

O Caminho do Meio

Madhyamika

Satyananda
Apta



**Aqui está a solução para seus problemas,
mesmo que você tenha perdido a esperança.**

Mentoria Dharma

**Sua melhor chance para Transformar sua vida e
alcançar sua Realização Pessoal.**

Satyananda Apta





“Mentoria é a arte em que o mentor e o mentorado dividem experiências, que diminuem os percalços e somam os resultados procurados, multiplicando os bons momentos e ensejando uma jornada de sucesso ao longo da vida.”

Satyananda Apta

MENTORIA DHARMA

Ter perdido as esperanças não deve preocupar você.

Hesíodo criou o mito de Pandora, a primeira mulher.

Segundo esse mito Pandora teria recebido uma caixa que continha todas as mazelas humanas e tinha sido proibida de abri-la.

Mas sua curiosidade a fez abrir a caixa e dela escaparam quase todas as mazelas, restou lá dentro a última mazela, a esperança.

Isso nos ensina que a esperança é uma mazela, portanto deve ser evitada.

Segundo Paulo Freire, um dos maiores educadores do Brasil, devemos fugir da esperança e cultivar o verbo esperar.

Esperança consiste em cruzar os braços, ficar na zona de conforto e esperar que o que buscamos venha até nós.

Esperançar consiste em correr atrás daquilo que buscamos.

Notou que todo verbo implica em ação?

Notou que toda ação exige que você saia da zona de conforto?

Então perceba que...

 <p>Mentoria Dharma Solução Infinita</p>	<p>Satyananda Apta Budismo Niskama Karma https://www.budismoniskamakarma.com/ https://www.instagram.com/budismopratico/ https://www.mentoriadharm.org/ satyanandaapta@gmail.com</p>
 <p>Sem AÇÃO não há realizAÇÃO! Satyananda Apta</p>	

...e terá dado o primeiro e mais importante passo em direção à liberdade e à realização pessoal que irá transformar sua vida através da **Mentoria Dharma**.

Você pode
encontrar alguns
mentores sem
sucesso mas
jamais encontrará
um grande
sucesso sem
mentoria.

Satyananda Apta

INTRODUÇÃO:

A finalidade da **Mentoria Dharma** é transformar a vida das pessoas conduzindo-as a um patamar de desenvolvimento pessoal que é inalcançável pelos processos terapêuticos comuns, porque os processos comuns cometem o erro de conduzir o paciente à resiliência que é o maior erro que se pode cometer em busca de uma transformação de vida.

Vou explicar de uma maneira bem simples para que você possa entender bem.

A **Mentoria Dharma** proporciona às pessoas a oportunidade de tirar das provações da vida grandes e fortalecedores significados e isso as leva a conquistar a felicidade e a vida plena.

Muitas pessoas que tentaram os métodos terapêuticos tradicionais desistiram deles sem alcançar grandes progressos e sem atingirem transformações pessoais realmente eficazes.

Todos passam por uma quantidade de dor e insatisfação na vida, mas com o auxílio de um Terapeuta podem obter mudanças e transformações através desses embates da vida.

Através da **Mentoria Dharma** você tem a oportunidade de encontrar seu verdadeiro Eu.

Algumas pessoas vivem uma vida de hostilidade, desespero e auto aversão.

Através da **Mentoria Dharma** é possível se livrar desse sofrimento e transformar as emoções e os sentimentos em poder – o poder de seguir em frente, de focar nas soluções eficazes.

Quem faz a **Mentoria Dharma** gosta muito de se inspirar com os “apólogos” (pequenos casos verídicos) a respeito de pessoas que são capazes de fazer coisas incríveis ao mudarem suas crenças limitantes e ao encontrarem o COMO conseguirem realizar o que consideram mais importante em suas vidas.

O **Mentor da Mentoria Dharma** tem um compromisso com o servir e compartilha com você esse compromisso de uma maneira progressiva e eficaz realmente capaz de dar a você instrumentos e estratégias para transformar sua vida.

Da mesma forma que os músculos só se desenvolvem quando estimulados você terá a oportunidade de aprender e tirar ensinamentos preciosos das dificuldades que esteja enfrentando.

Como dizia **James Baldwin**: *"Somos responsáveis pelo mundo em que nos encontramos, pelo simples fato de sermos a única força consciente capaz de transformá-lo."*

E para fazer isso é bem simples (mas nem sempre fácil sem a ajuda de um Terapeuta ou Mentor).

Como dizia **Jean Paul Sartre**: *"Não importa o que a vida faz com você o que importa é o que VOCÊ faz com o que a vida faz com você."*

Muitas pessoas descobrem que a sociedade, os pais, os professores e até mesmo as notícias na imprensa, os vídeos do Youtube, os nuggets do Instagram, os comentários do Facebook, geram condicionamentos que afirmam que tem que trabalhar duro para conseguirem as coisas que querem.

No entanto nem sempre isso é verdade, e com certeza você sabe que há pessoas que parecem ter o toque de Midas e ganham fortunas, casam-se com pessoas maravilhosas, têm casas imponentes e viajam muitas vezes para lugares inesquecíveis!

Talvez você seja uma das pessoas que trabalharam duro, muito mais que as pessoas à sua volta e no entanto, quanto mais intensamente se empenham piores ficam as coisas em suas vidas.

Algumas pessoas veem sua vida desmoronar porque se esforçam demais e dispersam suas energias tentando fazer coisas demais ao mesmo tempo.

Há duas razões para que as coisas não deem certo na vida dessas pessoas.

O medo e o fato de não terem a habilidade ou a qualificação necessária para se saírem bem.

Na **Mentoria Dharma** você é conduzido de forma segura para encontrar o COMO fazer as coisas darem certo ao invés de se perder na tentativa de compreender o O QUE, que não serve para nada.

Quando você descobrir os maravilhosos ensinamentos dos grandes Mestres a respeito de servir, de dar, de amar, de se importar, obtendo a compreensão em vez de atitudes de julgamento, essas opções maravilhosas estarão sempre a seu dispor e você terá os instrumentos necessários para transformar sua vida.

Entenda que seus pais podem ter feito o melhor que podiam para ensinar você a viver, mas talvez eles não conhecessem tão profundamente os caminhos corretos ou não sabiam passá-los a você com a mesma habilidade que um Terapeuta/Mentor.

Um dos aspectos básicos da **Mentoria Dharma** é que ela se fundamenta nas **Leis Naturais** e como tal todos tem direito a

elas e funciona para todos igualmente, sem fazer acepção de pessoas, sem discriminar a raça, as crenças e a cultura das pessoas.

Fundamentando-se nas **Leis Naturais** a **Mentoria Dharma** oferece uma nítida vantagem sobre as demais formas de mentoria e aborda a percepção da vida de forma mais coerente e progressiva e é por isso que as pessoas que passam através deste processo obtém transformações mais significativas em suas vidas.

Ou você escolhe em que acreditar ou outra pessoa o fará por você.

Assim sendo ou você age de acordo com os planos que traçou para si mesmo, ou acabará seguindo os planos que outras pessoas traçaram para você.

Como perceberá se o fizer, seguir os planos de outras pessoas não trará coisas boas para você e nem para o tipo de vida que gostaria de ter.

A Psicologia define inteligência como a capacidade de resolver problemas.

Tal afirmativa no ângulo da **Mentoria Dharma** ajuda você a criar habilidades eficazes que podem levar você a conseguir os resultados que deseja ao mesmo tempo que traz algo de bom à vida de outras pessoas também.

A maior competência que você pode desenvolver é a capacidade de organizar e assumir o controle de sua própria vida.

Através da **Mentoria Dharma** você terá a oportunidade de aprender a perceber quais são suas principais necessidades e realizá-las da forma mais eficaz.

Você adquire o timão (símbolo do Budismo) que é o instrumento que movimenta o leme e lhe permite direcionar sua

vida em direção a um destino melhor e mais saudável do que aquele que vislumbrava antes da Mentoria!



Como diz o meu colega **Tony Robbins** (Ambos fomos alunos do **John Grinder**.): *"Na sociedade atual aquele que tiver as melhores informações e os melhores meios de comunicá-las tem aquilo que os reis costumavam ter – poder sem limites."*

A melhor e mais literal definição de poder é: *"habilidade de fazer as coisas que precisam ser feitas."*

Compreenda que o modo como você se sente não é o resultado do que está acontecendo em sua vida, mas de sua interpretação daquilo que está lhe acontecendo.

Se você sofre de depressão, se tem dificuldades em seus relacionamentos, se não encontrou sua Missão de Vida, se não vê sentido nem motivação a se levantar de manhã, você merece a oportunidade de obter os recursos da **Mentoria Dharma**.

Perceba que a qualidade de vida das pessoas bem sucedidas não é determinada pelo que acontece a elas e sim pelo que elas fazem com aquilo que acontece na vida delas.

É nossa maneira de lidar com nossos sentimentos e emoções que influencia nossas vidas e é isso que determina o que conseguimos fazer.

Nada tem significado a não ser o significado que **VOCÊ** dá.
Por isso é precioso saber que podemos mudar nossas atitudes e apagar (DESAPEGAR) completamente as emoções

que não nos sejam úteis fortalecendo aquelas que nos sejam favoráveis.

A **Mentoria Dharma** foi feita para ajudar as pessoas que não conseguem superar suas dificuldades e precisam de uma mão amiga que as conduza para além da mera resiliência.

VÁ ALÉM DA RESILIÊNCIA

E em que a **Mentoria Dharma** difere dos métodos terapêuticos tradicionais?

A **Mentoria Dharma** vai além dos métodos terapêuticos tradicionais porque, como já disse, ela não aceita a busca da resiliência – a resiliência apenas, não é suficiente para que o paciente possa ser considerado curado.

A resiliência em termos físico/químicos é uma capacidade que certos materiais possuem de retornar a seu estado original após uma pressão qualquer.

Um exemplo típico são as garrafas plásticas que se deformam quando apertadas, mas depois retornam à sua forma original.

Em termos humanos (ou psicológicos se preferir) é a capacidade que o paciente tem de retornar à “normalidade” depois de passar por uma emergência psicológica qualquer.

Por exemplo, a pessoa tem uma depressão, faz algumas sessões de terapia e volta à “normalidade”.

Por que coloquei a palavra “normalidade” entre aspas?

Porque quando fiz Psicologia fui à imensa biblioteca da minha faculdade onde havia centenas de obras abordando cada uma das provações psicológicas e não consegui encontrar um livro sequer sobre “normalidade”.

Agora vamos a um exemplo prático.

Uma pessoa está passando por uma crise de depressão e procura ajuda nos métodos terapêuticos tradicionais.

Os métodos tradicionais incentivam a busca da resiliência portanto reconduzem essa pessoa ao estado de “normalidade”.

Em minha percepção esse tratamento não é correto.

Por que não?

Porque a pessoa estava em seu estado de “normalidade” quando teve a depressão.

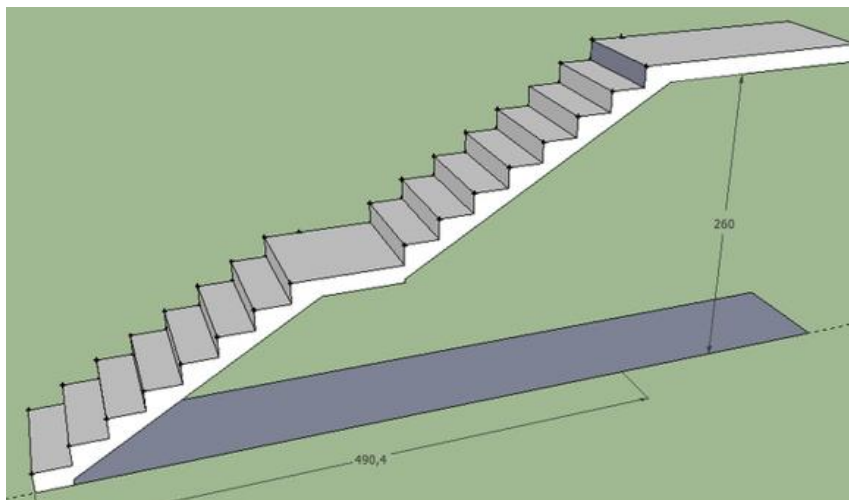
Quando alguém através de um processo terapêutico qualquer a conduz novamente à “normalidade”, ela está retornando ao estado EM QUE A DEPRESSÃO SURTIU.

Portanto não é um tratamento suficiente nem eficaz.

Fica mais fácil você compreender com a ilustração de uma escadaria.

Acompanhe meu raciocínio:

Suponha uma escadaria com dois patamares, como na ilustração a seguir:



Digamos que o primeiro patamar seja o nível de “normalidade”.

