

MEDITAÇÃO & AUTOCONHECIMENTO

# Sejam bem-vindos

*Curso de Meditação · Turma XI*





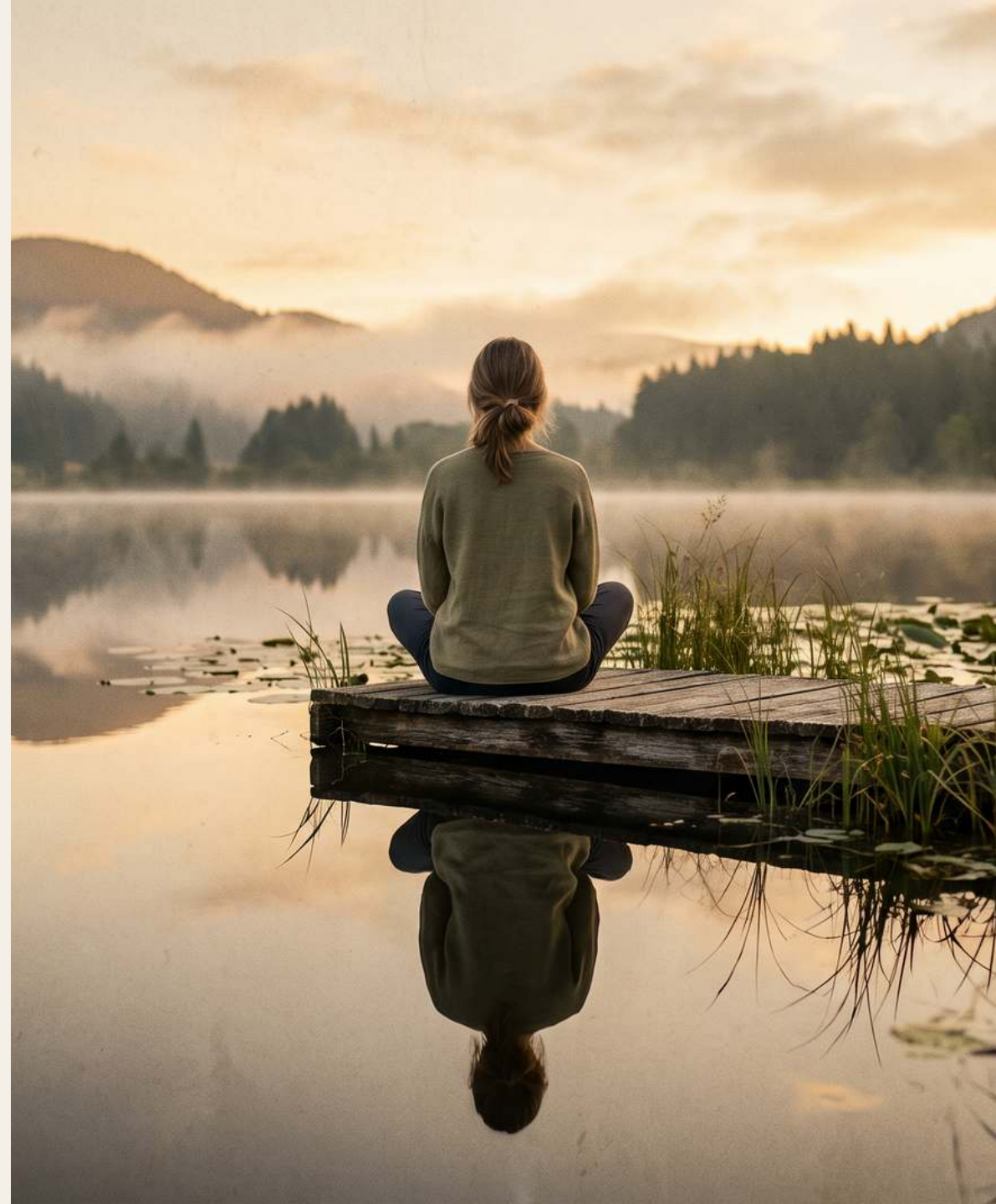


- 1 Relaxamento do corpo
- 2 Relaxamento mental
- 3 Concentração
- 4 Meditação
- 5 Êxtase





“Se alguém de verdade e muito sinceramente começa a observar-se internamente, resulta dividindo-se em dois: Observador e Observado. Se tal divisão não se produzisse, é evidente que nunca daríamos um passo adiante na via maravilhosa do autoconhecimento. Como poderíamos observar-nos a nós mesmos se cometemos o erro de não querer nos dividir entre Observador e Observado?”



