

# BUDISMO PARA INICIANTE

Sete Passos à Iluminação Para  
Todos Os Iniciantes & Passos  
Para Alcançá-los



**THE BLOKEHEAD**

# DADOS DE COPYRIGHT

---

## SOBRE A OBRA PRESENTE:

A presente obra é disponibilizada pela equipe X Livros e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura. É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

---

## SOBRE A EQUIPE X LIVROS:

O [X Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [X Livros](#).

---

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais

lutando por dinheiro e poder,  
então nossa sociedade poderá  
enfim evoluir a um novo nível."

---

# **Budismo Para Iniciantes**

**Sete Passos Para A Iluminação Para Todos Os Iniciantes &  
Passos Fáceis Para Os Alcançar**

The Blokehead

\*\*\*

# Índice Analítico

[Página do Título](#)

[Budismo Para Iniciantes: Sete Passos à Iluminação Para Todos Os Iniciantes & Passos Para Alcançá-los](#)

[Iluminação 101](#)

[Passo 1 para Iluminação: | Entendendo as | Quatro Nobres](#)

[Verdades](#)

[Passo 2 Para a Iluminação: | Entendendo o Nobre Caminho | \( E Outros Passos Para a Iluminação\)](#)

[Passo 3 Para a Iluminação: Aceitação](#)

[Passo 4 Para a Iluminação: | Controlando os Desejos e Outras](#)

[Distrações](#)

[Passo 5 Para a Iluminação: | Sendo Consciente](#)

[Passo 6 Para a Iluminação: | Questionamento](#)

[Passo 7 Para a Iluminação: Deixando Para Trás \( Não-identificação\)](#)

[Confira Nossos Outros Livros](#)

[Yap Kee Chong](#)

# Sumário

Sumário

Sobre Nós

Notas do Editor

Iluminação 101

Iluminação Passo 1: Entendendo As Quatro Nobres Verdades

Iluminação Passo 2: Entendendo O Nobre Caminho ( E Outros Caminhos Para A Iluminação)

Iluminação Passo 3: Aceitação

Iluminação Passo 4: Controlando Desejos E Outras Distrações

Iluminação Passo 5: Sendo Consciente

Iluminação Passo 6: Questionamento

Iluminação Passo 7: Deixando Para Trás (Não-Identificação)

Notas do Editor

\*\*\*

# Sobre Nós

The Blokehead é uma extensa série de livros instrucionais/como fazer que têm como intenção apresentar guias rápidos e práticos para leitores leigos em diversos tópicos.



A Série é dividida nas seguintes sub-séries:

1. Série de Sucesso The Blokehead
2. Periódicos The Blokehead
3. Série Infantil The Blokehead

Nós apreciamos e encorajamos qualquer feedback para que essas séries sejam ainda mais úteis e divertidas para você.

\*\*\*

## Notas do Editor

### Aviso Legal

Essa publicação possui como intenção promover um material útil e informativo.

Não tem a intenção de diagnosticar, tratar, curar, ou prevenir qualquer problema de saúde ou condição, nem possui a intenção de substituir o conselho de um médico.

Nenhuma ação deve ser tomada, exclusivamente, sobre o conteúdo desse livro.

Sempre consulte seu médico ou profissional qualificado de saúde em qualquer assunto relacionado à sua saúde e antes de adotar qualquer sugestão desse livro ou inferindo dele.

O autor e editor, especificamente, renunciam a toda responsabilidade de qualquer compromisso, perda ou risco, pessoal ou não, que possa ter sido incorrido como consequência, direta ou indireta, do uso ou aplicação de qualquer conteúdo desse livro.

Qualquer e todo nome de produto citado nesse livro são marcas registradas de seu respectivos proprietários. Nenhum desses proprietários patrocinaram, autorizaram, endossaram, ou aprovaram esse livro.

Sempre leia toda a informação provida pelo fabricante do produto antes de usar seus produtos. O autor e editor não são responsáveis pelas reivindicações dos fabricantes..

**Edição Digital 2015**

Fabricado nos Estados Unidos da América

\*\*\*



# Iluminação 101

O Budismo é todo sobre desenvolvimento espiritual. Não é uma religião que enfatiza a adoração de deuses ou deusas para alcançar a salvação. Ao invés disso, encoraja seus praticantes a manifestar a divindade interior para que eles possam se libertar através da própria dedicação.

O Budismo se foca não seguintes coisas:

- Sendo consciente de seus próprios pensamentos e atividades ( praticando meditação)
- Vivendo uma vida justa (sustentada na moralidade/gentileza)
- Desenvolvendo sabedoria

Tais coisas podem ajudar a liberar uma pessoa do sofrimento. De acordo com a crença budista, sofrimento é causado por desejo e ignorância.

## **Desejo**

Desejos causam sofrimento porque:

- Eles causam uma tensão que motiva a pessoa a realizar os desejos.
- Os benefícios que eles fornecem não duram para sempre.
- A maioria dos desejos não satisfaz plenamente uma pessoa.
- Suas recompensas podem desaparecer, forçando a procura de um substituto.
- Podem causar vícios, o que pode fazer uma pessoa dependente deles.
- Eles distraem a pessoa de perseguir os objetivos espirituais.
- Podem vincular uma pessoa à existência material.

Como você pode ver, desejos são bons em te manter preocupado. Mas, por fim, eles não te satisfazem e podem até te fazer mal.

## **Ignorância**

De acordo com Buda, desejos podem levar a outras coisas indesejadas como, hostilidade, ganância, desamparo, e pensamentos negativos. Na prática, quando uma pessoa quer algo gravemente ela sacrifica coisas como paz de espírito, clareza de pensamento, preocupação com os outros, etc.

Esses desejos, disse ele, são resultados da ignorância. Ao se ter um melhor entendimento dos desejos e da realidade em geral, será mais fácil se libertar do sofrimento.

Se você entende algo, você é melhor capacitado em controlá-lo. Basicamente, o caminho para a iluminação envolve o aumento de seu entendimento e fortalecimento do seu autocontrole, para que dessa forma você escape do sofrimento.

O objetivo final do Budismo é alcançar iluminação, o que também é chamado de nirvana. Mas o que é exatamente o nirvana? Apesar da experiência do nirvana ser além das palavras, ele pode ser descrito da seguinte maneira:

- Ganha-se de satisfação verdadeira
- Alcança-se alegria pura
- Desperta-se para a realidade
- Vendo realidade da maneira que ela é
- Conhecendo seu eu verdadeiro
- Sendo parte da unidade cósmica
- Aquecendo-se na energia do universo
- Sente-se um amor incondicional
- Encosta-se na sabedoria infinita
- Alcança-se a paz profunda
- Atinge-se a maturidade espiritual
- Torna-se livre de sofrimentos e limitações
- Ganha-se uma chance de escapar o ciclo da reencarnação

Esses benefícios incentivam as pessoas a buscarem iluminação. É raro alcançar uma iluminação completa. Alguns gurus dizem assim que você alcança isso, você ganhará poderes milagrosos e eventualmente derramará sua forma física. No entanto, uma única experiência do nirvana pode ser capaz de sustentá-lo pela vida. Suas habilidades psíquicas (siddhis) podem se fortalecer também.

O Buda ensinou que todas nossas experiências desagradáveis resultam de uma mente descontrolada, e todas nossas experiências agradáveis são produtos de uma mente devidamente controlada. Ele nos deu instruções para superar as características destrutivas de nossa mente e para nutrir estados mentais.

Esse livro te ensinará sete passos para alcançar um estado de iluminação. Você deve entender que isso é uma simples instrução para que você seja iniciado. Há muitos, muitos meios de se alcançar a iluminação; essa abordagem de sete passos é somente uma delas.

**Passos Para o Despertar:**

1. Entenda as quatro nobres verdades
2. Entenda o nobre caminho ( mais os outros métodos de iluminação)
3. Pratique aceitação
4. Controle os desejos
5. Seja alerta e consciente
6. Questione
7. Deixe para trás

Vamos começar com o primeiro passo - entendendo as quatro nobres verdades.

\*\*\*

# **Passo 1 para Iluminação:**

## **Entendendo as**

### **Quatro Nobres Verdades**

Entendendo uma situação é o primeiro passo para a busca de uma solução. Para ajudar nisso, o Buda ofereceu quatro nobres verdades sobre sofrimento e como superá-lo.