Quando o paciente tem uma crise de depressão é como se ele tivesse escorregado do primeiro patamar até se esborrachar no chão.

O primeiro patamar é o nível de “normalidade” o piso lá embaixo antes do início da escadaria é o nível das crises, no caso de nosso exemplo, uma depressão.

O que faz a terapia disfuncional normalmente usada?

Recorre à busca da resiliência e conduz novamente o paciente ao primeiro patamar que é o nível de “normalidade”.

Ora, isso não cura o paciente, apenas o conduz ao mesmo nível (patamar) onde ocorrem as depressões, mesmo que você chame esse patamar de “normalidade”.

Um bom processo terapêutico, como a **Mentoria Dharma** por exemplo, não se contenta em levar o paciente ao nível de “normalidade”, após atingir o primeiro patamar (nível de “normalidade”) continua trabalhando com o paciente até que ele atinja o segundo patamar que está bem acima do nível de “normalidade”.

Supondo que o paciente sofra uma nova crise, ele vai rolar escada abaixo do segundo patamar até o primeiro patamar, que é seu nível de “normalidade”.

Portanto não chega novamente à depressão e pode tranquilamente retornar ao segundo patamar.

Isso sim pode ser chamado de cura.

Na **Mentoria Dharma** trabalhamos vários fatores dentro da psiquê humana.

Psiquê: [Psicologia] Reunião dos caracteres psíquicos de um ser humano; psiquismo.

Através da **Mentoria Dharma** conduzimos o paciente a uma melhoria de sua percepção a ponto de conseguir se elevar acima do patamar da “normalidade” o que lhe dá mais recursos para que não desabe novamente para o estado psíquico que o vitimou.

Na Mentoria Dharma o objetivo é o paciente e suas percepções e não os estados psicológicos nocivos.

Melhorando a psiquê do paciente através da melhoria de sua percepção, os estados nocivos não se manifestam mais e se ocorrerem podem ser controlados através de sua nova percepção.

SERÁ QUE É IMPORTANTE TER UM MENTOR?

Para entender o porquê é importante ter um mentor, faça este teste: conte quantos quadrados tem nesta ilustração e anote o resultado:



Não vá até a próxima página antes de fazer isso!

Se você achou 16 quadrados você está no mesmo patamar com 99% da humanidade.

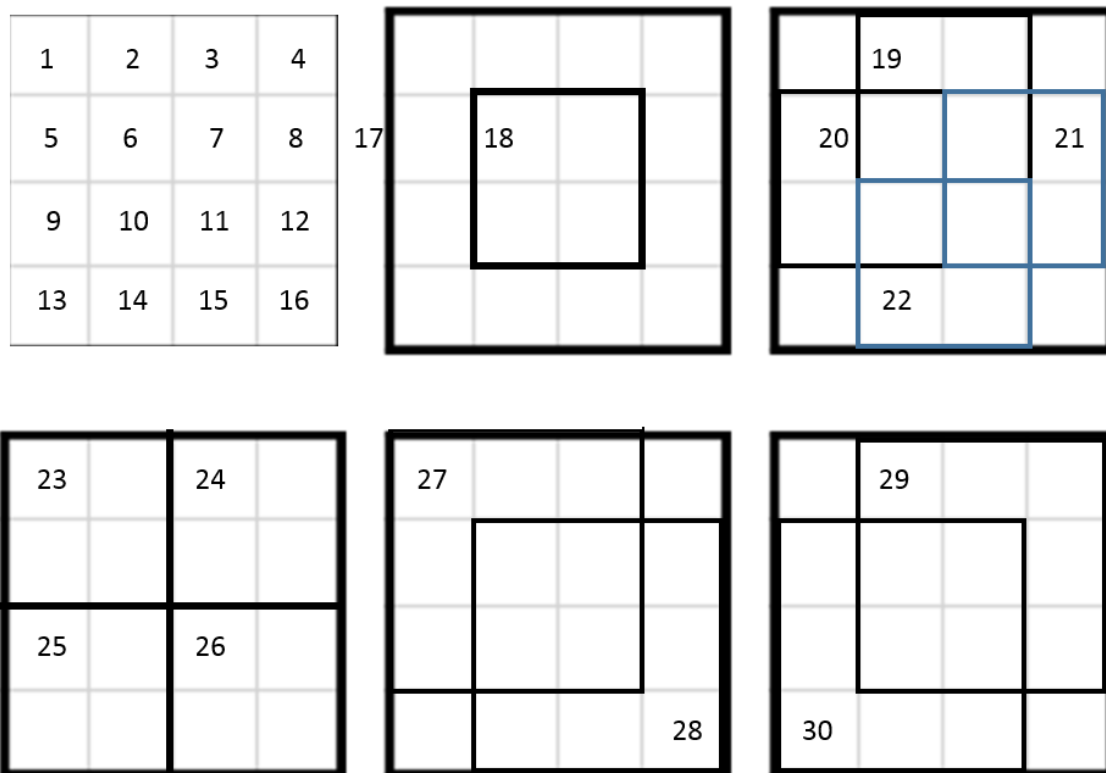
Se você achou 17 você é muitas vezes mais apto que o grupo anterior, mas ainda está longe da resposta certa.

Procure olhar mais uma vez e tente ver se acha mais alguns quadrado lá.

Depois de tentar o melhor que puder, vá para a próxima página e veja a resposta certa.

Agora vamos ao resultado do teste da página 18:

Como você pode ver a seguir são 30 quadrados:



Aqui foi mostrado onde eles estavam e isso ilustra duas informações importantes para você:

Primeira: Olhar com olhos de ver (olhar cuidadosamente) lhe dá a oportunidade de ver muito mais do que apenas dar uma olhada de relance.

Segunda: a maioria de nós precisa, de vez em quando, de um **Mentor** que nos mostre aquilo que é óbvio para uma pessoa mais experiente, mas que pode não ser tão óbvio para nós.

Daí a grande importância de aproveitar a oportunidade, inscrever-se na **Mentoria Dharma** e tirar proveito de nosso lema:

A Mentoria Dharma é sua melhor chance para transformar sua vida e alcançar sua realização pessoal.

Inscreva-se na **Mentoria Dharma** ainda hoje, talvez esta seja a maior oportunidade de sua vida, aproveite.

Verifique algum horário disponível entre em contato pelo e-mail a seguir: ou se preferir envie um Zap no horário comercial (apenas texto) para +55 15 99109-0083.

Nosso e-mail de contato:

satyanandaapta@gmail.com

OU

mentoriadharm@gmail.com



Saia da corrida dos ratos, isso não te leva a lugar algum. Aprenda a Soltar.

Receba a Mentoria Dharma!

A mentoria acaba sendo o processo terapêutico mais barato porque lhe entrega muito mais do que você pagou. É quase o mesmo que pagar pelo para-lama e receber o carro todo!

Paulo Roberto Novaes

MINHAS CREDENCIAIS:

Quando uma pessoa procura um Mentor ela precisa confiar nele e para isso costumo apresentar às pessoas que me procuram quando interessadas na **Mentoria Dharma** minhas credenciais.

É preciso que essas pessoas confiem em meu trabalho e saibam que serão tratadas com muito carinho por alguém que se preparou para isso profundamente.

Meu nome laico é Marco Natali, e é com esse nome que publiquei a maioria de meus livros, para saber de parte deles basta clicar neste link:

<http://marconatali.com.br/livros-publicados/>

Além de escritor sou asceta budista da **Ordem Monástica e Filosófica Budista Niskama Karma** e no Budismo meu nome iniciático é Satyananda Apta.

Para preparar-me para ser Mentor da **Mentoria Dharma** estudei com alguns dos maiores terapeutas do mundo:

Estudei pessoalmente com o **Dr. Brian Weiss** nos Estados Unidos e sou credenciado em Past Life Regression Therapy pelo The Weiss Institute.

Estudei com o **Dr. John Grinder** um dos criadores da PNL; com a **Dra. Violet Oaklander** uma das maiores autoridades

mundiais da Gestalt Terapia; com o **Dr. Ernest Lawrence Rossi** o maior psicobiologista do século passado; com o **Robert Dilts** presidente da Behavioral Engineering; e com o **Dr. Jeffrey Zeig** diretor da Milton Erickson Foundation em Phoenix no Arizona.

Além de minha formação como asceta budista, também tenho formação em teologia e em psicanálise.

Fui professor de Pós Graduação pelo INPG – Instituto Nacional de Pós Graduação tendo ministrado aulas em várias Universidades de Faculdades brasileiras em diferentes Estados.

Ministrei cursos em empresas de grande porte como o BNDES no Rio de Janeiro, a EMBRAER EM São José dos Campos, a CEMIG em Belo Horizonte, etc...

Em 1996 recebi a comenda da Ordem do Mérito de Educação e Integração, juntamente com o sertanista Orlando Villas Boas.

Sou credenciado pela ABFIP – Associação Brasileira das Forças Internacionais de Paz associada à ONU.

Tenho alunos em 46 países.



Mentoria Dharma
Um passo além das
terapias tradicionais

Dr. Satyananda Apta
Asceta Budista com três doutorados
Graduado em Past Life Regression Therapy pelo
Dr. Brian Weiss - USA
Phd em Programação Neurolinguística – WU - USA
Doutorado em Terapia Neurolinguística – WDU – Índia
Pegue um ebook grátis e obtenha maiores informações em
<https://www.mentoriadharm.org/>
satyanandaapta@gmail.com

Faça a Mentoria Dharma
e transforme sua vida

Para acordar de
manhã com
facilidade, troque
seus sonhos por
uma Missão de
Vida. Isso lhe dá
motivação e o tira
da cama sem
precisar de um
despertador.

Satyananda Apta

MINHAS CRENÇAS BUDISTAS E CRISTÃS

Antes de continuarmos a falar sobre a **MENTORIA DHARMA** preciso lhe falar sobre minhas crenças.

Sou um asceta budista.

Mas como estou falando com você e você nasceu em um País cristão, para poder abordar o tema com a propriedade e carinho que você merece, antes procurei saber mais sobre o Cristianismo e obtive três formações em Teologia.

Talvez você já saiba que Siddhartha Gautama, o Buda, nasceu em Lumbini, em uma região que hoje pertence ao Nepal e por lá viveu até iniciar sua peregrinação pela Índia onde ensinou o que sabia até sua morte que se deu aos 80 anos.

Depois de sua morte, os ensinamentos dele passaram a ser conhecidos como Budismo.

É preciso considerar que o Buda nunca mencionou Deus por uma questão de respeito, não é que ele não cogitasse sobre Deus, deve ter cogitado da mesma maneira que todo mundo faz afinal ele foi aluno de grandes mestres antes de atingir a iluminação e compartilhar suas percepções sobre a vida com o mundo a seu redor.

É provável que alguns desses mestres acreditassem na existência de um Deus e possivelmente falassem sobre isso com Gautama.

E aí o que aconteceu?

Se Gautama, o Buda, escolhesse um daqueles centenas de deuses que existiam naquela região, ele iria magoar muitos e gerar sofrimento para os que eram devotos de outros deuses.

Então ele adotou uma atitude sóbria: nunca mencionou Deus.

Antes de mencionar minhas crenças é preciso ter coerência e convir que se Buda nunca falou em Deus, seus ensinamentos, o Budismo, não podem ser confundidos com religião.

O praticante do Budismo, mesmo quando convivendo em grupo ou morando em Templos, são ascetas e não monges.

Então, se você é um asceta budista como eu e o povo o chama de monge, não se ofenda porque sabe que o mundo nos vendo em trajes ascéticos, pensa assim.

É perfeitamente compreensível que o povo leigo nos chame de monges, porque nas ocasiões cerimoniais nos vestimos com roupas características às Ordens Budistas a que pertencemos e devido à prática da Serenidade, adotamos atitudes, digamos assim, “sacerdotais”.

Mas como a maioria dos praticantes do Budismo não falam em Deus, nem praticam uma religião não podem ser considerados sacerdotes nem monges.

Mesmo assim, devemos respeitar pessoas que pertencem a alguma ordem budista e que se intitulam monges, elas merecem respeito, não há problema algum trata-se apenas de um rótulo, de um nome e isso é irrelevante.

Conhecimento não é sabedoria, você o obtém de fora, através de cursos, livros e mestres, mas a sabedoria só é encontrada quando você aplica o conhecimento e passa a ter um pequeno saber. A soma dos saberes é a sabedoria.

Satyananda Apta

SENDO BUDISTA PODE TER UMA RELIGIÃO?

Se você é praticante do Budismo pode ter uma religião?

