jesus também sintetizou esse ensinamento em uma única frase "Orai e Vigiai".

Link no Youtube: <https://youtu.be/osza9KY7laU>



hisham-zayadnh-unsplash



O Ego e a teimosia

Gostamos de nos isentar das nossas decisões e indecisões diante da vida. Somos teimosos, e não nos responsabilizamos pelo resultado da nossa teimosia. Somos crianças birrentas brincando de ser adultos maduros.

Nós somos teimosos na maior parte do tempo. Nós somos como crianças mimadas que queremos as coisas do nosso jeito e, quando as coisas não são do nosso jeito, nós sofremos, choramos, brigamos e muitas vezes, literalmente, nós batemos o pé.

Normalmente temos uma postura teimosa diante da vida, o que acaba gerando com o tempo, pela própria natureza da teimosia, uma ingratidão profunda, com aquilo que a vida nos oferece.

“Eu não gosto de suco”, “eu não gosto de fruta”, “eu não gosto...” enfim de muitas coisas que a natureza oferece inclusive como indicativos de saúde. Mas a natureza geralmente nos oferece uma proteção, um amparo, que não é da maneira como a gente gostaria. Mas ele vem, vem na forma de coisas sutis que na maioria das vezes, na nossa postura teimosa diante da vida, nós recusamos. Então, o resultado mais uma vez, é de nossa inteira responsabilidade.

Normalmente criamos uma série de justificativas, seja na nossa cabeça, seja falando para outras pessoas, para manter nossa postura de teimosia: “Ah, eu nasci assim”, “Eu fui criado assim”, “Eu aprendi assim” e tudo vai impedindo a mudança.

E quanto mais a gente se recusa a mudar, mas vai doer, mais o sofrimento se perpetua, o corpo físico padece, a gente adocece achando que isso é natural, mas não é. É antinatural. A saúde é natural.

Link no Youtube: https://youtu.be/VNhT3r5_rRY

Sufrimento

“Até você se tornar consciente, o inconsciente irá dirigir sua vida e você vai chamá-lo de destino.”

Carl Gustav Jung.

O sofrimento é algo bastante mal compreendido, mal interpretado. Muitas pessoas acham que o sofrimento é necessário e que faz parte da vida do ser humano. A verdade é que NÃO!

O que acontece é que, na maioria das vezes, o sofrimento é o nosso único professor. A única maneira de aprendermos, de mudarmos nossa visão de mundo, de melhorarmos nossa visão de mundo, é através do sofrimento. Mas, a verdade é que não necessariamente tenha que ser por este caminho.

Pedro, nos evangelhos, chegou a afirmar que “o amor cobre a multidão de pecados”. Guardadas as interpretações errôneas a estas palavras envolvidas, tanto a palavra “amor” quanto a palavra “pecado”, que têm que ser analisadas e compreendidas em profundidade, essa é uma grande verdade porque a nossa mudança pode causar mudanças no sofrimento da nossa vida.

O sofrimento na verdade, tem mais a ver com a nossa “não compreensão” de todos os fatos envolvidos para a nossa situação atual ser da maneira que é.

Para falar a verdade, tudo aquilo pelo que passamos hoje, é consequência direta das ações que tivemos no passado, tanto nessa existência quanto em outras existências. Muitas vezes os nossos padrões repetitivos condicionados de resposta a determinadas situações, é que acabam criando mais e mais situações indesejadas em nossas vidas.

Então, o sofrimento não é obrigatório. O sofrimento é livre! Sim, esta é a palavra que pode ser utilizada “Livre”. A partir do momento que a gente não cria resistências ao “que é”, a gente acaba aceitando “o que é” (aceitando as coisas como elas são), e com a palavra “aceitar”, não estou querendo dizer “passividade diante da vida”. Quando é possível tomar atitude, toma-se atitude, mas uma atitude tomada com consciência, conhecendo-se uma maior possibilidade de resultados, é lógico que vai trazer resultados melhores. E assim, não vai acarretar sofrimentos. Então, mais uma vez

Você pode estar se perguntando sobre o que está impedindo de você descobrir qual é então o seu propósito, qual é a tua forma de expressar. E eu vou ser bem franco: o que nos impede de nos expressar nesse mundo material, são as nossas crenças, todas elas, sem exceção.

Tudo aquilo que a gente aprendeu desde que botamos a cara nesse mundo é o que nos impede de entrar em contato com o nosso propósito. Se você quer entrar em contato com o seu verdadeiro propósito existencial então, abandone todas as suas crenças.

Como fazer isso? Por meio do autoconhecimento. Porque existem crenças tão arraigadas, crenças tão embutidas no nosso subconsciente que nós nem nos damos conta delas, além das outras que são fáceis de detectar. Mas quando eu falo “Crença”, eu falo todas as crenças.

Cabe a cada um de nós esse autoconhecimento para descobrir quais são as crenças em nós mesmos, que estão nos impedindo de alcançar o nosso potencial, o nosso propósito e a nossa expressão maior nesse universo material.

Link no Youtube: <https://youtu.be/YkdN-yBqbmK>

Amor

“Se você quiser descobrir os segredos do Universo, pense em termos de energia, frequência e vibração”
Nikola Tesla.

Já abordei aqui sobre a questão da semântica, então, quando eu uso a palavra “Amor”, muito provavelmente cada um de vocês leitores, vai pensar em algo, vai mentalizar, vai imaginar algo que se enquadre dentro desta palavra, que esteja de acordo com as suas experiências e com aquilo que você acredita que seja “Amor”.

Amor não é romance. O amor romântico é uma coisa vendida, uma idéia vendida, justamente para nos manter afastados do que realmente significa o “Amor”. Então, quando se fala em amor, deve se estar muito mais pensando na questão da vibração, em termos de frequência vibratória.

O amor é a mais alta frequência que existe e é por isso mesmo que é esta frequência que sustenta o universo. Amor é a vibração, é a frequência que cura, que cuida, que protege, que alimenta, que ampara, que abriga, que leva ao crescimento, que leva o ser à realização do seu potencial individual.

Nós podemos chamar essa frequência vibratória de “Pai”, “Mãe”, “Vida”, “Consciência Universal” do que nós quisermos. Isso não vai mudar a essência dessa energia. O ar que nós respiramos tudo aquilo que sustenta o universo é a vibração, é a energia, é a frequência do amor.

O amor romântico vendido nos filmes, vendido nas novelas, nos livros, nos romances, faz até com que a gente desvie a nossa atenção daquilo que o “Amor” realmente é.

Link no Youtube: <https://youtu.be/1BoqC7D8buc>
Pixabay

ensinamentos têm sido transformados em manipulação religiosa ou política, com o fim de manter as pessoas pobres e acreditando que a pobreza é uma grande virtude. – A virtude é o desapego.

Link no Youtube: https://youtu.be/arrRF_VgAQY