#### **Primeira Nobre Verdade: Sofrimento**

Viver é sofrer - para suportar as dificuldades das experiências da vida (nascimento, doenças, dores, desafios, morte, etc.) e o peso dos sofrimentos psicológicos (medo, raiva, tristeza, insatisfação, humilhação, rejeição e outros).

Em especial, essas três marcas de existência estão presente em todos os seres:

- Impermanência
- Sofrimento e insatisfação
- Não-eu

#### **Impermanência**

Todas as coisas existentes estão em constante mudança, independentemente de quanto queremos que elas permaneçam iguais. O Buda ensinou que o nirvana é a única coisa externa que uma pessoa pode alcançar.

#### **Sufrimento e Insatisfação**

Sendo que nada possa, possivelmente, durar para sempre, toda coisa boa que possamos experienciar na vida irá acabar um hora - as pessoas que amamos, nossas conquistas, nossos prazeres. Tudo irá desaparecer mais cedo ou mais tarde. Nós experienciamos dor e

insatisfação quando as coisas que nos deram felicidade desaparecem.

### **Não-Eu**

Tudo que não é o eu verdadeiro é impermanente e não satisfatório. O mundo que experienciamos não é verdadeiro, então não devemos nos prender a ele. Ao invés disso, devemos nos libertar dos desejos e ignorância para descobrir o que realmente somos.

Então, o que somos, na verdade? Você saberá a resposta mais tarde.

### **Segunda Nobre Verdade: A Origem do Sofrimento**

O sofrimento é resultado de estar preso às coisas impermanentes. Querer algo ou alguém te faz tornar dependente àquele objeto ou pessoa. Infelizmente, isso levará a dor.

Ao se entender a verdadeira natureza dos desejos e a sabedoria de se desprender deles, você pode tomar controle de seu próprio contentamento e alegria. De fato, é dito que o desejo amarra você a esse mundo e te faz reencarnar sucessivamente. Uma explicação para isso é que sua energia se liga a um objeto de seu interesse; portanto, você fica preso à terra e o ciclo da reencarnação o traz à vida.

Informações adicionais: De acordo com estudos da reencarnação e vida após a morte, é possível que a reencarnação não aconteça em larga escala. Ao invés disso, algumas pessoas decidem reencarnar. Se isso é verdade, mesmo que seres ou ciclos karmais impessoais forcem as pessoas a reencarnarem, elas ainda sim podem decidir renascerem por suas próprias razões.

Você deve manter em mente que você pode não querer reencarnar agora, mas você pode mudar de opinião depois que morrer. Diz-se que os espíritos são mais corajosos que os vivos, então eles podem tomar decisões precipitadas. Se você praticar o desapego e lucidez enquanto estiver vivo, é esperado que tais traços sejam levados para a via após a morte e você não terá o desejo de estar preso em um corpo de novo.

### **Terceira Nobre Verdade: O fim do Sofrimento**

É possível conquistar o sofrimento e alcançar alegria na vida - deixando os vícios para trás e não se prendendo ao passo ou imaginando o futuro. Focando no presente, ao invés de gastar energia no passado ou no futuro nos libertará do estresse e nos permitir ser mais felizes.

### **Quarta Nobre Verdade: O Caminho que leva ao Fim do Sofrimento**

O Caminho das Oito Vias nos permitirá escapar do ciclo de sofrimento. Esse também é chamado de O Caminho do Meio - um caminho entre os ascetismo (evitação do comodismo) e hedonismo (perseguição de todas as coisas prazerosas). O Caminho do Meio é uma filosofia de moderação—pense nela como uma tranquilidade e desapego das coisas que você faz. Tal tranquilidade é importante para perceber a realidade e se tornar consciente.

\*\*\*

# **Passo 2 Para a Iluminação: Entendendo o Nobre Caminho ( E Outros Passos Para a Iluminação)**

A iluminação é um objetivo que muitas tradições espirituais compartilham. Começamos com o que o próprio Buda ensinou—o nobre caminho de oito vias.

O nobre caminho de oito vias consiste de instruções que guiam uma pessoa na conquista do sofrimento e no despertar para a realidade. O adjetivo “correto” é traduzido das palavras samyanc ou samma, que podem significar completar, coerente, ideal e sábio; então, “correto” significa fazer o melhor que você pode fazer em cada aspecto.



## **A Visão Correta/Entendimento**

A perspectiva ideal é a do desapegamento, abstendo-se da aderência a qualquer crença ou posição. O entendimento correto inclui as quatro libertadoras nobres verdades. Um entendimento deturpado leva ao samsara, ou renascimento cíclico.

## **A Intenção Correta/Pensamento**

Esse é o comprometimento para evitar imoralidades. Exemplos:

- Desapego dos desejos mundanos
- Inofensividade e não violência

## **Discurso Correto**

Essas são as orientações para falar de um modo que encoraja a iluminação:

- Evitar dizer mentiras
- Não falando palavras que possam dividir as pessoas
- Falando de forma gentil e não grosseiramente
- Não entregar-se às fofocas e conversas infrutíferas

Encoraja-se a observação do tempo correto ao se dizer uma verdade.

## **Ação Correta**

Isso é ter boa moral e evitar atividades ofensivas como:

- Homicídio
- Furto
- Má conduta sexual/imoralidade
- Desonestidade
- Alcoolismo/Vício de drogas

## **Modo de Viver Correto**

Esta é uma instrução para que os praticantes mantenham-se afastados de trabalhos que põem em risco a vida de outras criaturas vivas, direta ou indiretamente. Empregos que devem ser evitados:

- Tráfico humano - prostituição, escravidão, etc.
- Intoxicantes - drogas, bebidas, etc.
- Carne - envolve a matança de animais e reprodução para fins alimentícios
- Veneno - substâncias tóxicas que matam
- Armas - criação, venda, e troca de armas e outros aparatos letais

## **Esforço Correto/Diligência**

Fazendo o esforço correto significa esforça-se por pensamentos saudáveis, ações, e discursos, ao se fazer isso se evita pensamentos,



ações e discursos que não são saudáveis.

### **Consciência Correta/ Consciência Plena**

Isso é estar consciente do que está acontecendo no corpo, nos sentimentos, e na mente de uma maneira não julgadora.

### **Concentração Correta/ Meditação**

A concentração correta é focar em algo para alcançar um estado meditativo, o que pode ajudar qualquer um a ficar mais perto da iluminação. A meditação adequada envolve a superação dos cinco obstáculos para ter uma mente livre de delusão:

1. Desejo sensorial - vontade de gratificar os sentidos (através da visão, audição, tato, cheiro e paladar)
2. Malevolência - preso à hostilidade e amargura
3. Preguiça/ Inatividade - um corpo e mente lentos podem causar doenças ou problemas psicológicos
4. Preocupação/Inquietação - tendo uma mente agitada
5. Dúvida - incapacidade de ter confiança e convicção

Uma disciplina ligada ao nobre caminho das oito vias é a prática dos oito membros do Yoga. Como você pode ver, há muitos métodos para alcançar a iluminação, mas muitos deles lidam com a mesma coisa— controle do eu interior e transcendência do mesmo.

### **Oito Membros do Yoga**

Os oito membros do Yoga são derivados dos antigos sutras compilados por Patanjali. As pessoas são incertas quanto à identidade de Patanjali; alguns acreditam que ele é metade-deus, já outros acreditam que é um heterônimo de diversos autores. Esses membros do yoga são feitos consecutivamente. No entanto, eles são todos conectados uns aos outros, e um desenvolvimento em um aspecto levará ao crescimento de outro.

Yama: Boa conduta. Há vários yamas:

- Não sendo violento
- Sendo honesto
- Não roubando
- Tendo autocontrole
- Não sendo ganancioso ou possessivo

Niyama Autodisciplina. Os Niyamas são:

- Pureza
- Contentamento
- Sacrifícios pelo bem do cultivo à espiritualidade

- Estudando a si mesmo e os ensinamentos sagrados
- Contemplando e se rendendo ao divino

Asana: Dominando o corpo. O Yoga vê o corpo como o recipiente do espírito; portanto, ao aperfeiçoar o controle do corpo também se aperfeiçoa a condição do espírito. Asanas são posturas específicas no Yoga.