Poder pode, visto que o Budismo não discrimina nenhuma fé, mas vou passar a palavra ao Frei Leonardo Boff:

Leonardo Boff explica:

“No intervalo de uma mesa-redonda sobre religião e paz entre os povos, na qual ambos (eu e o Dalai Lama) participávamos, eu, maliciosamente, mas também com interesse teológico, lhe perguntei em meu inglês capenga:

– *“Santidade, qual é a melhor religião?”*

Esperava que ele dissesse:

“É o budismo tibetano” ou *“São as religiões orientais, muito mais antigas do que o cristianismo.”*

O Dalai Lama fez uma pequena pausa, deu um sorriso, me olhou bem nos olhos – o que me desconcertou um pouco, por que eu sabia da malícia contida na pergunta – e afirmou:

“A melhor religião é a que mais te aproxima, do Infinito. É aquela que te faz melhor.”

Para sair da perplexidade diante de tão sábia resposta, voltei a perguntar:

– *“O que me faz melhor?”*

Respondeu ele:

-“Aquilo que te faz mais compassivo”.

(e aí senti a ressonância tibetana, budista, taoísta de sua resposta), aquilo que te faz mais sensível, mais desapegado, mais amoroso, mais humanitário, mais responsável...Mais ético... A religião que conseguir fazer isso de ti é a melhor religião...”

Calei, maravilhado, e até os dias de hoje estou ruminando sua resposta sábia e irrefutável...

Não me interessa amigo, a tua religião ou mesmo se tem ou não tem religião. O que realmente importa é a tua conduta perante o teu semelhante, tua família, teu trabalho, tua comunidade, perante o mundo...

Lembremos:

“O Universo é o eco de nossas ações e nossos pensamentos”.
A Lei da Ação e Reação não é exclusiva da Física.
Ela está também nas relações humanas.
Se eu ajo com o bem, receberei o bem.
Se ajo com o mal, receberei o mal.

Aquilo que nossos avós nos disseram é a mais pura verdade:
“terás sempre em dobro aquilo que desejares aos outros”.

Leonardo Boff

Está escrito em João 8.32:

Conhecereis a verdade e a verdade vos libertará.

Quem diz palavras bonitas pode estar mentindo, mas um mentor lhe diz a verdade e as vezes com muita firmeza. E isso pode transformar sua vida se você não só ouvir como aplicar o que ouvir.

Satyananda Apta

Agora reflita comigo:

A religião não é apenas uma, são centenas.

A espiritualidade é apenas uma.

A religião é para os que dormem.

A espiritualidade é para os que estão despertos.

A religião é para aqueles que necessitam que alguém lhes diga o que fazer; querem ser guiados.

A espiritualidade é para os que prestam atenção à verdade.

A religião tem um conjunto de regras dogmáticas.

A espiritualidade convida você a raciocinar sobre tudo, a questionar tudo.

A religião ameaça e amedronta.

A espiritualidade dá a você Paz Interior.

A religião fala de pecado e de culpa.

A espiritualidade diz a você: *“aprenda com seu erro e se transforme”*.

A religião reprime tudo, torna você uma pessoa falsa.

A espiritualidade transcende tudo, faz de você uma pessoa verdadeira!

A religião não é Deus.

A espiritualidade é Tudo e portanto é a verdade sobre Deus.

A religião inventa.

A espiritualidade descobre.

A religião não indaga nem questiona.

A espiritualidade questiona tudo.

A religião é humana, é uma organização com regras.

A espiritualidade busca a verdade, portanto não tem regras apenas Leis inabaláveis e eternas da Natureza.

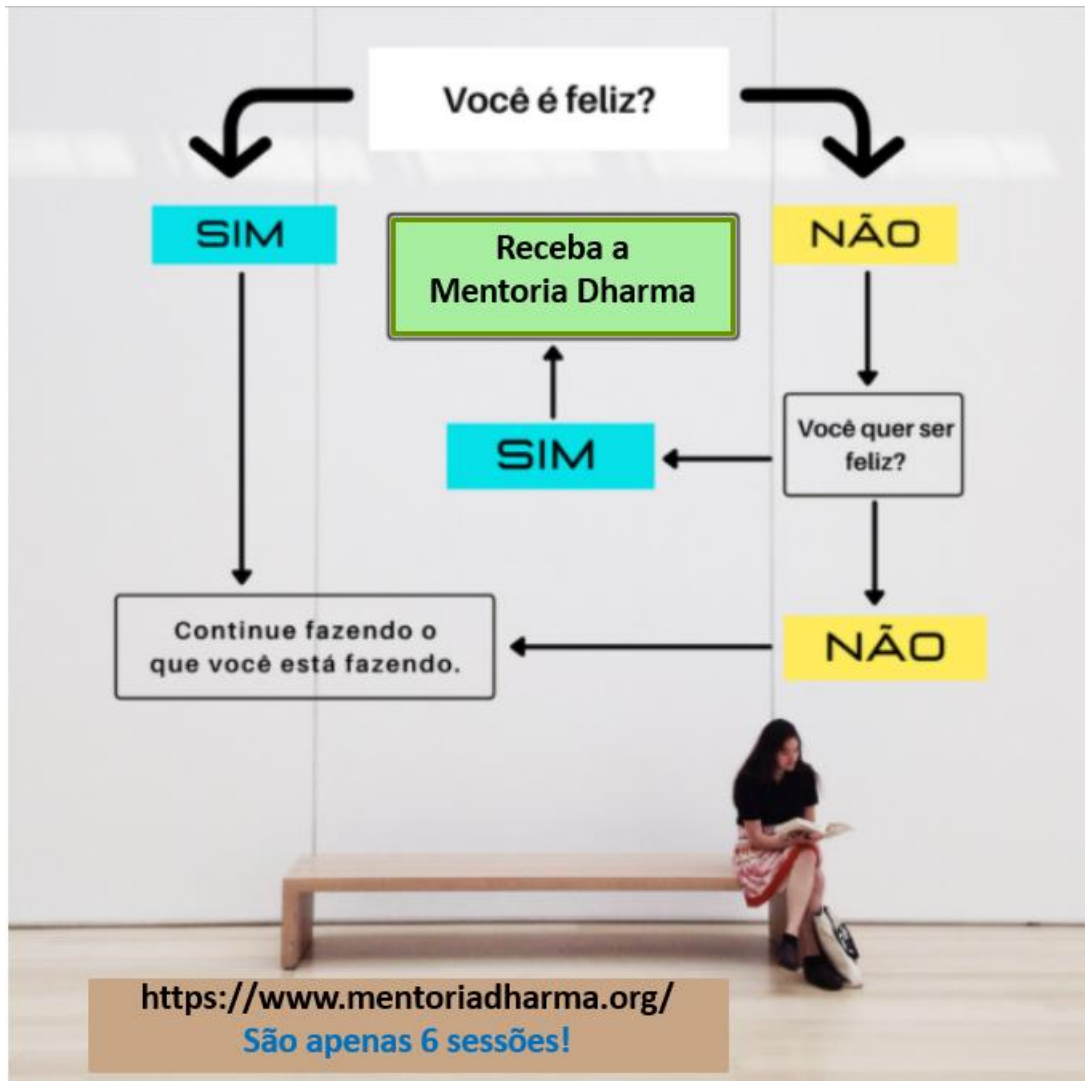
A religião causa divisões.

A espiritualidade causa União.

A religião busca você para que acredite.
A espiritualidade é você quem tem que buscá-la.
A religião segue os preceitos de um livro sagrado.
A espiritualidade busca a verdade em todos os livros sejam considerados sagrados ou não.
A religião se alimenta do medo.
A espiritualidade se alimenta da verdade.
A religião faz viver no pensamento.
A espiritualidade faz viver na Consciência.
A religião se ocupa com apenas acreditar.
A espiritualidade se ocupa com a verdade com o ser e com o fazer.
A religião alimenta o ego.
A espiritualidade faz você transcender o Ego.
A religião faz você renunciar ao mundo.
A espiritualidade nos faz viver de acordo com a verdade e a verdade é a Natureza, o mundo é criação da Natureza e faz parte da Natureza.
A religião é adoração.
A espiritualidade é busca da verdade, percepção, constatação e meditação a respeito das Leis Naturais.
A religião sonha com a glória e com o paraíso.
A espiritualidade nos faz viver a glória e o paraíso aqui e agora.
A religião vive no passado e no futuro.
A espiritualidade vive no presente.
A religião enclausura nossa memória.
A espiritualidade busca a verdade e portanto liberta nossa consciência.
A religião crê na vida eterna.
A espiritualidade nos faz conscientes da verdade que quando morremos nossos componentes biológicos não se perdem, retornam à Natureza e portanto a vida é eterna.
A religião promete para depois da morte.
A espiritualidade faz com que você encontre a Natureza não só em seu Interior como ao seu redor no Universo inteiro, durante a vida.

O que você
sabe não tem
valor algum, o
valor está no
que você faz
com o que
sabe.

Satyananda Apta



<https://www.mentoriadharm.org/>
São apenas 6 sessões!

Se você quer
chegar onde
a maioria não
chega faça o
que a maioria
não faz.

Bill Gates

COMO SEPARAR A ESPIRITUALIDADE DA MERA RELIGIOSIDADE?

Talvez você esteja se perguntando isso e vou lhe explicar a verdade que entendi sobre isso.

Como estamos em um País cristão, consultei a Bíblia:

Em 1 Tessalonicenses capítulo 5 versículo 21 encontrei o seguinte conselho: *Examinai tudo e retende o que é bom.*

Pesquisei a palavra AMAR e encontrei 148 citações na Bíblia, procurei a palavra AMOR e encontrei 89 citações, totalizando 237 citações tratando do assunto.

Aí procurei a palavra “religião” e encontrei apenas 3 citações.

Então a mensagem do Deus dos cristãos está bem clara, o amor é muito mais importante que a religião, nada menos que 79 vezes mais importante que a religião ($237 / 3 = 79$).

Ser o mentor de um talento exige um delicado equilíbrio, pois é preciso não cria-lo à sua própria imagem, mas dar-lhe a oportunidade de cria-lo por si mesmo.

Steven Spielberg

ACREDITO QUE A NATUREZA É DEUS

Para mim Deus é a Natureza e como acredito no Deus Natureza, acredito que a Natureza criou o Universo e que a Natureza vai estar aqui quando toda a humanidade desaparecer.

Tudo provém de Deus, só que quando me refiro a Deus não estou me referindo a nenhum ser, apenas à Natureza e suas leis.

Não vai existir mais seres humanos na terra, porque a estamos destruindo, mas a Natureza ainda vai existir quando a humanidade destruir a terra e todos nós cessarmos de existir.

Acredito naquelas quatro afirmações sobre as qualidades de Deus que estão na Bíblia.

A Bíblia afirma que Deus é eterno, que é onipresente, que é onisciente e não faz acepção de pessoas.

Mas nenhum ser é eterno, apenas a Natureza é eterna e deu origem ao Universo.

Nenhum ser é onipresente só a Natureza é onipresente pois tendo criado o Universo ela está presente em todos os lugares.

Se uma pessoa pular de um prédio em qualquer lugar do planeta terra, a Lei da Gravidade que é uma das leis da Natureza vai fazer com que essa pessoa se esborrache no chão.

E isso vai acontecer na cidade em que você mora, aqui onde eu moro, na China, em Portugal, nos Estados Unidos, ou em qualquer outro lugar da terra da mesma forma.

Isso prova que a Natureza é onisciente porque age da mesma forma sempre e é onipresente, pois está presente em todos os lugares.

Não conheço ninguém que seja totalmente isento e não faça acepção de pessoas (não discrimine, pessoas, raças, cores e credos), mas a Natureza não faz acepção de pessoas, se quem pular do prédio for a Madre Teresa de Calcutá, ou o Hitler o resultado é o mesmo, vai se esborrachar no chão.

Se você aceitar isso, você encontrará o Deus da ciência, porque o cientista nega o “Ser” Deus, mas não nega a existência da Natureza, até porque toda ciência se fundamenta na Natureza, negar a Natureza seria o mesmo que negar a ciência.

Caminhe ao lado de
pessoas incríveis que
te façam crescer e
aprender cada vez
mais.

Procure um Mentor
e pratique o que
aprender com ele.

Mestre Nemo

TUDO É UM

Eu tinha uma vizinha que se chamava Harumi e era a mulher de um pastor.

E ela me disse que Deus não pode ser a Natureza porque Deus nos disse que dominássemos a Natureza.

Lembrei-me do conselho de Jesus: “*Buscai a verdade e a verdade vos libertará.*”

Fui consultar a Bíblia e encontrei apenas sete passagens mencionando a Natureza e nenhuma delas mencionava o dominar a Natureza, apenas uma dizia para dominarmos a NOSSA Natureza.