“

“Temos que nos dividir entre observador e observado: uma parte que observa e outra parte que é observada. Quando alguém se divide a si mesmo entre observador e observado, simplesmente pode verificar, de forma direta, a crua realidade daquele defeito que leva escondido.”

“O ser humano nasce com a ESSÊNCIA, mas não nasce com a PERSONALIDADE; esta última é necessário criá-la. (...) Na ESSÊNCIA temos tudo o que é próprio; na PERSONALIDADE, tudo o que é emprestado. Na ESSÊNCIA temos as nossas qualidades inatas; na PERSONALIDADE temos o exemplo dos nossos maiores, o que aprendemos no lar, na escola, na rua.”





“O Ego, o EU, nunca é algo individual, unitário, unitotal. Obviamente o EU é "EUS". (...) Se pensamos em cada "Eu" como uma pessoa diferente, podemos asseverar de forma enfática o seguinte: "Dentro de cada pessoa que vive no mundo existem muitas pessoas." (...) Cada um dos nossos defeitos psicológicos está personificado em tal ou qual Eu.”

“Personalidade e essência devem desenvolver-se de forma harmoniosa e equilibrada. Na prática pudemos verificar que, quando a personalidade se desenvolve exageradamente às custas da essência, o resultado é o velhaco. [...] O desenvolvimento harmonioso de personalidade e essência dá por resultado homens e mulheres geniais.”



“Durante os três ou quatro primeiros anos de vida, só se manifesta na criança a beleza da Essência; então a criança é terna, doce, formosa em todos os seus aspectos psicológicos. Quando o ego começa a controlar a terna personalidade da criança, toda essa beleza da Essência vai desaparecendo e, em seu lugar, afloram então os defeitos psicológicos próprios de todo ser humano.”





“O ambiente de família, a vida da rua e a Escola dão à PERSONALIDADE HUMANA seu tom original característico. O EXEMPLO dos mais velhos é definitivo para a personalidade infantil. A criança aprende mais com o exemplo do que com o preceito.”

“

“As crianças devem aprender as primeiras letras  
brincando, assim o estudo se faz para elas  
atrativo, delicioso, feliz. A Educação  
Fundamental ensina que, desde o mesmo jardim  
de infância, deve atender-se de forma especial  
cada um dos três aspectos da personalidade  
humana, conhecidos como pensamento,  
movimento e ação.”



“É urgente que as crianças recebam alimento para a  
ESSÊNCIA e alimento para a PERSONALIDADE. A  
ESSÊNCIA se alimenta com ternura, carinho sem limites,  
amor, música, flores, beleza, harmonia, etc. A  
PERSONALIDADE deve alimentar-se com o bom  
exemplo dos nossos maiores, com o sábio ensinamento da  
escola, etc.”

MEDITAÇÃO & AUTOCONHECIMENTO

# O Despertar da Consciência

*Curso de Meditação · Turma XI*





“...uma centelha... que se chama  
Essência e que, traduzida  
em fatos, é Consciência.”

“

“A Meditação é o Pão Diário do sábio.”





“A consciência, enquanto a Essência está engarrafada pelo Ego, não pode despertar; assim, podemos nos atrever a dizer, sem temor de errar, que a humanidade atual tem a consciência adormecida, maneja uma proporção muito baixa de consciência. Confundiu-se o intelecto com a consciência. Uma pessoa pode chegar a ser muito intelectual, mas isso não lhe garante que sua consciência esteja desperta.”



- 1 Identificação
- 2 Fascinação
- 3 Sonho



“

“O ser humano fascinado não se recorda de si mesmo. Nós devemos recordar-nos de nós mesmos de instante em instante.”

“O Subconsciente é uma tela sobre a qual muitas películas internas são projetadas.”





“Conforme os elementos indesejáveis vão sendo eliminados, a Consciência vai despertando.”

“

“...um trabalho interior individual  
para autodescobrir-nos...”





“

“Há que despertar, amigos, e aprender  
a viver alertas de momento em  
momento, de instante em instante.”



A hand is shown holding a small amount of dried herbs, with the word "Gratidão" overlaid in a white script font. The scene is set on a rustic wooden table with various natural objects including a wooden bowl of herbs, smooth stones, a dried lotus seed pod, and a small ceramic burner. The background features a wooden wall and potted plants, with warm sunlight filtering through.

# *Gratidão*