Pranayama: Dominando sua respiração. Muitas tradições espirituais vêm a respiração como a força vital. Aqueles que controlam sua respiração ganharão muitos benefícios, como o controle de suas emoções e melhora de sua saúde física.

Pratyahara: Em termos simples, Pratyahara é ser observador de si mesmo. Concentra-se em torno do giro da atenção para o interior e afastamento do mundo exterior. Isso é feito pela observação de experiências, porém se mantendo afastada delas. Isso reduz as distrações e ajuda o praticante a ganhar mais entendimento ( e controle) das experiências subjetivas dele(a).

Dharana: Tendo um foco firme em uma coisa. Quando o praticante consegue superar distrações, ele/ela será capaz de concentrar em uma única coisa - um mantra ( um som, uma palavra, ou frase que é significativa para o praticante), um objeto externo ( exemplo: uma mandala ou um ponto em uma parede), um conceito, etc.

Dhyana: Esse é o estado meditativo da mente. Dhyana é diferente de Dharana porque o primeiro requer concentração em um único ponto, enquanto o último é o mantimento da atenção sem estar focado em alguma coisa. Perceba que "atenção sem estar focado" não significa permitir que a mente vagueie, mas sim calmando a mente para que fique sem pensamentos. Esse estado requer grande disciplina porque a mente está acostumada a ter pensamentos mesmo nos momentos de ócio.

Samadhi: Isso é equivalente à iluminação. O praticante se une ao seu ponto de foco (em Dharana), e sendo que ele(a) o perdeu em Dhyana, ele(a) será aniquilado(a). Isso não é algo ruim; na verdade, isso faz ele(a) transcender o seu eu limitado e se fundir com o divino - o principal objetivo dos oito membros do yoga.

Sim, essas instruções são difíceis de alcançar. O que você precisa saber é que os estas são apenas sugestões para lhe ajudar a reduzir potenciais distrações (culpa, ódio, medo, desejos, excitação, tédio, descontentamento, apatia ou desespero) para libertar sua mente. Você

não deve fazer tudo isso perfeitamente. Na verdade, você nem os precisa fazer.

O importante é que você aprenda a administrar o seu estado interior.

Esses dois sistemas têm sido praticado por um longo tempo—Budismo por 2.500 anos e Yoga , no mínimo, por 5.000 anos. Eles foram bem sucedidos por diversas pessoas, por muitos séculos. Você será beneficiado deles se você tiver disciplina e seguir as orientações passo a passo. No entanto, você não deve se restringir a um ou ambos métodos. Sinta-se a vontade para explorar outros métodos se você achar que terá uma melhor chance de alcançar a iluminação através deles.

### **Desenvolvimento do Chakra**

Outro método de iluminação que você possa se interessar é no desenvolvimento do chakra. Chakras são os centros de energia que possuem frequências diferentes, as quais são encontradas ao longo da espinha. De acordo com o budismo e a crença hindu, esses chakras são relacionados a diferentes aspectos da vida. Por exemplo:

- Chakra coronário (parte de cima da cabeça): conexão com o divino, iluminação
- Chakra terceiro olho (entre as sobrancelhas):intuição, tomada de decisões
- Chakra laríngeo: comunicação, intelecto
- Chakra cardíaco: emoções
- Chakra plexo solar (abdômen): auto-estima, vontade
- Chakra sacral (perto dos órgãos sexuais): sexualidade, relações
- Chakra raiz (base da espinha):conexão com o mundo material, sobrevivência

Ao se trabalhar os chakras, geralmente começa-se pela raiz (a menor frequência) e termina-se no chakra coronário (a maior frequência). Algumas pessoas relacionam ordem de desenvolvimento do chakra com a Hierarquia das Necessidades de Maslow. Essa hierarquia é mostrada como um triângulo com as necessidades organizadas de acordo com a urgência; a coisas mais urgentes estão na parte de baixo, enquanto as menos urgentes estão no topo. De acordo com Maslow, as necessidades urgentes devem ser satisfeitas antes que a pessoa satisfaça as necessidades menos urgentes.

*Auto-atualização* (solução de problemas, moralidade, aceitação, transcendência): Chakra laríngeo, chakra terceiro olho, chakra coronário

*Estima* (respeito a si mesmo, respeito de e com outros: Chakra do plexo solar, cardíaco)

*Amor e pertences* (relações): Chakra sacro

*Necessidades de proteção* (segurança): Chakra raiz

*Necessidades fisiológicas* (comida, água, ar, etc.): Chakra raiz

O objetivo dessa disposição é o de que é mais produtivo trabalhar com problemas básicos (e urgentes) antes de cuidar de problemas maiores (ainda sim, menos urgentes). Na prática, é difícil refletir na verdadeira natureza das coisas (chakra coronário) se você está emocionalmente desequilibrado (chakra cardíaco), com fome (chakra raiz), tem problemas de autoestima (Chakra do plexo solar), e assim por diante. Necessidades negligenciadas provocam estresse, o que é muito distrativo. Ao se cuidar de cada chakra (e necessidade), um aspirante pode aumentar suas chances de ativar o chakra coronário e se unir ao divino.

Há várias maneiras de você cuidar de cada chakra—mudanças de estilo de vida, reflexão, modificação nas crenças, visualizações (o pensamento controla a energia), usando certos sons/cores/cheiros/comidas que possuem a mesma frequência que os chakras, realizando posições específicas de yoga, e mais.

É dito que o trabalho com os chakras afeta as áreas específicas que eles representam.

Por exemplo, se você nutrir o chakra laríngeo (por exemplo, através de terapia visual ou sonora), você pode notar que será mais fácil para você pensar e falar mais fluentemente.

O oposto também é verdadeiro. Ao melhorar aspectos de sua vida, você também fortalece os chakras correspondentes a eles. Então, se você esquece um inimigo de longa data, você desbloqueia o chakra cardíaco, fazendo-o crescer mais brilhante.

Se você está pretendendo alcançar a iluminação, você lidará com seu próprio chakra coronário. Você pode fazer isso através do trabalho com energia, esforço prático, ou ambos. O Nirvana pode ser seu se cuidar das suas necessidades, removendo distrações, fortalecendo seus chakras, ou liberando o kundalini no seu chakra raiz e deixando-o alcançar seu chakra coronário. Há muitos caminhos para o pico da montanha, por assim dizer.

Perceba que os rituais e regras são somente os meios para um fim. Ao segui-los, você ajuda a si mesmo com o aumento da habilidade de

autocontrole e suas reações às experiências. Fazendo isso você poderá alcançar o nirvana mais facilmente.

É importante repetir que há várias maneiras de alcançar o nirvana:

- Orando
- Realizando rituais
- Jejuando
- Estudo intensivo
- Meditação
- Contemplação
- Trabalhando em uma missão nobre
- Imergindo na natureza
- Fazendo certas posturas físicas ou movimentos
- Cântico com persistência
- Ouvindo música hipnótica ou revigorante
- Realizando peregrinações
- Tomando enteogênicos/psicodélicos
- Passando por algum tipo de sofrimento
- Participando de atividades estimulantes
- Experienciando privação sensorial
- Deixando algo para trás

A lista de maneiras de alcançar o nirvana é longa; alguns caminhos são seguros, outros são altamente perigosos. A iluminação pode ser alcançada espontaneamente. O que importa é que você faça algo caso o se fazer nada não lhe ajude a se tornar um individual iluminado.

\*\*\*

## **Passo 3 Para a Iluminação: Aceitação**

O capítulo anterior lidou com informações passo-a-passo de como alcançar a iluminação. Os seguintes capítulos lidarão com atitudes essenciais que encorajam a libertação da mente.



Aceitação significa não resistência. Ao resistir, ironicamente, você se amarra á coisa que está lutando contra. A resistência foca sua atenção, fazendo difícil ficar calmo e perceptivo.

A iluminação requer que você expanda sua consciência e se desapegue de prazer e dor. Uma atitude aceitativa te ajuda a atingir ambos requerimentos.