E dominar a nossa Natureza implica em buscar a verdade e, portanto, aceitar que não conseguimos dominar a Natureza e que não consta isso na Bíblia em lugar algum.

Então refleti:

Alguém consegue fazer parar de chover?

Alguém consegue fazer parar de ventar?

Se aparecer um Tufão ou um Tsunami na frente de alguém esse alguém consegue dizer SHAZAM e parar o Tsunami?

Ninguém vence a Natureza, a Natureza é Deus.

Seus pais te
ensinaram a
caminhar?

Isso foi só o começo
da caminhada.

Se você ainda não
chegou onde quer ir,
procure um mentor e
chegue lá mais rápido
do que possa supor.

Franciscus Mendronah Braden

SOMOS APENAS MORDOMOS

Somos apenas mordomos, nada nos pertence.

Se as coisas materiais e até mesmo nossos filhos nos pertencessem, talvez pudéssemos levar parte delas quando morrêssemos, mas ao morrermos não podemos levar nada.

Se nada podemos levar depois da morte temos a oportunidade de perceber que nada nos pertence.

Mas até mesmo depois de mortos, a matéria que compõe nosso corpo não se perde, ela se desfaz, mas não sai do planeta e seus componentes podem ser utilizados pela Natureza para criar novas manifestações materiais; talvez um verme, talvez uma folha de grama, não sei.

Então comprovamos a frase de Lavoisier que afirmava que *“Na Natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma.”*

Então isso nos conduz à conclusão que tudo pertence à Natureza, ou se você preferir, tudo pertence a Deus.

Nesses termos percebemos que somos apenas mordomos daquilo que a Natureza permite que tenhamos nesta vida.

A palavra *“mordomo”* contém dois vocábulos interessantes; *Mor* (maior) e *Domo* (que vem de Domus = casa) o mordomo nada mais é que o principal servidor da casa já que cabe a ele organizar as tarefas dos demais servidores; ele gere tudo que lá se passa.

Em última análise somos os mordomos de nossa vida e cabe a nós administrar tudo que a vida nos traz.

E é só isso que nos cabe, já que nada levamos depois da morte.

Com essa história de não levar nada, você é apenas um mordomo das coisas que a Natureza lhe permite ter.

Se a Natureza te dá uma grande fortuna ou algumas migalhas de posses materiais, ainda assim nada disso é seu; tudo pertence à Natureza e você não vai levar nada, você apenas a administra as coisas que a Natureza lhe permite ter.

Se a vida te dá um bebê, não é seu, pertence à Natureza, e aí entra a frase de Kalil Gibran: *“Teus filhos não são teus filhos, vem através de ti, mas pertencem ao mundo.”*

Então não sou a favor de dar colinho, sou a favor de dar apoio, sou a favor de apontar o caminho e de ajudar a pessoa a percorrer esse caminho se for o caso, mas sem hiper proteção.

TAREFA DE CASA:

Pesquisar na Internet o **significado** de algumas palavras:

Primeiro pesquise a palavra “Usufruir”

Depois procure a diferença entre a palavra dor e a palavra sofrimento.

Aprender com os
melhores mentores,
nos torna pessoas
melhores, transforma
nossas vidas e aplaina
nossos caminhos.
Essa é a melhor
solução para quem
tem pressa.

Lucky Zinn Holmes

TUDO QUE NOS É CONCEDIDO VEM DA NATUREZA

Essa percepção que tudo nos é concedido pela Natureza (Deus se você preferir um conceito mais retumbante embora apenas um rótulo diferente, algo ilusório e idealista) ficou bem claro em minha vida quando trabalhei durante anos como terapeuta e fui procurado muitas vezes por senhoras que queriam engravidar e procuravam os recursos da hipnose para conseguir isso.

Algumas dessas senhoras tinham muitos recursos e haviam feito tratamentos caros e prolongados, até mesmo em outros Países, na tentativa de conseguir engravidar.

E paralelo a essas senhoras que queriam engravidar e que tinham posses para dar a seus filhos uma vida onde nada lhes faltasse havia notícias a respeito das mães adolescentes.

Nas revistas e jornais daqueles tempos saiam artigos e notícias mencionando uma avalanche de adolescentes que engravidavam e por não terem condições, ou por não o desejarem, abandonavam seus bebês recém nascidos em caixas de sapatos nos lixos públicos.

Era um contraste marcante, umas queriam e não podiam e outras podiam e não queriam.

Estava atada a esses fatos a grande questão: por que isso ocorria?

E nessa ocasião eu ainda não percebia nisso nenhuma conotação espiritual até ocorrerem dois fatos que me chamaram a atenção.

O PRIMEIRO FATO – O FATOR ESPIRITUAL:

Uma das senhoras que me procuraram para conseguir engravidar era uma ex freira.

Ela havia abandonado a batina e seus votos de freira porque queria ser mãe.

Ao não conseguir engravidar ela supunha que estava sendo castigada por ter abandonado sua carreira sacerdotal.

Atribuía sua provação a um castigo de Deus.

“- Abandonei Jesus e por isso não consigo engravidar.”

O SEGUNDO FATO – O FATOR PSICOLÓGICO:

Uma senhora da família de minha esposa desejava muito engravidar, mas não conseguia.

Foi então que a esposa do irmão dela teve um parto em que nasceram duas meninas gêmeas.

Para facilitar a esposa o irmão dela deixou uma das meninas para ser criada por uns tempos pela irmã que tanto desejava engravidar.

Assim que começou a cuidar dessa bebê a irmã dele engravidou.

Na maioria das vezes não faltam as condições básicas para uma mulher ser mãe, mas a Natureza usa suas emoções e seus sentimentos para lhe outorgar certas coisas.

O que se podia concluir desses dois fatos?

De alguma forma a mente dessas duas senhoras criaram teorias ou justificativas para o fato delas não conseguirem engravidar.

Uma delas culpou a si mesma e a outra acreditava que talvez não tivesse as qualidades necessárias para ser mãe, mas ao cuidar de uma das filhas do irmão, provou a si mesma que podia se sair bem nessa tarefa, relaxou e engravidou.

Aí temos duas atitudes mentais e embora não possamos creditar apenas à mente dessas senhoras as causas e os efeitos alcançados, há um fator comum a ambas.

Tanto o corpo como a mente delas surgiram através da Natureza, mas não podemos culpar inteiramente à Natureza (ou a Deus se esse rótulo lhe agrada) pelo resultado que uma alcançou e a outra não.

Cuidando da sobrinha, aquela que conseguiu engravidar passou a se sentir como uma mãe e relaxou sua ansiedade (que gera medo e apego) e foi então que engravidou.

Como ensino na **Mentoria Dharma**, a freira não praticou o DESAPEGAR, não "soltou" seus sentimentos e emoções e não engravidou, aquela outra senhora "soltou", ao se entreter em cuidar de uma bebê e conseguiu engravidar.

Há um outro fator a ser considerado o Livre Arbítrio, como veremos logo a seguir.

E embora seja ousado admitir que engravidar ou não, depende de fatores que estão além de nossa vontade o fato é que há alguns fatores que também são determinantes e que estão além de nossa alçada.

E um dos principais fatores é que tudo depende da Natureza, sem ela nada disso seria possível.

E como sempre algumas pessoas prefeririam atribuir a esses fatores naturais o outro rótulo – Deus.

Mesmo sabendo
que o sucesso é a
jornada e não o
destino final, tudo
fica mais fácil se
tiver um mentor
que faça você
descobrir o
caminho das
pedras.

Joseph Shlomo Andreas

A OVELHA DOLLY

Mais ou menos na mesma época em que eu estava lidando com essas senhoras que queriam engravidar, os cientistas utilizando a célula de uma ovelha conseguiram clonar outra, a Dolly.

Mas veja que clonar não é o mesmo que criar.

É permitido ao homem clonar, mas o criar pertence apenas à Natureza.

Se não houvesse uma ovelha de quem retiraram uma célula, não teriam conseguido clonar.

A ovelha Dolly foi o primeiro mamífero a ser clonado com sucesso a partir de uma célula somática adulta. Os cientistas tornaram pública a experiência somente em 22 de fevereiro de 1997, quando Dolly já estava com sete meses de vida.

Ou seja: o homem não consegue criar a vida, a vida só surge através da Natureza que alguns chamam de Deus.

O que acontece quando você morre?

Você abandona tudo que você **pensava** que era seu.

Porque nunca foi.

Tudo que a gente pensa que é nosso, pertence à Natureza.

E quando partimos continua na Natureza.

E até mesmo nosso corpo, quando estiver lá dentro da terra, vai liberar substâncias, que vão dar origem a outras formas de vida.

Você não leva nada com você quando você morre.

E por que não?

Porque nada do que a Natureza permitiu que entrasse em sua vida lhe pertence.

Nada do que vem a você é seu.

Somos apenas mordomos do que a Natureza permite que entre em nossa vida.

Isso é interessante porque se não faz parte **daquelas três coisas que nos pertencem**, não é nosso!

AS TRÊS COISAS QUE NOS PERTENCEM

Só nos pertencem nossos pensamentos, nossa vontade e as coisas que podemos fazer a partir de nossos pensamentos e da nossa vontade.

Além disso nada mais nos pertence.

Não nos pertence o corpo, se nos pertencesse não morreríamos.

Não nos pertencem nossas roupas, nosso carro, nossa casa, nosso bens materiais, essas coisas podem ser roubadas ou destruídas e não as levamos depois de mortos.

Pretender que seja seu o que não te pertence além de tolice (pois jamais conseguirá) faz de você um ladrão (pois pretende ter o que não lhe pertence).

Os mentores
são nosso guias,
eles veem coisas
que nos não
vemos.

Mark Zuckerberg
Criador do Facebook

NADA É CASUAL TUDO É CAUSAL

Diz a Bíblia que nada acontece sem que Deus o saiba.

Ora, sendo Deus a Natureza, tudo que veio até você veio a você através da Natureza, à Natureza pertence (inclusive você e o seu corpo) e quando você partir todas essas coisas continuam na Natureza.

E as coisas são tão extraordinárias as vezes, que cheguei à conclusão que nada é casual (acaso), tudo é causal (causa).

Tudo tem uma causa.

A coisa mais singela, mais fortuita, mais passageira em nossa vida, ainda assim traz sentidos profundos à nossa vida se, segundo a Bíblia, temos olhos de ver e ouvidos de ouvir.

Ou se, segundo ensinamentos atribuídos a Buda, conseguimos perceber que tudo é uma só coisa.

Somos todos um.

É preciso ter percepção. que é a primeira lei da vida, para que possamos perceber que todas as coisas se encaixam em um todo único.

Não precisa crer nisso, apenas reflita, se até depois de morto você continua na Natureza, tudo é uma só coisa.

**Aviso
Importante!
Mentorias
prejudicam
seriamente a
ignorância e a
falta de sucesso.**

Zig Koch Lechter

O CONCEITO DO AQUI E AGORA

Viver o presente e o aqui e agora.

O verdadeiro Eu exige a realidade do presente.

O mundo dos sonhos e da ilusão consiste em viver no passado e no futuro.

Só é possível viver a vida no presente.

Se você se refugia no passado ou no futuro você está fugindo da vida ao fugir do presente, do aqui e agora.

Imagine duas pessoas dentro de um ônibus, um rapaz e uma moça.

A moça está no passado, pensando na briga que teve com o namorado.

- Tenho certeza que o Ariovaldo ainda me ama. Foi uma pena ter brigado com ele. Puxa eu gosto tanto dele, não sei o que será de mim se eu o perder, foi a melhor coisa que já me aconteceu. Eu não vou conseguir viver sem ele. Será que ele vai voltar para mim?

Ela sofre porque está no passado.

Se ela está no passado ela está no Ego, ela não está no Eu, o Eu está no aqui e agora.

O Eu é o momento presente.

Ao lado dela tem um rapaz que está indo para uma entrevista de emprego.

E ele pensa:

- Puxa! Será que vou me sair bem nessa entrevista? Preciso tanto desse emprego! Minha família está precisando. Será que eu tenho as qualificações necessárias? O que será que o entrevistador vai me perguntar na entrevista de emprego? E se eu cometer algum erro de português ao preencher a ficha da entrevista? E se eles fizerem questão que eu saiba falar inglês? Puxa eu não tenho muita formação, será que eles vão pedir alguma coisa que eu não sei? Será que eu vou conseguir?

Ele sofre porque está no futuro.

Se ele está no futuro ele está no Ego, ele não está no Eu, o Eu está no aqui e agora.

O Eu é o momento presente.

Fritz Perls o pai da moderna Gestalt afirmava que só sofremos quando saímos, do presente, do aqui e agora e mergulhamos no passado ou no futuro.

Provavelmente o Buda ensinou isso, só que nem todos os seus seguidores ensinaram sobre esse COMO, se contentaram em mencionar o O QUE: - *Você tem que meditar.*

Visto que meditar implica em parar de pensar e para parar de pensar é preciso cessar os sentimentos e as emoções, ao mencionar a Meditação tudo está sendo dito, o COMO foi revelado.

Quando cessam os sentimentos e as emoções, você deixa de estar no passado e no futuro e passa a viver no presente.

Você sai do Ego e retorna ao Eu.

Você vive o aqui e agora, o momento presente que é onde a vida ocorre.

Alguns dos seguidores do Buda são lacônicos.

Os lacônicos são aqueles que não gostam muito de falar e preferem adotar procedimentos mais objetivos.

Quando você se liberta do jugo das emoções e dos sentimentos, você permanece no aqui e agora, você está em meditação constante, você alcança a Serenidade, você estará vivendo no presente, que é o único lugar em que é possível se viver.

Não dá para viver no passado nem no futuro e para viver no presente, no aqui e agora, só é possível cessando o jugo das emoções e os sentimentos, cultivando a serenidade.

Não é no sentido de destratar as emoções e os sentimentos é no sentido de não os reter, deixar com que fluam naturalmente sem os reter, para isso é preciso DESAPEGAR e soltar.

É por isso que a Barry Stevens intitulou seu livro “NÃO APRESSE O RIO ELE CORRE SOZINHO.”



Viver no Ego é cultivar o jugo das emoções e dos sentimentos, cultivando o torvelinho dos pensamentos e se sujeitando a toda espécie de provação.

Viver no Eu e estar no aqui e agora, no presente, soltando e se libertando, deixando as emoções fluírem sem retê-las, cultivando a *Mindfulness* (plenitude mental).

Não é mandando as emoções embora é aceitando-as dentro de si em plenitude, sem reter, sem se defender delas, soltando-as e se libertando.

Em um estado de serenidade tal que elas se vão.

E a forma de fazer isso é se libertando do medo e do apego.

Do medo das emoções negativas onde surge o desejo de evitar e o apego às emoções agradáveis onde surge o desejo de se apegar.

O passado e o futuro são formas de fugirmos do presente.

E aqui surge um conceito popular:

Sabedoria é a arte de deixar para trás.

Para atingirmos a Serenidade há um longo processo de desaprendizagem.

O livre arbítrio nos dá a liberdade de escolha e a oportunidade de nos libertarmos dos condicionamentos de nossa infância.

Os homens mais
criativos e que
alcançaram maior
sucesso em nosso
planeta tiveram
mentores.

Aprenda com
eles.

Markus Fisk

EXISTE O LIVRE ARBÍTRIO?

E mesmo sabendo que tudo que temos venha da Natureza, ainda existe o Livre Arbítrio?

Vamos analisar isso agora.

Se tudo provêm da Natureza, ou de Deus se você preferir, será que existe o Livre Arbítrio?

Assisti um vídeo no Youtube em que alguém argumentou que o Livre Arbítrio é uma forma de controle e que não tem valor algum.

Mas não concordo com ele.

Acredito que nada acontece por acaso, tudo é causal e não casual.

Mas não há como negar a existência do livre arbítrio se não o encarmos como uma forma de controle e apenas o aceitarmos como o que ele realmente é: a possibilidade de escolha.

A ideia do determinismo e do Maktub, não me parece certa.

Acredito que tudo que nos é dado não nos pertence, mas isso não significa que não possamos tomar decisões (não se trata de controlar, o livre arbítrio não é uma forma de controle e embora nossas escolhas não determinem os resultados, pois

grande parte dos resultados não nos pertencem, ainda assim somos responsáveis pelas decisões que tomamos).

Posso citar dois exemplos:

O PRIMEIRO já abordei o assunto anteriormente quando relatei o caso das senhoras que queriam engravidar e não conseguiam.

Acredito que não conseguiam porque o livre arbítrio lhes dava a decisão (elas queriam engravidar) mas não lhes assegurava o controle (o resultado).

Não se pode confundir o livre arbítrio com alguma forma de controle, pois isso ele não é.

Agora vamos ao SEGUNDO exemplo:

Este é um exemplo bem atual.

Durante mais de um ano guardei resguardo em minha casa devido à Pandemia.

Como sou idoso e pertenço ao grupo de risco não pisei na rua nenhuma vez.

Mas finalmente consegui vender minha casa, o que vinha tentando há mais de quatro anos.

Com a casa vendida viajei para outra cidade para procurar uma nova casa onde morar.

Fiz isso durante um dia apenas e contraí Covid 19.

Foi minha escolha fazê-lo (usei meu livre arbítrio e tomei a decisão) portanto sou o responsável por ter contraído o vírus.

Livre arbítrio não implica em controle e nem em determinação é apenas uma escolha e eu a fiz e me vitimei.

Uma escolha adulta só se torna possível quando nos libertamos dos condicionamentos da infância e é exatamente isso que nos torna adultos.

E essa escolha será mais adequada na proporção que nos libertemos desses condicionamentos e não busquemos apenas resultados egoístas, mas o bem comum, já que somos todos um.

Compreenda que quando você não usa seu livre arbítrio, quando não realiza suas escolhas, o mundo fará as escolhas por você (condicionamentos).

O Livre Arbítrio é tão importante que Jean Paul Sartre disse:

“Não importa o que a vida faz com você o que importa é o que VOCÊ faz com o que a vida faz com você.”

Como eu disse: o fato de ter tomado uma decisão não me colocou no controle da situação, livre arbítrio não é o controle de nada e nem determina o sucesso ou o insucesso é apenas uma escolha.

Isso fez com que perdesse minha liberdade?

Absolutamente não.

Para você ter Livre Arbítrio você não tem que se tornar um asceta, não tem que ir para os Himalaias, nem tem que viver dentro de uma caverna praticando ásanas.

A melhor forma de
prever o futuro é
criá-lo.

A mais rápida forma
de alcançar o
sucesso é ser
guiado até ele.

Procure um mentor
e o siga.

Dio Edward Prigogine

O LIVRE ARBÍTRIO NÃO IMPLICA EM CONTROLE

Concordo com o autor do vídeo lá do Youtube quando ele afirma que o que nos acontece foge ao nosso controle.

Não há por que culpar as circunstâncias por eu ter pego Covid, já que a decisão de sair de casa foi minha.

Minha decisão de forma alguma determina os resultados que vou obter ou não (mesmo que ajude um bocadinho).

Livre arbítrio é escolha, absolutamente não significa que isso me coloque no controle das coisas.

Da mesma forma a decisão daquelas duas senhoras que queriam ser mães não implicou no controle da situação e no resultado obtido, pois o resultado não depende do livre arbítrio.

No início de minha
carreira contratei a
mentoria de
Benjamin Graham o
dinheiro que investi
nisto foi o dinheiro
mais bem investido
de toda a minha
vida.

Warren Buffet

Megainvestidor, um dos homens mais ricos
do mundo

A ORIGEM DA PALAVRA DIABO

Quando os gregos criaram a palavra Diabo, não se referiam a uma entidade ou ser, referiam-se à escolha.

Essa palavra em grego significa "o dois que divide", ou seja, é apenas uma bifurcação no caminho da vida, você se encontra diante de dois caminhos e só pode percorrer um deles.

Parte dos resultados que obterá dependerá do seu livre arbítrio, mas apenas a decisão não é totalmente determinante dos resultados (como já vimos ao tratar do Livre Arbítrio).

Toda escolha implica em deixar algo de lado.

Ao escolher, ao usar de seu livre arbítrio você está fazendo uma escolha e não determinando os resultados que obterá, pois isso não lhe pertence.

Com certeza nenhum de nós é aquele que faz, nossa função é muito pequena diante da ocorrência dos fatos, mas não há como negar que fazemos escolhas a todo instante e isso é que é o livre arbítrio.

Pretender que o livre arbítrio seja o único fator determinante das coisas que nos ocorrem é ser tolo, decisões não são determinantes da totalidade dos resultados que nos ocorrem.

E se tornar infeliz quando os fatos não ocorrem como desejaría é ser mais tolo ainda, pois embora nos caibam (algumas) escolhas, não cabem a nós os resultados (apenas pequena parte deles dependem de nossas escolhas).

É bom aceitar, afinal o que é, é e ponto final.

Mas isso não implica em conformismo, é aceitar que seja o que for que nos aconteça uma pequena parte será fruto de nossas decisões e não podemos nos omitir em relação a isso.

Obviamente há condicionamentos que nos direcionam desde a infância e não podemos impedir isso, mas cabe a nosso livre arbítrio escolhermos grande parte do que aceitamos ou não e isso define boa parte de nosso destino, é só refletir e perceberá.

Aquelas senhoras que queriam ser mães, queriam algo que não dependia inteiramente delas e provavelmente não aprenderam que **apenas três coisas nos pertencem**, como você já aprendeu neste ebook.

Observe as leis da natureza e compreenderá.

“A humanidade precisa se libertar do conceito de Deus e Diabo, e admitir que ela mesma faz o bem e o mal.

Quanto mais a sociedade se distancia da verdade, mais ela odeia aqueles que a revelam.

Havia a verdade e a inverdade, e se você se agarrasse à verdade, mesmo que o mundo inteiro o contradissesse, não estaria louco.”

George Orwell
Escritor britânico

Aprenda uma coisa: Por mais que você mostre, prove, argumente, não faz diferença. Algumas pessoas só enxergam o que querem enxergar.



**AS PESSOAS NÃO QUEREM
OUVIR A VERDADE, PORQUE
NÃO DESEJAM QUE AS SUAS
ILUSÕES SEJAM DESTRUÍDAS.**

NIETZSCHE

PERMITA-SE O PRAZER, MAS SEM EXAGEROS

Se divertir e curtir é bom - o prazer não é proibido a você, o hedonismo não é vedado a você.

Excesso de deveres pode conduzir à depressão e excesso de prazeres pode conduzir ao vício, por isso devemos cultivar o caminho do meio.

Considerando que você é o mordomo de tudo aquilo que vem até você, você tem o direito de se divertir e tem o direito de curtir o que é bom, o prazer não é proibido a você.

E aqui surge o conceito de *Madhyamika* o caminho do meio.

Você tem todo o direito de se divertir e de ter prazer desde que você não moleste alguém, mas faça o melhor de si para que o mundo fique melhor, depois que você partir.

Se para ter prazer você também proporciona prazer a outro alguém é perfeitamente válido.

O caminho do meio consiste em não fazer extremismos para lado algum, nem para o bem nem para o mal, porque o bem se for feito de modo extremo, vira o fio da navalha e prejudica.

O fato de você ter direito ao prazer, ao gozo e à felicidade envolve o *Madhyamika*, porque você não deve nem tentar flutuar nem pular em um poço (ambas são ações extremistas).

Ao contratar uma
mentoria você vai
descobrir que
tudo que você
quer está apenas
a um passo após o
medo que você
tem de dar
errado.

Yoshio Katayama

COMO LIDAR COM A ÚNICA CERTEZA DA VIDA?

Qual a única certeza da vida?

A única certeza da vida é a morte.

Quando um bebezinho nasce já começa a morrer.

Eu penso nisso como um fato maravilhoso porque eu acho que a morte é a cura para a vida.

Você abandona este corpo e parte para uma nova aventura.

E o que eu sei sobre a morte?

Sei muito pouco.

Eu conheço apenas seis possibilidades sobre o que acontece depois da morte.

Pode ser que existam mais, mas eu só conheço seis.

Espero que você cogite sobre isso ao longo de sua vida para que quando o momento chegar você esteja preparado.

O que é importante sobre a morte é que quando você morre nada você leva.

Mas apenas uma destas seis possibilidades que vou lhe citar pode ser verdadeira ou é uma ou é alguma outra.

Vamos a elas:

Quando você morre não existe nada após a morte; ou

Quando você morre existe algo melhor do que esta vida (aqui entra a possibilidade cristã de haver um céu e a salvação eterna); ou

Quando você morre existe algo pior do que esta vida (aqui entra a possibilidade cristã de haver um inferno e a condenação eterna); ou

Quando você morre existe a reencarnação (é preciso lembrar que existem várias concepções sobre a reencarnação em diferentes culturas, não só a concepção espírita); ou

Quando você morre existe a imersão no Todo, como afirma o Budismo; ou

Quando você morre há uma possibilidade de manter sua consciência em um outro plano desde que você siga o caminho do Ser, Fazer e Ter.

Seja qual for dessas seis alternativas, apenas uma delas é verdadeira e seja como for, você não vai conseguir mudar isso.