Aceitação significa o seguinte:

- Aceitando as pessoas como elas são

- Aceitando as coisas como elas são
- Aceitando a si mesmo jeito que você é

O Amor é uma energia inclusiva. É dito que pessoas iluminadas são amáveis e tolerantes. Sua gentileza pode ser efeito de um grande entendimento da realidade e da interconexão de tudo e todos.

Reconsidere as pessoas e coisas que você não gosta de maneira calma. Ame a si mesmo apesar de qualquer reação que você tenha por elas. Mesmo que isso não faça com que as coisas desagradáveis desapareçam do mundo, as suas reações emocionais à elas podem enfraquecer. Você deixará de se sentir perturbado e desamparado pelas coisas que te atormentaram no passado. Isso é um sinal que sua consciência está crescendo.

Você acha difícil mudar algo em você? Não se preocupe; isso é normal. O cérebro, o qual afeta a mente, se desenvolveu em uma maneira que procurará a conservação de energia. Porque mudar crenças, atitudes e perspectivas que já foram estabelecidas requer poder cerebral, ele resistirá às mudanças em sua rotina; portanto, é natural se encontrar retornando a um estado anterior mesmo que você tenha conseguido alguns vislumbres da iluminação.

No entanto, se você praticar constantemente sua atenção, sua mente se acostumará rapidamente, e você manterá a experiência por uma maior parte de tempo. Em linguagem metafísica, sua frequência terá se ajustado à uma maior vibração, o que é mais condutivo para se chegar ao Nirvana.

De acordo com algumas Experiências de Quase Morte, as pessoas tiveram acesso a uma análise onde elas sentiram o que outras pessoas experienciaram devido às suas ações. Alguns parapsicologistas teorizam que no fim da vida, a alma experiêcia um "juízo final", onde as próprias pessoas ficam no lugar de seu juiz.

Em algumas EQM, os momentos de amor são mais experienciados e enfatizados que outras experiências. Isso parece ensinar que quando todos os problemas terrestres passaram, a mente ( e possivelmente a alma) prioriza o amor e a empatia acima de tudo.

Não julgue. Tudo e todos são iguais uns aos outros. Você pode achar isso difícil de acreditar porque frequentemente você nota diferenças. No entanto, lembre-se que é apenas nossas mentes pondo padrões para comparar as coisas. Nosso intelecto também impõe as suas próprias noções de valor sobre as coisas e pessoas. Na realidade, as nossas

medições são apenas produtos de nossos pensamentos. Com uma perspectiva grande o suficiente, uma molécula vale tanto quanto uma galáxia.

Para aplicar isso à nossas vidas humanas, somos todos iguais, então não temos que nos comparar uns aos outros infundamente. Essa mudança de perspectiva nos permitirá a deixar para trás a necessidade de competir e provar nosso valor. Ao mesmo tempo, isso nos deixará mais compreensivo com outros que, erroneamente, pensamos não serem bons o suficiente.

Se você odeia alguém ou tem medo de alguém, você pode dizer isso: "Eu te liberto em total compreensão, amor, e perdão."

Tais palavras podem não ser genuínas na primeira vez que forem ditas. Mas, ao repeti-las várias vezes, sua mente gradualmente aprenderá a aceitar tal princípio. Seu cérebro se religará para que não se agarre à raiva e ao medo. Ele visualizará a pessoa em uma maneira mais positiva. Isso é benéfico para você, porque você será livre de emoções penosas, e você deixará de ser controlado por outra pessoa.

Espiritualmente, você resolverá ligação karmal. Se a outra pessoa é um vampiro de energia, você corta a conexão energética dela com você, deixando assim de ser drenado. A não resistência não significa que você deva tolerar situações que te machucam. Significa ser mentalmente e emocionalmente livre.

A adoção de uma atitude de amor te ajudará muito com isso. O amor expande a consciência e resolve as emoções negativas. Você pode notar que assim que parar de resistir às coisas que não gosta, haverá uma melhora.

Seja amável o mais possível que conseguir, independentemente da relação. Somente se decidindo amar será o suficiente. Não importa se você pensa que é impossível amar alguma coisa. Você só deve decidir amar, e isso geralmente é suficiente. De fato, você pode simplesmente dizer que você se ama mesmo que esteja odiando algo - que ainda sim estará nas vibrações de amor.

Ame as coisas do jeito que elas são. Suas crenças afetam sua percepção. Por exemplo, pegue uma foto ou uma pintura. Relembre todas as coisas desagradáveis que aconteceram com você - como você se sentiu quando foi humilhado, rejeitado, e assim por diante. Olhe para a pintura. Como aparenta ser para você? As pessoas parecem zangadas? As cores são escuras e sombrias?



Agora se lembre de todas suas memórias felizes - um momento engraçado com os seus amigos, recebendo presentes em seu aniversário, ou abraçando uma pessoa amada. Veja a pintura pela segunda vez. Talvez, as cores estejam mais brilhantes agora, e os personagens da cena aparentam estar se divertindo? Esse é o poder da crença; escolha seus pensamentos sabiamente, e questione suas noções sempre que achar necessário.

Relembre-se que a maneira que você reage às coisas é uma reflexão de você mesmo. Se você mudar o modo de pensar, você notará que o mundo do jeito que você percebe se ajustará de acordo. Sempre que puder, veja as coisas do jeito que são e ame-as (isso é, aceite-as). Aceite as coisas que você normalmente desdenha. Ame até suas emoções negativas. Você ficará surpreso de tão fácil que é controlar suas emoções quando você parar de desprezar as negativas.

A iluminação vem ao se conhecer o verdadeiro eu. Você pode começar a ser verdadeiramente você quando começa a se aceitar. Ame a si mesmo apesar de suas falhas e incompetências. Isso te ajudará a aceitar as imperfeições de outras pessoas também.

Amor próprio de maneira sábia não é a mesma coisa que egoísmo. Quando você não se odeia ou se negligencia, você se torna livre de problemas que possam te impedir de amar a outros e estar em paz com o mundo. O amor quebra barreiras entre você e o resto da realidade. Devido à expansão da energia do amor, ao seu cultivo e aceitação você pode impulsionar-se ao nível nirvânico.

\*\*\*

# **Passo 4 Para a Iluminação: Controlando os Desejos e Outras Distrações**

Os cinco obstáculos mencionados anteriormente são fatores que impedem as pessoas de controlarem seus estados interiores. Esse capítulo trata de como superar tais obstáculos, fazendo com que seja mais fácil atingir a iluminação.

O Buda compara os cinco obstáculos e uma mente tranquila com o seguinte:

- Desejo sensorial: Água colorida
- Hostilidade: Água fervente
- Torpor e preguiça: Água com musgo
- Inquietude: Água soprada pelo vento
- Dúvida: Água em um local escuro
- Quietude: Água limpa

Reduzindo as influências dos obstáculos, nós podemos fazer nossa mente calma e limpa como água parada, além de perceber a verdadeira melhor.

## **Desejos Sensoriais**

Muitas tradições espirituais ensinam que o mundo dos sentidos é uma ilusão. Se uma pessoa se torna apegada demais aos prazeres sensoriais, então ele (a) sucumbe à ilusão e pode ser que não consiga alcançar os reinos espirituais.

Querer coisas prazerosas é normal e não é errado. Contudo, o Buda aponta que os benefícios que você ganha com elas são menores do que o sofrimento que elas causam.

Não há necessidade de se desligar do conforto e do gozo, mas cuidado para não se tornar obcecado com o prazer. Aqui estão algumas coisas que você pode fazer para fazer com que os desejos sejam mais fáceis de serem controlados.

Seja consciente. Ceder às tentações é, geralmente, automático. Se você prestar atenção, você verá suas reações como um processo e não como algo que simplesmente acontece.

Preste atenção no seguinte:

- O desejo específico que você está experienciando. Ao especificá-lo será mais fácil domá-lo. Ao saber-se o que ele é, acaba-se com a ideia de que é somente um sentimento vago que provoca uma ação, tornando-se um problema concreto que você pode começar a trabalhar.

- O(s) acionador (es). O que evoca o desejo? Qualquer coisa pode evocar o desejo—ver algo sedutor, um período específico do dia, estar estressado e querer um alívio, lendo sobre, a presença do objeto desejado, companheiros se entregando ao vício, etc.