Como você não vai conseguir mudar isso, não precisa se preocupar com a morte, simplesmente porque é inevitável e você não vai conseguir mudar isso.

Naquele momento não haverá nada a fazer então cuide para que sua vida seja salutar e ética, porque não havendo continuidade pelo menos você ao partir deixará um lugar melhor do que encontrou quando aqui chegou; que foi o que o Buda fez, ele deixou um mundo melhor, a meu ver.

E existe aquela verdade sobre a morte, **no que se refere ao mundo material**, quando se morre nada se leva.

Não se leva absolutamente nada.

O que sobra é a essência do todo que não é uma coisa individual, porque o individualismo é parte do Ego e não do Eu.

Só que aqui surge a necessidade de aprofundar um pouco o conceito da sexta opção, vou repeti-la e mencionar uma das possíveis concepções sobre ela (o que significa que pode haver outras):

Quando você morre há uma possibilidade de manter sua consciência em um outro plano desde que você siga o caminho do Ser, Fazer e Ter.

HÁ A POSSIBILIDADE DE MANTER A CONSCIÊNCIA?

A possibilidade de manter a consciência após a morte é um tanto quanto mística e pode aborrecer algumas pessoas, daí a necessidade de discorrer sobre ela aqui.

Existem centenas de manifestações espirituais em todas as diferentes culturas e religiões ao redor do mundo.

Ocorrem aparições, visões, insights e percepções paranormais, sonhos premonitórios, psicofonia, materializações, psicografia e outras manifestações.

Esses fatos mencionados no Espiritismo, não são atribuíveis a ele, pois ocorrem em diferentes culturas e ocorriam muito tempo antes que Allan Kardec cunhasse essa palavra.

Essas ocorrências são raras e inusitadas e muitos as consideram sobrenaturais.

Pessoalmente sou da opinião que nada é sobrenatural, porque se a Natureza é Deus, como acredito que seja, nada pode estar além da Natureza.

Veja bem que se trata de minha opinião e não de um fato, não há fatos (até onde eu saiba) que corroborem essa opinião, embora não possamos negar as manifestações de ordem espiritual.

No Cristianismo Católico elas são abundantes e ocorreram nas vidas de muitos dos chamados “santos”.

Entre os espíritas são citadas ocorrências espirituais abundantes nas vidas de Chico Xavier, Eurípedes Barsanulfo, Bezerra de Menezes, Carmine Mirabelli e outros.

Essas pessoas a quem são atribuídas manifestações espirituais (classificadas como paranormais) tem algo em comum em suas vidas, o conceito de Ser, Fazer e Ter.

Para entender melhor esse conceito vou explicá-lo primeiro em termos materiais antes de fazer uma modesta tentativa de uma abordagem de ordem espiritual.

Observe um padrão que ocorre com frequência no mundo material.

Primeiro os jovens se preparam para o exercício de uma profissão, depois exercem essa profissão e com esse exercício profissional conquistam salários e ganhos financeiros que lhes permite comprar, adquirir e ter os bens materiais que desejam.

Ou seja: eles percorrem os três conceitos que mencionei, vou tentar explicar de uma forma mais didática:

O SER:

O menino A faz seus estudos básicos entra em um curso técnico, se forma em contabilidade e se torna um contador (Ser: ele é um contador).

A menina B faz seus estudos básicos entra em um curso de arte e se torna uma artista plástica (Ser: é uma artista plástica – pinta quadros).

O menino C faz seus estudos básicos entra em em uma faculdade faz o curso de Engenharia se forma e se torna um engenheiro (Ser: ele é um engenheiro).

O FAZER

O senhor A, agora já um homem e contador formado, encontra um emprego em um escritório de contabilidade, exerce sua profissão e ganha a remuneração por seu trabalho. (Fazer: ele trabalha como contador).

A senhora B, agora já uma mulher feita e artista plástica, abre seu atelier, exerce sua profissão e ganha a remuneração pelos quadros que vende (Fazer: ela trabalha como artista plástica).

O senhor C, agora já um homem e engenheiro formado, encontra um emprego em uma construtora, exerce sua profissão e ganha seu salário ao fim do mês (Fazer: ele trabalha como engenheiro).

O TER

O senhor A, agora tem recursos financeiros obtidos com o exercício de sua profissão e os utiliza para se casar e constituir família. (Ter: ele conquistou recursos para se casar).

A senhora B, agora tem recursos financeiros obtidos com o exercício de sua profissão e os utiliza para comprar um imóvel que lhe permitirá ter um atelier maior em um prédio próprio e sair do aluguel. (Ter: ela conquistou recursos para comprar um imóvel).

O senhor C, agora tem recursos financeiros obtidos com o exercício de sua profissão e os utiliza para comprar um carro que

sempre sonhou ter. (Ter: ele conquistou recursos para comprar o carro que tanto queria).

Você notou que essas três pessoas (ABC) percorreram o caminho do SER, FAZER e TER?

Agora examinemos esse caminho dentro do conceito da Espiritualidade.

Tive um grande amigo o Dr. Osmard Andrade Faria que era ateu, mas tinha um amigo que era um proeminente espírita, chamado Carlos Imbassahy e ambos fizeram um acordo, quem morresse primeiro apareceria para o outro para contar como era o lado de lá.

No tempo em que o Osmard me contou essa história já haviam passado dois anos da morte do Carlos, mas ele não apareceu para o Osmard.

Aproveitei o ensejo de saber dessa história para fazer o mesmo acordo com o Dr. Osmard: quem de nós que morresse primeiro apareceria para o outro para contar como é o lado de lá.

Bem, o Osmard faleceu em 19 de Janeiro de 2020 e embora eu mantenha contatos quase diários com a D. Ralfa, a adorável esposa dele, até hoje nem eu nem ela tivemos a oportunidade de sermos visitados por ele.



Ou, dizendo de outra forma, de perceber a presença dele se ele já veio nos visitar.

Mas há inúmeros casos de pessoas que aparecem para seus parentes depois de mortas.

Ora, aqui há dois fatores a considerar:

PRIMEIRO: Se essas pessoas (espíritos, almas, o rótulo que você preferir) aparecem para seus parentes, significa que se lembram deles, portanto ainda mantém algum nível de consciência.

SEGUNDO: Não sei lhe dizer que tipo de condições especiais que possuem que lhes permitem realizar essas aparições.

Mas, se o raciocínio das três condições SER, FAZER e TER prevalecer na esfera da espiritualidade, talvez não seja muita ousadia supor que para que você tenha a consciência (Ser consciente e se lembrar das pessoas de suas relações que permanecem vivas depois que você partir.) talvez seja porque você fez ações meritórias durante sua vida (Fazer) que lhe permitiram conquistar (Ter) o direito, ou poder de se manifestar a seus entes queridos.

Ou dizendo de outra forma: tudo leva a crer que a maioria das pessoas não consegue manter a consciência depois de morrer, visto que apenas algumas raríssimas pessoas conseguem se manifestar aos parentes que permaneceram do lado de cá.

Se alguns conquistaram essa capacidade é provável que isso tenha a ver com o processo de Ser, Fazer e Ter em termos de procedimentos de ordem espiritual, já que no lado de lá, o corpo não vai, só vai o Espírito.

Talvez esta não seja a percepção correta, mas espero que ela contribua para que você reflita a respeito.

Uma última dica:

Lembre-se do SER, FAZER e TER, seja o cara que faz!



**Mentoria
Dharma**
Solução Infinita

Satyananda Apta

Budismo Niskama Karma

<https://www.budismoniskamakarma.com/>

<https://www.instagram.com/budismopratico/>

<https://www.mentoriadharm.org/>

satyanandaapta@gmail.com



Sem **AÇÃO não há realiz**AÇÃO**!**

Satyananda Apta

Buscar a beleza para
mudar sua vida é
maquiagem, mudar
sua vida a partir de
dentro é
transformação, mudar
sua vida com a ajuda
de alguém mais
preparado do que
você é Mentoria.

Leila O'Neal

A história da Mentoria Dharma

Tudo está certo e somos todos um dizia o Senhor Buda a quase 3 mil anos atrás e pregava a Compaixão.

Há quase dois mil anos Yeshua ensinou a mesma coisa com outras palavras e pregou o amor.

Cada um de nós recebeu essa mesma mensagem milhares de vezes ao longo de nossa vida, mas essa grande mensagem era tão grande em relação à nossa pequena percepção que ela nos foi ensinada em pequenas parcelas, através de pequenos saberes.

Mas apesar de sermos ensinados de forma tão constante e com tanta abundância poucos de nós a conseguem perceber.

E por que isso acontece?

Porque o conhecimento vem de fora e nos atinge através de pequenos acontecimentos, pequenos fatos que só passam a ser relevantes em nossas vidas quando os colocamos em prática e só ao colocá-los em prática é que constatamos sua eficácia e os transformamos em pequenos saberes.

A soma desses pequenos saberes é chamada de Sabedoria.

Mas só conseguimos os pequenos saberes quando agimos aplicando o conhecimento na prática.

Sem ação não há realização.

E os caminhos de que o Universo se serve para nos conduzir a essa percepção são caminhos maravilhosos, iluminados e abençoados.

E como somos cabeçudos e teimosos as vezes somos tratados com certo rigor para que entendamos e isso pode doer e nos prostrar por algum tempo, mas esse rigor é necessário para que possamos crescer em toda a plenitude a compreensão daquela que é nossa Missão de Vida.

E esse rigor as vezes toma a forma de um verdadeiro tranco, que é chamado no Oriente de Krpã Guru.

E eu, que não sou melhor do que ninguém, também era uma pessoa cabeçuda e teimosa e mesmo não sendo merecedor, pela misericórdia da mãe Natureza que criou o Universo no qual todos estamos inseridos tive a glória de ser abençoado com o rigor necessário para vislumbrar essa percepção e venho compartilhar aqui como isso me aconteceu e como isso ampliou minha percepção e minha compreensão sobre a vida.

Eu vinha buscando a verdade ao longo de toda a minha vida seguindo o ensinamento de Buda que disse:

“Não acredite em algo simplesmente porque ouviu. Não acredite em algo simplesmente porque todos falam a respeito. Não acredite em algo simplesmente porque está escrito em seus livros religiosos. Não acredite em algo simplesmente porque seus professores e mestres dizem que é verdade. Não acredite em tradições simplesmente só porque foram passadas de geração em geração. Mas depois de muita análise e observação, se você vê algo que concorda com a razão e que conduz ao bem e ao benefício de todos, aceite-o e viva-o.”

E me lembro que Yeshua disse a mesma coisa de maneira bem mais simples:

“Buscai a verdade e a verdade vos libertará.”

É tudo muito simples, as grandes verdades são sempre muito simples, mas é preciso ter olhos de ver e ouvidos de ouvir para percebê-las.

E como eu disse, para que tivesse olhos de ver e ouvidos de ouvir eu precisava de um tranco.

E a Mãe Natureza em sua infinita bondade me enviou esse tranco na figura de um rapaz muito sensível chamado Felipe.

O Felipe era meu aluno em um de meus cursos e ele me procurou e me falou que estava se formando em um método terapêutico e que para que obtivesse sua certificação precisava atender determinado número de pacientes e perguntou se eu não aceitava ser um deles.

Eu apesar de ter extensa formação em métodos terapêuticos, tendo estudado com alguns dos maiores terapeutas do século passado, não conhecia essa método e me inscrevi.

E o Felipe me disse que só teria espaço em sua agenda para me atender uma semana depois.

Ao saber que não seria atendido no mesmo dia eu lhe pedi que me indicasse alguma obra que me permitisse conhecer o método que ele utilizaria.

Ele me indicou um livro e um documentário.

Li o livro e assisti o documentário com o máximo de atenção que meu tempo me permitiam.

Vi no documentário que o terapeuta americano interagiu com os pacientes que o procuravam para praticar o método utilizando muitas perguntas.

Perguntei ao Felipe se ele iria adotar esses mesmos procedimentos, mas ele me disse que não, que não queria saber dos problemas dos pacientes e que se soubesse estaria se envolvendo demais e talvez isso trouxesse algumas provações para a vida dele.

Tendo visto que na abertura do documentário sobre o método que ele (o Felipe) mesmo me indicou constava a frase de Sócrates: *“A vida não examinada não merece ser vivida.”*

E sabendo que Sócrates era o grande mestre da arte da Maiêutica que é um método de fazer perguntas, dediquei-me durante toda uma madrugada a estudar o método e editei cenas do documentário mostrando que o líder do método fazia muitas perguntas e o enviei a ele.

Mas a reação dele a essa minha tentativa de ajudá-lo foi tão desconsiderada que fui muito severo com ele e até mesmo grosseiro.