Estude os benefícios e desvantagens de se ceder ao desejo. A parte que busca prazer em sua mente possui uma curta amplitude - use sua racionalidade para compensar a essa fraqueza. Avalie os pontos positivos e negativos do desejo. Por que você anseia por ele? Por que você cede a ele? O que acontece em seguida? Reveja no capítulo 1 o sofrimento que o desejo causa.

Planeje antecipadamente para que você saiba o que fazer quando algo evocar um desejo em você. Resistir à tentação requer esforço de sua parte, então você pode achar difícil pensar nas consequências. Ajude a si mesmo montando orientações antes que algo seja feito, aconteça.

Perceba que o desejo, seus benefícios, e sensações que você sente são todos impermanentes. Eles não devem significar muito para você. Você não deve agir para eles. Relembrando isso diminuirá a influência de um desejo sobre você.

Supere a vontade. Deixe os sentimentos fluírem através de sua consciência, sem ser atingido por eles.

Também não lute contra eles—isso causa estresse, o que enfraquecerá sua resolução. Simplesmente sinta as sensações e

ouça seus diálogos mentais com desapego. Apesar dos impulsos, não faça nada. Os impulsos desaparecerão por si só, enquanto você se manter calmo. Você também pode simplesmente afastar-se fisicamente do desejo ou se distraindo com outras atividades.

Não estar consciente significa estar sob poder dos hábitos e compulsões. Também significa uma imposição do que você quer sobre outras pessoas.

Libertar-se de hábitos e vontades não significa suprimi-los. Isso envolve um entendimento profundo do que está acontecendo com você e aceitar o fato de que você não deve se agarrar a eles.

Separe-se do desejo. As pessoas podem frequentemente se conectar às coisas que lhes fornecem prazer.

Contudo, não pense de maneira oposta, odiando as coisas que costumavam te trazer alegria. O sentimento de repugnância ou raiva agitarão as emoções negativas, o que também te conecta às coisas que você preferia não ter.

De fato, a mente possui certa incompetência quando se diz respeito ao não pensamento de alguma coisa. Tente NÃO pensar em nuvens fofas no alto de uma montanha. É bem capaz que você tenha visto essa imagem mesmo que você esteja ativamente tentando evitar isso. Então, não force o esquecimento das coisas que você quer se livrar. Simplesmente deixe-as ir, através do desapego e falta de emoção, negativa ou positiva.

Deixe a vontade ser ela mesma no mais simples estado—sem adição de emoção por sua parte, esforço, ou pensamento sobre ela.

### **Hostilidade**

Hostilidade é raiva. Você pode dominá-la através dos seguintes métodos:

Compreenda sua hostilidade. As emoções são reações a problemas. Esses problemas relacionados à hostilidade/raiva normalmente são:

- Alguém ou alguma violou você ou algo que você considera valioso.
- Se você está com medo ou triste sobre alguma coisa, você geralmente fica bravo para se proteger.

Raiva é uma emoção defensiva. Ela te fornece motivação e energia para lutar contra a ameaça. Contudo, como todas as outras emoções, a raiva pode ser improdutiva. A raiva pode causar problemas psicológicos e físicos, caso você se agarre à ela. A adrenalina que prepara seu corpo para batalhar é destrutiva para seus órgãos, caso seu corpo produza em excesso. Os pensamentos obsessivos da raiva podem obscurecer sua mente.

A hostilidade não é somente raiva em relação a uma pessoa; pode ser também hostilidade em relação a uma situação ou até com você mesmo. Para controlar a hostilidade, você precisa acalmar suas reações físicas e reduzir a negatividade de seus pensamentos. Você também precisa encontrar uma maneira eficiente de direcionar o problema causado pela raiva.

Acalme-se. Essa é a coisa mais importante que você pode fazer quando estiver sentindo uma vontade hostil. A raiva dificulta o pensamento. Isso acontece porque ao se pensar, você fica absorto e tem que parar, o que pode ser arriscado quando você tem um oponente à frente pronto para te agredir. Infelizmente, a raiva desorganiza nossos pensamentos e nos torna aptos para atacar as pessoas mesmo que elas estejam longe, ou que não precisamos machucá-las. Também ficamos bravos com situações ou ideias que não podemos socar.

A raiva é a energia que, supostamente, deve ser usada para lutar. A boa notícia é que se você se acalmar, essa energia se dissipará e você poderá parar de se sentir irritado.

Você pode se acalmar através de uma ou mais das seguintes maneiras:

- Respiração profunda, de forma lenta
- Contando de um até dez
- Sendo consciente do que está acontecendo, mas mantendo-se desapegado da situação
- Fazendo algo relaxante que distraia sua mente daquilo que te traz raiva ( caminhada meditativa, tai-chi, ir a um spa, etc.)

Examine seus pensamentos raivosos e os desafie. Pergunte a si mesmo questões similares à estas:

- O que está me irritando?

- Por que estou com raiva?
- O que essa coisa/pessoa está violando?
- Do que estou me protegendo?
- Minha raiva é apropriada para a situação?
- Devo permanecer com raiva?
- Quais as vantagens e desvantagens dessa raiva?
- O que mais posso fazer além de sentir essa hostilidade?
- Eu estou interpretando as coisas de forma errada?
- Como posso pensar diferentemente para que me acalme?

Planeje o que fazer com sua raiva. Ao se ter uma ideia concreta do que se fazer, você consegue:

- Aliviar-se da incerteza.
- Sentir-se mais em controle.
- Ter ações mais produtivas, ao invés de simplesmente contra atacar.
- Acalmar-se, porque você conheceu e entendeu a raiva, e resolveu fazer algo sobre ela.

Você pode liberar sua raiva através de modos não violentos, como arte, escrita e exercícios físicos. Ser criativo consome a energia que foi gerada pela raiva.

Melhor ainda, tente resolver o conflito sempre que puder. Converse com seu oponente e procure um acordo. Evite de acusar a outra pessoa pelo que você está sentindo e procure soluções que permita que ambos vocês coexistam harmoniosamente.

Olhe através da raiva e veja todo o cenário. Posicione-se no lugar da pessoa. Por que ele (a) está agindo de tal maneira? Cada um de nós possui razões para se fazer as coisas que fazemos. Seja perdoador e compreenda que seu inimigo está agindo de acordo com as circunstâncias dele (a).

Se você está nervoso com uma situação, faça algo sobre ela. Se não pode fazer nada, mude sua atitude em relação à ela. A raiva é uma ação que provoca emoção; descubra sua mensagem, aja sobre ela e a deixe para trás.

O perdão te liberta do ciclo de ódio e vingança. Ele liberta sua mente e coração.

Ao se agarrar à raiva você se machuca mais do que a pessoa ou a coisa com a qual você está irritado. Também, falando metafisicamente, você e a pessoa ou coisa que você odeia são uma coisa só. Isso acontece porque todos viemos da mesma fonte, e as conexões entre tudo existem até hoje. Essa pode ser a razão pela qual a análise da vida, quando você morre, envolve o experienciamento do que uma pessoa fez a outras. Então, perdoe o mais que puder; será bom para você.

### **Inatividade (Torpor e Sonolência)**

Inatividade é falta de motivação, isso pode ser reparado pelo seguinte:

- Estabelecimento de metas
- Sendo motivado
- Desenvolvendo interesses

### **Estabelecimento de metas**

A mente funciona melhor com direções concretas. Como mencionado antes, a mente tende a conservar energia. Se você não tem metas, não haverá motivo de se gerar energia (motivação) dentro de você. Por outro lado, você ficará motivado se você criar metas claras, apoiadas por detalhes de como cumpri-las.

As coisas que devem se incluir em uma montagem de metas são:

- As razões para sua meta
- O que você precisa saber para alcançar a meta
- As pessoas e recursos que podem te ajudar com esse objetivo
- Ações que apoiarão sua meta
- Detalhes que dizem se você alcançou a meta ou não
- Prazos (isso te guiará se você precisar saber o quão rápido e como deve agir)

Se você ficar sobrecarregado com uma meta, separe-a em partes pequenas e manejáveis. Relembre-se porque você escolheu aquela meta e o que conseguirá através dela.

### **Desenvolvendo Interesses**

De acordo com pesquisas, algo se torna interessante quando:

- É incomum (surpreendente, raro, novo, complicado)

É compreensível (uma pessoa pode se relacionar a ele, uma pessoa percebe seu valor, etc.)

Para desenvolver um interesse, você pode fazer isso:

- Olhe para a coisa com uma mente infantil, cheio de maravilhas e curiosidade
- Explore-o—encontre algo novo, veja-o com uma perspectiva nova
- Faça-o divertida—transforme-o em um jogo, ponha recompensas, etc.
- Procure conhecer mais sobre o interesse e conecte-o com suas preocupações e interesses atuais

Você pode perder interesse por algo quando você está cansado ou distraído. Simplesmente, descanse um pouco, remova distrações, e volte a ele quando você estiver recuperado.

A tristeza está relacionada ao torpor e sonolência. As pessoas a experienciam como uma diminuição dos movimentos físicos e pensamentos. Você pode superar esse sentimento ao aumentar seu nível energético e reduzindo pensamentos desagradáveis.

Atividade física. Ao se exercitar você acelera seu corpo e faz seu corpo liberar substâncias químicas que melhoram o humor. Isso também pode fazer você refletir sobre as coisas que te fazem tristes.

Meditação A meditação resolve a tristeza de três maneiras:

- Fazendo você se desapegar de sentimentos e pensamentos
- Permitindo a você uma mudança do seu estado interior
- Pelo aumento de atividade na parte do cérebro que gera felicidade

Quando você está triste, sua mente tende a conjurar cenários tristes e a reparar coisas que te fazem solitário. Ela também interpretará de forma errada as coisas, podendo trazer desespero a você. Isso é porque a mente gosta de consistência e é relutante a mudanças.

Domine sua mente triste através da examinação de seus pensamentos e checando-os à procura de ajuda e precisão. Mude seu diálogo interno para que seus pensamentos se apoderem de você. Avalie as vantagens e desvantagens de continuar depressivo. Encontre a lição da situação, e planeje o que você pode fazer para resolvê-la.

## **Ansiedade/Inquietude**



O medo acelera o corpo e a mente, o que te prepara para uma ameaça. Infelizmente, muitas situações assustadoras são imaginárias, e as substâncias químicas que agitam a energia do medo causam somente destruição.

Para resolver isso, você pode fazer o seguinte:

- Respire profundamente
- Clareie sua mente
- Relaxe seu corpo
- Vá a algum lugar que se sinta seguro
- Procure conselho de outros
- Esteja com pessoas que te apoiam
- Pesquise e estude a coisa que te assusta

A ansiedade é o resultado de seu pensamento de não poder proteger a si mesmo de algo que é perigoso. Normalmente, o medo faz as coisas saírem das proporções. Examine seus pensamentos e cheque se você está fazendo os problemas parecerem maiores do que são.

Faça essas perguntas:

- Estou exagerando?
- Qual a evidência dessa coisa ser perigosa e possível de acontecer?
- Já superei situações semelhantes a essa? O que eu fiz antes?
- Posso aprender algo através desse medo?
- O que posso fazer para que essa situação seja controlável por mim?

A inquietude é a raiz do descontentamento e perfeccionismo. Você pode controlar essas situações tendo um olhar objetivo para a situação. Você realmente precisa ficar super excitado, ou ser distraído por vontades triviais? Escolha estar contente com as coisas que você tem; isso te salvará de várias dores de cabeça, já que desejo é a raiz do sofrimento.

O remorso está conectado a inquietude também. A culpa não deve te destruir, mas sim te motivar a se tornar uma boa pessoa e bom de coração. Procure perdoar e reparar as coisas, mas principalmente perdoe a si mesmo. A vida é uma experiência de aprendizagem e você aprende até mesmo dos erros que comete.

## **Dúvida**

A dúvida é acompanhada pela desencorajante conversa com você mesmo. Não confunda dúvida com ceticismo; o Buda encoraja o questionamento para que se consiga alcançar a verdade. A dúvida negativa faz com que você duvide de si mesmo e das instruções que segue para alcançar a iluminação.

O problema com esse duvidar de si mesmo é que dificulta seu progresso. Claro, você precisa ter cuidados com as coisas que faz, mas há um período e tempo certo para a coragem. Estude tudo que possa, mas ouse agir sobre o que você aprendeu. Não desacredite a si mesmo ao duvidar de sua capacidade de ser iluminado. Um grande número de pessoa conseguiu isso, e você também pode.

O antídoto da dúvida é a certeza. Você pode fazer isso através da fé cega ou pela razão informada. Arme-se com o conhecimento que foi testado. Aprenda sobre a iluminação de outras pessoas. Convença sua mente duvidosa de que a iluminação é alcançável. Isso sozinho pode ser o suficiente para você atingir o nirvana.

Em resumo, você pode domar impulsos e distrações através do seguinte:

*Relembrando o que é realmente importante. Reveja as quatro nobres verdades. Estabeleça metas.*

*Através do estudo deles.* Entendendo o que está acontecendo para que o impulso não seja mais somente um sentimento vago, mas sim um problema concreto. A rotulação também ajuda. De acordo com experimentos psicológicos, rotular um sentimento ajuda a reduzir seu efeito. Então, se você está triste, diga "tristeza". Investigue o sentimento e aborde o problema subjacente.

*Se tornando desapegado.* Aceite o obstáculo e deixe-o para trás. Como tudo nesse mundo, os obstáculos são passageiros. Não fique absorto em fascinação ou repulsão extremos. Mantenha-se calmo e deixe os impulsos fluírem desimpedidos através de sua mente. Eles irão desaparecer em breve de sua consciência.

Ao se entender algo que te incomoda, você dá controle a isso. Você não somente saberá como essa coisa funciona, mas também aprenderá como reagir a ela, percebendo também que isso é temporário e vazio. Por outro lado, mal interpretando isso significa

e elevar o problema a uma proporção superior a de que ele realmente é. Ele parecerá maior que sua habilidade de controlá-lo. Entendendo faz com que você veja o problema mais claramente, e assim você não se sentirá sobrecarregado por ele.

Ao se ver um impulso pelo que ele realmente é—apenas uma influência que não tem poder nenhum sobre você quando não focado—você terá grande liberdade em escolher como você sentirá e reagirá a ele. Isso substitui seu modo reativo em proativo.

\*\*\*

# **Passo 5 Para a Iluminação:**

## **Sendo Consciente**

A conscientização envolve o engajamento da mente por completo ao que está acontecendo no momento presente. A atenção não treinada está sujeita a afunilar a realidade, para que atenda às suas próprias projeções (memórias., devaneios, cálculos, avaliações, conversas consigo mesmo, e assim por diante). O controle dessa tendência reduz ilusões e distrações.

Buda ensinou quatro fundamentos da atenção plena:

- Consciência do corpo ( seja consciente dos movimentos e posições do seu corpo)
- Consciência dos sentimentos (seja consciente do que seu corpo sente e recebe pelos sentidos)
- Consciência dos estados mentais ( seja consciente das emoções e atitudes)
- Consciência dos objetos mentais (seja consciente dos pensamentos e de observações)

Para ser consciente, pergunte a si mesmo questões como essas:

- "O que estou fazendo neste exato momento?"
- "O que estou sentindo agora?"
- "Qual é minha atitude agora?"
- "O que estou pensando/percebendo agora?"

Relate para si mesmo sobre o que você está fazendo/pensando/sentindo, enquanto isso está ocorrendo. Por exemplo, "Agora estou fechando meus olhos... agora estou respirando fundo... agora estou focando minha mente na minha respiração... agora eu estou experienciando ansiedade porque quero que isso vá bem... agora estou me desprendendo de minha ansiedade e voltando a concentrar na minha respiração..."etc.

Você pode usar poucas palavras para descrever o que está acontecendo, como “fechando os olhos” - respirar fundo - ansioso - voltando ao foco” etc. O propósito disso é fazer você consciente do momento presente e inibir suas projeções mentais. Ao reconhecer e compreender suas experiências internas, você as verá pelo o que são e elas não mais precisarão de ocupar sua mente.

Aulas de meditação como o Vipassana ensinam a alcançar a atenção plena em atividades diárias. Considere unir-se a elas para que você tenha uma ideia sobre como treinar sua mente no mantimento da atenção, independente das distrações.