Como resultado disso ele cortou relações comigo, mas ele tinha trazido para minha vida algo muito especial, devo isso a ele e lhe serei eternamente grato por isso.

Sendo eu um praticante do Budismo percebi grandes correlações entre o método ensinado por Siddhartha Gautama o Buda, e aquele método terapêutico.

Dentre as muitas correlações destaco o viver no presente, no aqui e agora, a prática da plenitude mental (Mindfulness), a libertação dos sentimentos e emoções e o cultivo da Serenidade.

ME DEDIQUEI AO ESTUDO DESSE MÉTODO

O método DESAPEGAR da Mentoria Dharma se fundamenta nas descobertas de Lester Levenson dentro de uma abordagem budista, daí o nome **Mentoria Dharma**.

Lester Levenson descobriu duas grandes verdades:

A Verdade Principal 1: seus próprios sentimentos reprimidos eram a causa de todos os seus problemas, inclusive os de saúde.

A Verdade Principal 2: Ele estava tendo a oportunidade de “deixar ir”, DESAPEGAR, soltar seus sentimentos.

Ao ler o depoimento do Larry Crane sobre a vida do Lester Levenson eu, como praticante do **Budismo** comecei a perceber

inúmeras correlações com o **Budismo** e com dezenas de outras experiências em minha vida.

MAIA A GRANDE ILUSÃO

Lembrei-me do conceito de Maia a Grande Ilusão.

Os indianos afirmam que esta vida no mundo material é uma grande ilusão.

Platão destruiu a noção de Deus Imanente (Deus é a Natureza) ao afirmar que este mundo era uma ilusão e que a verdadeira vida viria depois da morte (Deus Transcendente).

Mas é preciso entender corretamente o conceito de Maia a grande ilusão.

Esta vida no plano material não é ilusória; são nossas percepções que são parciais, limitadas e incompletas e que nos fazem perceber a realidade do mundo de forma distorcida – essa é a grande ilusão.

Como percebemos o mundo?

Através de nossos cinco sentidos.

Mas as mensagens de nossos sentidos são interpretadas por nossa mente.

Então é preciso que tenhamos nossa mente e nossos sentidos funcionando da melhor forma possível para, mesmo assim, perceber da realidade do mundo apenas uma pequena parcela.

Perceba que um cego pode entrar em interação com o mundo apenas através dos 4 sentidos que lhe restam.

Ele sente através da apalpação, ele cheira, ele ouve, ele prova sabores, mas nada sabe sobre cores, horizontes, nuances, luzes, estrelas, nuvens e Universo.

Se você conduzir um cego para dentro de um ambiente em que haja uma cadeira que ele não vê, ele saberá que está em algum ambiente porque não sente o calor do sol, nem o vento, percebe que os barulhos externos se tornam menos audíveis,

mas nada sabe sobre a cadeira e o fato de não percebê-la não significa que ela não esteja ali.

A cadeira é real, mesmo que ele não a perceba.

Por outro lado, um surdo pode perceber o mundo através da visão, do tato, do olfato e dos sabores, mas nada sabe sobre sons, harmonias, músicas e sinfonias.

A imperfeição de nossas percepções não nos permite uma completa compreensão do mundo e da vida e mesmo o que percebemos pode ser distorcido pela interpretação de nossa mente.

Para cada um de nós o mundo é meramente uma percepção mental distorcida e parcial.

E isso altera a sintonia com esse mundo em que vivemos.

Lembra quando contei a você o caso de minhas pacientes que queriam, mas não conseguiam engravidar?

Catarina de Médici Rainha da França, casou-se com Henrique II e não conseguia engravidar.

Henrique disse que iria se separar dela e ela ficou com muito medo disso, mas quando o Pai de Henrique proibiu o filho de fazer isso e disse a ela que ela podia ficar tranquila que o marido nunca iria se separar dela, pois ele não o permitiria.

Ela relaxou e teve dez filhos com o marido.

DEZ FILHOS!

Observe que quando ela DESAPEGOU, quando soltou, conseguiu engravidar.

COMO FUNCIONA A TÉCNICA DESAPEGAR?

Imagine que suas emoções e sentimentos se manifestam de duas maneiras: através do medo e do apego, que são as duas faces de uma mesma moeda.



A face do medo:

Quando você teme alguma coisa, uma doença, um câncer, a morte, você tenta manter isso longe de você.

É como se você segurasse aquilo que você teme, com o braço estendido, bem longe de você.

Você não quer soltar, você agarra aquilo e o mantém bem longe, com o braço estendido porque teme que se soltar aquilo entre em você e destrua você.

A face do apego:

O outro lado da moeda é o apego.

Se você ama alguém que quer te abandonar é como se você segurasse alguma coisa muito preciosa, com todas as suas forças, bem junto ao seu peito.

Você não quer soltar porque teme que se soltar irá perder essa pessoa.

VOCÊ SÓ SE LIBERTA QUANDO SOLTA!

A grande verdade que Lester Levenson descobriu é que você só se liberta do que teme e do que se apega quando aprende a soltar.



Imagine que seu corpo tem uma porta na frente e outra atrás, qualquer coisa que você teme ou qualquer coisa a que você se apegar só será solta, libertada, se você a aceitar plenamente ao invés de tentar evitá-la ou retê-la.

Como Lester descobriu, é preciso soltar e para soltar permita que essa emoção ou sentimento entre totalmente em você pela porta na frente de seu corpo, para que prossiga seu caminho e saia pela porta de trás de seu corpo libertando-o totalmente.

Entenda que as provações que a vida lhe traz são trancos (Krpã Guru) que a vida lhe traz para que você cresça.

Você está nesta vida por um motivo evolutivo, ou você evolui por bem ou terá que enfrentar provações para que saia de sua zona de conforto e encontre sua Missão de Vida.

Isso não é fácil.

Ninguém disse que teria que ser fácil!

Se fosse fácil você sairia de sua Zona de Conforto?

E lhe digo mais:

As provações vem para nosso crescimento, há outras vidas a serem transformadas e se você as retém está atrapalhando a função delas, elas tem mais o que fazer, elas querem seguir em frente e ajudar outras vidas, solte-as deixe-as seguir seus caminhos!

Note que suas provações lhe são trazidas por suas emoções e sentimentos, não segure, não prenda, deixe-as seguirem seu caminho, permita que elas entrem pela porta da frente de seu peito e saiam pela porta de trás!

SUAS EMOÇÕES E SENTIMENTOS NÃO SÃO VOCÊ!

Observe que as emoções e sentimentos não são você, nem pertencem a você.

É fácil perceber isso.

Sacuda uma de suas mãos com toda sua força!

Verá que por mais que sacuda ela não sai do seu braço.

Sua mão é você, se você a sacudir ela continua sendo você e mesmo que você a decepasse, ainda seria uma parte de você.

Mas suas emoções e sentimentos não.

Observe que você não se refere às suas emoções e sentimentos usando o verbo ser, você usa o verbo estar.

Eu estou irado.

Eu estou deprimido.

Eu estou com medo.

Você não é a ira, nem a depressão, nem o medo.

Você pode se livrar de tudo que você **está**, já que você **não é** essas coisas.

E ao se libertar você se torna mais leve, caminha de forma mais ágil e atrai coisas que você realmente necessita.

Existem outras coisas a serem percebidas, você pode treinar sua percepção para isso.

COMO LESTER LEVENSON ENCONTROU A RESPOSTA?

Quando Lester estava diante da morte e seu médico tinha lhe dito que teria apenas duas a três semanas de vida, a primeira coisa que ele fez foi recordar-se das mulheres a quem ele amou.

Ele se lembrou da primeira namoradinha que teve na infância.

Ele já não a via há muito tempo, mas recordou-se dos bons momentos que passaram juntos, reconciliou-se com ela e se despediu dela mentalmente.

Fez o mesmo com sua segunda namorada e com todas as outras mulheres da sua vida.

Ao fazer isso ele percebeu com mais profundidade um dos ensinamentos do Buda: tudo é efêmero, nada dura para sempre.

E ele percebeu também que quando essas garotas o amaram ele se sentiu feliz, mas esse sentimento era efêmero, não durava para sempre.

E era um sentimento condicional, ele só estava feliz **enquanto** estava com essa determinada garota, quando essa garota saía de sua vida sua felicidade terminava até que ele a substituísse por outra garota.

Mas ele observou que isso aconteceria outra vez com a nova garota, e com a próxima e com a outra e a outra porque o amor que ele recebia era efêmero não durava para sempre.

Percebeu então que:

Ninguém manda nos sentimentos de outra pessoa e ninguém é obrigado a te amar o tempo todo.

Mas você é senhor dos seus sentimentos e Lester observou que quando ele amava ele era mais feliz do que quando apenas era amado.

Durante todo tempo em que ele amava ele era feliz.

Percebeu então que era muito mais vantajoso amar do que ser amado, pois isso dependia dele e de ninguém mais.

A LIBERTAÇÃO DAS EMOÇÕES E DOS SENTIMENTOS:

Suas emoções e seus sentimentos têm a ver com a sua mente e isso permite que você aprenda uma Lei muito importante.

Uma das mais importantes Leis da Natureza que vai lhe trazer toda a riqueza, todo o amor, e toda a realização que você precisa é **a Lei da Ressonância**.

O Dr. Joseph Murphy dizia que os pássaros da mesma plumagem voam juntos em bando.

Essa é a grande Lei que rege o subconsciente.

Note que suas emoções e sentimentos surgem e são cultivadas dentro de você através dos pensamentos que você alimenta em sua mente.

E isso traz a você a realização do grande paradigma da mente:

Você sempre consegue mais do mesmo!

Seus pensamentos é que fazem com que a **Lei da Ressonância**, também conhecida como a **Lei do Transbordo** ou **transbordamento** funcionem dentro de você atraindo para você tudo aquilo que você almeja ou que teme.

E o mais importante e mais simples disso tudo, para que isso aconteça basta **DESAPEGAR** e soltar!

Lembra-se do que aconteceu com a prima de minha esposa e com a Catarina de Médici?

Quando elas soltaram as emoções e os sentimentos limitantes que tinham, elas atingiram a ressonância e conseguiram os filhos que tanto queriam.

E esse recurso está a seu dispor para tudo que você quer realizar em sua vida, sejam relacionamentos, seja dinheiro, seja realização pessoal, seja o que for.

TRANSFORME CONHECIMENTO EM SABEDORIA

Tudo isto que lhe disse é conhecimento, sei que funciona porque eu experimentei, mas **se você ainda não experimentou você pensa que sabe, mais ainda não sabe**, conhecimento não é sabedoria.

Mas você pode ter uma comprovação prática e imediata da Lei da Ressonância, você não precisa crer, você pode saber e pode saber isso hoje mesmo!

Vá a uma loja de instrumentos musicais de sua cidade, peça um diapasão e peça ao balconista para ensinar você a usá-lo.

Quando o diapasão for acionado **TODOS OS INSTRUMENTOS MUSICAIS DA LOJA RESSOARÃO EM UNÍSSONO.**

Ao sair da loja de música você saberá, porque até entrar lá **você tinha o conhecimento, mas como não tinha colocado em prática, você ainda não sabia.**

Como sempre digo, sem **AÇÃO** não há realiz**AÇÃO**.



**Mentoria
Dharma**
Solução Infinita

Satyananda Apta

Budismo Niskama Karma

<https://www.budismoniskamakarma.com/>

<https://www.instagram.com/budismopratico/>

<https://www.mentoriadharm.org/>

satyanandaapta@gmail.com



Sem **AÇÃO não há realiz**AÇÃO**!**

Satyananda Apta

Quando você põe em prática o conhecimento que aprendeu você transforma o conhecimento em saber, e a soma dos pequenos saberes é que se transforma em sabedoria.

COMO APLICAR A LEI DA RESSONÂNCIA EM SUA VIDA?

Qual o uso prático dessa sabedoria?

Vou lhe dar um exemplo.

Minha esposa tem duas irmãs.

Uma de suas irmãs é uma empresária e devido à Pandemia, sua empresa afundou pois a empresa dela se dedica à pesquisa de mercado e o mercado quase se extinguiu devido à Covid.

Isso gerou uma grande crise financeira e a ela teve que demitir todos os funcionários e vender várias das salas de seu escritório.

Praticamente não apareciam mais trabalhos para sua empresa e para se libertar de dívidas ela se viu forçada a vender um dos imóveis que ela possuía.

Quando isso aconteceu isso tirou um grande peso das costas dela (ela soltou e relaxou entrando no mesmo estado que a Catarina de Médici) e eu comentei com minha esposa:

- Agora vão aparecer novos trabalhos para a empresa dela.

Dito e feito.