\*\*\*

## **Passo 6 Para a Iluminação: Questionamento**

O questionamento pode ajudar na conscientização porque ajuda o questionador a testar suas crenças e descobrir a verdade. Você pode se questionar ou ter um parceiro que fará as perguntas para você.



Considere estudar lógica e pensamento crítico, assim como outros métodos que verifiquem se algo é verdade. Quanto menos ilusões você

tiver, maiores são as chances de você contatar o real.

Atenha-se às suas crenças centrais. Essas são as crenças que geram e mantêm a maioria das suas crenças. Você as pode encontrar das seguintes maneiras:

- Analisando seu diálogo interno. Sobre o que você geralmente pensa? Quais são as possíveis razões de você acreditar nas coisas que acredita? Sempre que você chegar a uma conclusão, especifique-a para que chegue a uma afirmação central.

- Note o que engatilha suas emoções. O que te deixa com raiva/com medo/ triste etc.? Emoções são sinais que uma crença central esta sendo violada ou ameaçada. Exemplo: Você fica nervoso quando alguém crítica sua opinião? Uma de suas crenças centrais pode ser que sua opinião esteja ligada á sua identidade, então se alguém a critica, significa que ele(a) está atacando quem você é.

- Avalie suas decisões. Elas são feitas em base a suas crenças. Relembre de suas escolhas e investigue se você as fez devido à alguma crença central.

Além de investigar as crenças centrais, você também se beneficiará ao perguntar o que é realmente valioso para você. Especificando o essencial te ajuda a deixar de lado as trivialidades que distraem você dos seus objetivos principais.

Um jeito de priorizar é pensar sobre a morte. O que é esperado de você antes de morrer? Sempre lembre que a morte pode vir a qualquer momento. Você tem certeza que não terá nenhum arrependimento pela maneira que você está gastando seu valioso tempo até agora?

Pergunte a si mesmo o mais frequente possível: o que você está fazendo e por que está fazendo isso? Isso ajudará você a se tornar consciente e te realinhar a seus propósitos.

Conheça a si mesmo. Entenda as coisas que te guiam e o porquê disso. Isso te ajudará a controlar as distrações, mas, além disso, se você esforçar-se para saber quem você é, você se tornará o seu eu verdadeiro—e isso fará com que você se torne consciente à verdade.

Há poucas coisas que você pode fazer para se conhecer:

- Perguntando-se o que você não é. Esse é um exercício mental que descasca as falsas ideias sobre você mesmo para que você chegue ao eu central. Pense sobre o que você não é. Por exemplo: Eu não sou meu nome, eu não sou meu cargo, eu não sou minha personalidade, eu não sou meu passado, eu não sou minhas escolhas, eu não sou minhas

predisposições, etc. Continue até não poder mais. Chegando nesse ponto você terá encontrado seu centro.

- Perguntando a si mesmo quem você é e questionando suas respostas. Responda com honestidade e esclarecimento. Por exemplo: Eu sou minha mente. (Pergunte: Quem é o pensador? O pensador é aquele que está pensando, e ele sou eu. (Pergunte: Como sei que sou quem está pensando?) E assim por diante. Como o primeiro exercício, esse pode continuar para sempre Contudo, tenha cuidado, porque várias pessoas chegaram a uma resposta que os levou ao estado de vigília.

\*\*\*



## **Passo 7 Para a Iluminação: Deixando Para Trás ( Não- identificação)**

A iluminação é muito pessoal. As pessoas têm diferentes ideias sobre o estado, então você não deve se igualar às experiências de outras pessoas para ter certeza que atingiu sua própria iluminação.

É difícil descrever o que é a iluminação, então você mesmo deve experienciá-lo. Para dar algumas dicas, a iluminação é um estado onde você experiencia realização. Ela te faz consciente de que tudo é feito através da conscientização, e a sua consciência é parte do todo. Sua visão mudará para que você perceba a verdadeira natureza da realidade, o que é diferente da normal, da realidade do dia a dia onde a maioria das pessoas vivem suas vidas. A experiência da iluminação unifica seu eu fragmentado, e ao mesmo tempo te conecta a um todo que é maior que você.

Contudo, de forma paradoxal, a iluminação também te liberta da sua individualidade. Você pode vir a sentir como se tivesse desaparecido. O paradoxo não importará nesse momento porque sua mente aprimorada será capaz de reconciliar a lacuna.

Se tornar iluminado é ser real—é incorporar quem você realmente é e não o que outras pessoas e você pensam o que é. Ao se alcançar a iluminação, você retornará em uma versão mais forte de você, o que é o seu eu central. Esse não é um tratamento de autoajuda superficial onde você finge ser algo que você não é.

O crucial aqui é que você se entregue à experiência, ao invés de forçá-la a acontecer.

O deixar para trás envolver a não identificação com a ilusão. Seja consciente de como você pode ser enganado a acreditar em algo

real, que na verdade não é. Será útil se você aprender um pouco de psicologia e desenvolver habilidades de pensar criticamente.

Pare de se identificar com seu corpo. Você não é o seu corpo. Seu corpo é como um traje que você tira depois que cansou de usá-lo.

Pare de identificar-se com sua mente. Você não é suas emoções. Você não é sua mente. Suas experiências internas não são reais, e suas percepções não são você.

Deixe para trás o sofrimento. Saiba o que te traz dor. Mire nas causas verdadeiras e as remova de sua vida.

O que pessoas iluminadas descobriram:

- Você não é quem pensa ser.
- Você não é suas percepções.
- Você é consciência.
- Você é realidade.
- Você é tudo.
- Você é nada.

• Você pode ser livre se deixar para trás as ilusões e as coisas que apega.

A iluminação não é algo que você tem que construir porque a realidade e o seu eu verdadeiro já existem; você só deve abrir a consciência a essas verdades.

### **Meditação**

A iluminação geralmente acontece num estado meditativo. Você pode se beneficiar muito se meditar ao menos 20 minutos por dia. Há várias técnicas de meditação lá fora; a mais simples é você fechar os olhos, acalmar sua mente, e prestar atenção na sua respiração.

Uma postura meditativa fácil é sentar verticalmente. Se você está sentado numa cadeira, evite encostar porque você não quer adormecer. A posição vertical induzirá seu sistema nervoso a ficar alerta, já que suas costas não está apoiadas e ele, erroneamente, acha que você está em perigo de queda se perder o controle dos músculos.

Lute para manter um estado alerta, porém relaxado, que é livre de:

- Aflição física (dor, tensão, excitação, etc.)
- Impulsos emocionais ( ansiedades, raiva, excitação, etc.)
- Murmúrio mental ( diálogo interno, voz crítica, devaneios, divagações)

Não medite quando se você estiver com fome ou cheio—a meditação requer foco, o que também requer poder cerebral. Se seu sistema digestório tem problemas, ele sugará energia de seu cérebro à digestão, fazendo mais difícil você conseguir focar. Não medite antes de dormir ou se você estiver cansado, pois há uma grande chance de você simplesmente dormi.

Você pode meditar de olhos abertos ou fechados—da melhor maneira que te ajudar a focar. Contudo, geralmente, é melhor fechar os olhos durante a meditação porque ajuda a reduzir o estímulo que chega ao cérebro que desvia a atenção do estado interior para o estado exterior.

Na meditação, sinta quem você é por dentro. Essa deve ser uma experiência real.

Ela não deve ser:

- um fio de pensamento que você inventa
- uma crença de quem você pensar ser
- conceitos que outras pessoas te ensinaram
- conclusões que você chegou usando a lógica

Resumindo, sentir o seu eu verdadeiro deve ser uma experiência e não um pensamento. Relembre: você não é seus pensamentos. Pensamentos são meras projeções da mente. Você é o que percebe os pensamentos. A tarefa é encontrar quem é o percebedor—quem é você.

Enquanto medita, foque no que está acontecendo a todo momento. Pratique a conscientização. Não adicione ou subtraia do que você está experienciando. Não rotule, interprete, ou ponha um valor. Simplesmente, deixe fluir em sua consciência.

Você cultiva a conscientização para que sua mente se torne calma. A tranquilidade evoca clareza. Quando sua mente está clara, procure a si mesmo. O objetivo é chegar em quem você é como um percebedor de pensamentos e sensações. Isso não é um exercício intelectual, mas sim um exercício experiencial—uma experiência de

ser o percebedor. Quando isso acontece, você se transcende e se junta ao divino em um estado meditativo.