Dois dias depois dela ter vendido o imóvel e se libertado das dívidas e impostos atrasados da empresa, uma cliente que tinha uma dívida com a empresa dela há mais ou menos três anos, PAGOU!

A irmã de minha esposa ficou maravilhada.

Alguns dias depois apareceram dois trabalhos para a empresa e antes que ela conseguisse concluir esses trabalhos surgiu ainda um terceiro.

Por causa desses trabalhos a irmã de minha esposa que cuida de minha sogrinha que é bem idosa e combalida, trouxe-a aqui para que a irmã cuidasse dela enquanto ela fazia os trabalhos que haviam aparecido.

Quando ela veio buscar a mãe ela comentou com minha esposa:

- Acho que agora que muitas pessoas estão vacinadas o mercado está reagindo, estamos voltando a ter trabalhos.

Mas esse é um erro de percepção, não foi o mercado que reagiu, foi a atitude mental da irmã de minha esposa que gerou a ressonância!

Você não concorda?

Você acha que foi apenas uma coincidência, uma reação do mercado, então vamos examinar esse assunto em outro ângulo.

Qual um dos maiores causadores de recessos no mercado econômico?

Vou citar apenas um: a guerra.

Quando surge uma guerra os mercados não realizam mais operações econômicas e surge uma grande recessão.

Mas há sempre algum empresário que segue o lema do Lex Luthor: “- *Mesmo quando eu perco eu ganho.*”

Durante a guerra algumas pessoas comuns conseguem se tornar milionárias!

NÃO É O MERCADO QUE DETERMINA O SUCESSO

Como exemplo eu cito o Shirleyson Kaiser:

Quando surgiu a Pandemia no Brasil ele lançou um novo produto, o Pedalgel que você vê na entrada de inúmeros estabelecimentos e lojas.

Trata-se de uma pequena torre acionada com o pé que emite uma pequena dose de álcool gel para higienizar as mãos dos clientes.



O que o Shirleysson Kaiser fez foi entrar em sintonia com a pandemia e buscar como construir uma ressonância APESAR das dificuldades do mercado.

Percebe agora como o Lester Levenson conseguiu vencer suas doenças e se reerguer escapando de um veredito de ter que morrer em duas ou no máximo três semanas e viveu mais 42 anos?

Ah! Um detalhe: ele enterrou todos os médicos que trataram dele e viveu muito mais do que eles.

BUDISMO + MÉTODO Release® = MENTORIA DHARMA

As analogias e interações entre a sabedoria milenar do **Budismo** e a utilização do método do Lester é que deu origem à **Mentoria Dharma**, você vai se surpreender com os resultados que vai obter através desta mentoria.

Todo esse conhecimento não terá valor algum para você enquanto você não colocar em prática, inscreva-se na **Mentoria Dharma** o quanto antes e comece a alcançar realização em sua vida.

Eu acredito que
você pode
conseguir tudo que
quiser na vida, se
ajudar um número
suficiente de
pessoas a
conseguirem o que
elas querem.

Zig Ziglar

OS BRAÇOS DA CRUZ

A felicidade está no Ser, **você é a felicidade** desde que você não atribua a felicidade às coisas externas a você.

Do tipo: “- *Preciso de um carro novo, sem um carro novo a vida não tem sentido para mim.*”

Se você prende sua felicidade a um objeto de desejo você sabe que, como o Buda ensinou, o apego é a miséria total.

Temos dois grandes adversários, que são os dois lados da mesma moeda, o medo e o apego.

Agora imagine uma cruz, ela tem uma parte pequena em cima, uma parte média em ambos os lados e uma parte comprida embaixo.

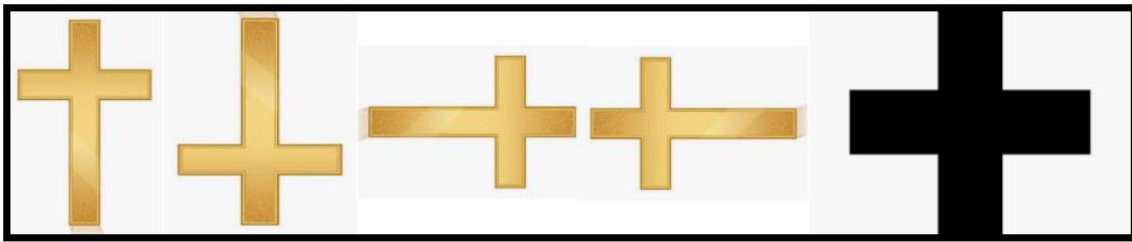
Se você a inverter ela tem uma parte pequena embaixo, uma parte média em cada lado e uma parte longa em cima.

Se você a deitar lateralmente ela terá uma parte pequena para a direita, uma parte média para ambos os lados em cima e embaixo e uma parte longa à esquerda.

Se você a inverter novamente terá o mesmo, só que para o outro lado.

Mantenha o equilíbrio, não estique demais nenhum dos braços da cruz, transforme-a de cruz em um sinal de “+”.

Isso é o equilíbrio.



TAREFA DE CASA

Assistir o vídeo: Seis Verdades Duras

<https://www.youtube.com/watch?v=y9Hi30QgNbs>

Assistir o vídeo: O sentido da vida e o Deus da Ciência

<https://www.youtube.com/watch?v=LjrB8WxdQt8>

Quando você se inscrever na Mentoria Dharma:

Comprar dois cadernos pautados pequenos e grossos com capa de cor diferente + 2 canetas: vermelha e azul.

Os cadernos devem ser pequenos, do tamanho da palma de sua mão mais ou menos, mas espessos, com muitas páginas pois haverá muitas anotações a serem feitas e a capa de cores diferentes é apenas para que saiba que o conteúdo deles será de teor diferente.

Ao se inscrever na Mentoria Dharma você aprenderá para que servem esses dois cadernos.

Este e-book lhe foi dado de graça como um incentivo para convidar você a se inscrever na **Mentoria Dharma**.

Para se inscrever visite este link:

<http://www.mentoriadharm.org/>

Para falar comigo envie um e-mail para mim:

satyanandaapta@gmail.com

Se você quer saber
como foi o seu
passado, olhe para
quem você é hoje; se
quer saber como será
seu futuro, olhe para o
que está fazendo hoje.

Siddhartha Gautama (o Buda)

UMA BREVE NOÇÃO SOBRE O BUDISMO

A **Mentoria Dharma** se fundamenta nos ensinamentos de Lester Levenson, David Hawkins e Hale Dwoskin, mas como esse conhecimento tinha muitos pontos em comum com o Budismo somei-os aos conhecimentos terapêuticos que estudei por toda a minha vida, acrescentei minha visão budista sobre o método e *voilà* construí a **Mentoria Dharma**.

Não é o objetivo deste livro contar a vida do Buda nem ir fundo na abordagem do Budismo, coisa que já fiz em alguns outros de meus livros, mas vou listar os principais princípios budistas para quem ainda não conhece o assunto.

AS QUATRO NOBRES VERDADES:

- 1 – Tudo é dor.
- 2 – A causa da dor é o apego aos objetos do desejo.
- 3 – Cessando o apego cessa a dor.
- 4 – O caminho para cessar a dor é a senda Reta dos Oito Caminhos.

Estas quatro afirmações podem parecer estranhas a você, mas se você estudar o Budismo vai entender tudo direitinho.

A Lei da Mente é
implacável.

O que você pensa
você cria; o que você
sente, você atrai; o
que você acredita
torna-se realidade.

Siddhartha Gautama (o Buda)

DEZOITO DAS LEIS DA NATUREZA

- 1 – A Lei da Percepção.
- 2 – A Lei do Equilíbrio.
- 3 – A Lei da Manifestação da Energia.
- 4 – A Lei do Círculo Perfeito.
- 5 – A Lei do Ciclo de Ação e Reação;
- 6 – A Lei da Semeadura.
- 7 – A Lei da Originação Dependente.
- 8 – A Lei da Gratidão.
- 9 – A Lei da Ação.
- 10 – A Lei da Integração com o Universo.
- 11 – A Lei da Bênção e da Lição.
- 12 – A Lei do Dharma.
- 13 – A Lei da Suficiência.
- 14 – A Lei do Perdão.
- 15 – A Lei da Reciprocidade.
- 16 – A Lei da Ressonância (Transbordo).
- 17 – A Lei da Prémonstração.
- 18 – A Lei do Absoluto.

Três tipos de pessoas
cultivam a
infelicidade:

A que não sabe e não
pergunta.

A que sabe e não
ensina.

A que ensina e não
faz.

Siddhartha Gautama (o Buda)

Meus dois Lemas Favoritos:



**Não há pressa já que o amor ao
próximo sempre será minha
motivação, nunca a ambição.**

Satyananda Apta

**Este é meu lema motivacional
e com ele o sucesso é inexorável!**

**Aquele que não vive para servir
não serve para viver.**

Satyananda Apta

Este é meu lema de vida!

Haec victoria emblematum ducet.

Não acredite em algo simplesmente porque ouviu.

Não acredite em algo simplesmente porque todos falam a respeito.

Não acredite em algo simplesmente porque está escrito em seus livros religiosos.

Não acredite em algo simplesmente porque seus professores e mestres dizem que é verdade.

Não acredite em tradições só porque foram passadas de geração em geração.

Mas depois de muita análise e observação, se você vê que algo concorda com a razão e que conduz ao bem e benefício de todos, aceite-o e viva-o.

Siddhartha Gautama (o Buda)

Monge Satyananda Apta

Budismo – Terapia Dharma – Coaching

Zap + 55 15 99670-8442 – apenas Zap e no horário comercial.

E-mails: satyanandaapta@gmail.com satyananda9918@gmail.com

Canal no Youtube: https://www.youtube.com/channel/UCu6YmS8ir_yeXRa122Kt7SA



Satyananda Apta é monge da **Ordem Monástica e Filosófica Budista Niskama Karma**. Estudou pessoalmente com o Dr. Brian Weiss o papa da Regressão, com o Dr. John Grinder co-criador da PNL, com a Dra. Violet Oaklander uma das maiores autoridades da Gestalt Terapia, com o Dr. Ernest Lawrence Rossi, o maior psicobiologista do século passado, com Robert Dilts presidente da Behavioral Engineering, com o Dr. Jeffrey Zeig diretor da M. E. Foundation em Phoenix no Arizona. Além de Budismo, tem formação em Teologia e Psicanálise, é escritor autor de vários livros, foi professor de Pós Graduação pelo INPG - Instituto Nacional de Pós Graduação, tendo ministrado aulas em diferentes Universidades Brasileiras em diferentes Estados. Ministrou cursos em empresas de grande porte, como o BNDES no Rio de Janeiro, a EMBRAER em São José dos Campos, a CEMIG em Belo Horizonte, etc... Em 1996 recebeu a comenda da Ordem do Mérito de Educação e Integração, juntamente com o sertanista Orlando Villas Boas e o Secretário de Educação do Estado de São Paulo Dr. João G. de Carvalho. É credenciado pelo ABFIP Associação Brasileira das Forças Internacionais de Paz associada a ONU. Dedicou-se à Terapia Dharma, ministra Coachings, palestras e cursos sobre o **Budismo Niskama Karma**, sobre a **Terapia Dharma** e sobre **As Doze Leis da Vida**, entre outros. **Tem alunos em 46 Países:** Alemanha, Angola, Arábia Saudita, Argélia, Argentina, Austrália, Bangladesh, Bolívia, Brasil, Cabo Verde, Canadá, Costa Rica, Curaçao, Egito, Eslovênia, Espanha, Estados Unidos, França, Guatemala, Hong Kong, Hungria, Índia, Indonésia, Itália, Malásia, Malta, Marrocos, México, Moçambique, Mongólia, Nigéria, Panamá, Paquistão, Peru, Polônia, Portugal, Romênia, Rússia, Singapura, Suécia, Tailândia, Taiwan, Tanzânia, Turquia, Venezuela e Vietnã.

Apresse-se em
encontrar o
melhor mentor
que seu dinheiro
puder pagar, o
maior perigo da
vida é não evoluir.

Jeff Bezos

Criador da Amazon, o homem mais rico do
mundo neste momento.

FOI UM PRAZER TER VOCÊ AQUI

Foi um grande prazer servir você lhe ofertando este e-book gratuitamente.

Como viu, servir é um de meus lemas.

Por enquanto ainda estou atendendo a **Mentoria Dharma** pela Internet, para ver a disponibilidade de horários envie um Zap (apenas mensagens escritas e enviadas no horário comercial) para +55 15 99109-0083.

Permaneça na Serenidade do Buda!

[#budismopratico](#)

<https://www.mentoriadharm.org>

SITE OFICIAL:

<https://www.budismoniskamakarma.com/>