Sempre lembre que suas percepções não são as mesmas de quem as percebe. Suas percepções são sobre você e não sobre o seu eu interior. Você precisa encontrar uma maneira de focar não as percepções, mas sim o espaço entre elas, onde você pode encontrar a si mesmo. Você faz isso ao evitar distrações e ilusões, e através do incessante questionamento de suas percepções até que a iluminação aconteça por si mesma.

Ao se meditar, sua mente divagará; isso é esperado. Simplesmente, faça com que sua mente volte a focar na procura do eu interior. Veja seus pensamentos do jeito que são e não se deixe ser levado pelo seu conteúdo. Não foque em qualquer percepção, pensamento, crença, ou ensinamento como uma última verdade. Essas são todas as fabricações da mente. Tenha a tranquilidade de deixar para trás as coisas que te distraem, não deixando você perceber o real.

Um conselho: esqueça tudo que você sabe, pensa ou aprendeu. O que importa é que você esvazie seu copo para abrir a mente para a conscientização da realidade.

Assim como você não pode pôr o oceano em um copo, você não deve forçar a realidade para se conformar ao seu intelecto humano. Não confie demais no pensamento para se alcançar a iluminação. Ao invés disso, aumente sua capacidade de conscientização e deixe para trás suas inclinações e distrações. Clarifique as águas de sua mente para ver a infinidade. Ela já está lá fora; basta que você abra seus olhos.

# Confira Nossos Outros Livros

## **Auto Ajuda**

TDAH Adulto Como reconhecer & Lidar Com o TDAH Adulto em 30 Passos Fáceis

Habilidade de Conversação: Como Falar Com Qualquer Pessoa & Construir Uma Rápida Comunicação em 30 Passos

Acabando Com A Alimentação Emocional: Dicas E Estratégias Para Acabar Com A Alimentação Emocional Em 30 Dias

Guia De Limpeza Doméstica: Os 70+ Melhores Atalhos Naturais Para A Limpeza Doméstica São Revelados

Alimentação Intuitiva: 30 Dicas Intuitivas De Alimentação & Estratégias Para Uma Mente & Corpo Saudáveis Hoje!

Mente Organizada: Como Se Sobressair Em Matemática & Ciência Em 30 Passos Fáceis

Mente Organizada: Como Religar Seu Cérebro Para Parar Com Maus Hábitos & Vícios Em 30 Passos Fáceis

Mente Organizada: Como Pensar Direito E Todas As Escolhas Certas Em 30 Passos Fáceis

Alimentação Por Estresse: Como Lidar Com O Estresse Que Leva A Alimentação Emocional, Por Estresse E De Festas & As Vença Agora!

Confiança Criativa: Como Libertar Sua Confiança & Facilmente Escrever 3000 Palavras Sem A Ajuda De Manuais

Confiança Criativa: Como Liberar Sua Confiança, Ser Super Inovador & Projetar Sua Vida Em 30 Dias

Escrita Em Diário: Como Escrever Em Cinco Minutos De Maneira Super Fácil Em Um Diário Como Um Profissional

Escrita Em Diário: A Maneira Super Fácil De Escrever Em um Diário Em Cinco Minutos Como Um Profissional Em Apenas 30 Dias

397 Comandos & Ideias Para Escreve Em Um Diário: Sua Lista Secreta Para Escrever Em Um Diário Como Um Super Profissional Em

## Cinco Minutos

Pilhamento de Hábitos: Como Estabelecer Metas Inteligentes & Evitar A Procrastinação Em 30 Passos Fáceis

Pilhamento de Hábitos: Estabelecimento de Metas: Como Estabelecer Metas Inteligentes & Alcançar Todas Elas Agora

Pilhamento de Hábitos: Como Mudar Qualquer Hábito Em 30 Dias

Pilhamento de Hábitos: Como Vencer A Procrastinação Em 30+ Passos Fáceis ( O Poder Do Hábito de Um Conseguidor)

Pilhamento de Hábitos: Como Escrever 3000 Palavras & Evitar |O Bloqueio na Escrita ( Os Grandes Hábitos De Um Grande Escritor)

Organize Sua Casa Rapidamente: Ideias Organizacionais Para Ordenar & Organizar Sua Casa Em Apenas 15 Minutos Por Dia!

Vampiros Emocionais: Como Lidar com os Vampiros Emocionais & Quebrar o Ciclo de Manipulação. Um Guide Para Tomar Controle de Sua Vida & Liberdade Emocional

Melhoramento da Memória: Técnicas, Truques & Exercícios de Como treinar e Desenvolver Seu Cérebro em 30 Dias

Mapeamento da Mente: Passo-a-passo do Guia de Iniciante Para Criar Mapas Mentais!

## **Passatempos & Artesanato**

Rabiscando: Como Controlar o Rabiscamento em 6 Passos Fáceis

Fazendo Joias: Um Passo-a-passo Fácil & Completo

Braceletes Tipo Paracord & Projetos: Um Guia de Iniciante ( Dominando Braceletes de Paracord & Projetos Agora)

Feitio de Joias Para Iniciantes: Um Guia de Passo-a-passo Completo & Fácil

Como Fazer Joias Com Miçanga: Um Guia Fácil & Completo

Feitio de Joia de Prata: Um Guia Completo & Fácil

## **Jogos & Entretenimento**

O Manual de Combate do Mineiro: Manual de 50+ Estratégias Não Oficiais Para o Minecraft

As Armadilhas do Mineiro: 50+ Armadilhas Não Oficiais de Minecraft Reveladas!

O Manual do Mineiro no XBOX 360: 50+ Dicas Não Oficiais de Minecraft Para o XBOX 360 & Truques Revelados!

Histórias Para Crianças Mineiras: 50+ Contos, Piadas, Memes, Não Oficiais de Minecraft & Mais Para Crianças

Manual de Sobrevivente do Mineiro: Caixa de Cheats, Sementes, Redstone, Mods, Casa e Mais Não Oficiais Para Minecraft!

A Redstone do Mineiro de 2015: Revelado o Manual das Redstone no Minecraft!

As Sementes do Mineiro 2015: Manual Não Oficial de Minecraft de Dicas de Sementes & Truques Revelado!

O Mod do Mineiro 2015: Manual Não Oficial de Minecraft de Dicas, Mods & Truques Revelado!

O Livro de Bolso do Mineiro 2015: Top Unofficial Tips & Tricks Minecraft Handbook Exposed!

As Piadas de Mineiro Para Crianças: Coleção Não Oficial das 50+ Melhores Piadas, Memes, Trocadilhos, e Enigmas & Mais!

O Artesanato do Mineiro 2015 : Manual das Melhores Dicas & Truques Não Oficiais Revelado!

A Casa do Mineiro 2015: Manual das Melhores Dicas de Casas Revelado!

O Compêndio para o Sucesso no Combate de A -Z de Minecraft

Histórias Infantis Pelo Mineiro: 50+ Coleções Não Oficiais de Histórias Divertidas, Assustadoras, e de Esqueleto & Mais Para Crianças

Os Cheats do Mineiro 2015: Manual de Cheats Não Oficiais de Minecraft Revelado!

Estratégia de Poker: Como Ganhar Em Situação Injustiça Em Qualquer Torneio. As Estratégias Secretas das Super Celeridades Reveladas!

### **Dieta**

10 Dias de Purificação Verde e Leve: ma Caixa Com mais de 100+ Receitas Para Uma Vida Saudável Agora!

10 Dias de Purificação Verde e Leve 50 Novas Receitas de Queimar Gordura De Maneira Leve Para Perder Peso

10 Dias de Purificação Verde e Leve: 50 Receitas Para Uma Explosão de Beleza Para Um Eu Sexy Agora

10 Dias de Purificação Verde e Leve: 50 Novas Receitas Esmagadoras Para Reduzir o Colesterol de Maneira Natural

10 Dias de Purificação Verde e Leve: 50 Novas Receitas Esmagadoras Para Reduzir o Colesterol de Maneira Natural

10 Dias de Purificação Verde e Leve: 50 Novas Receitas que Ajudam a Dormir Reveladas! Consiga o Sono que Você Merece Agora

Livro de Cozinhar Para Pelo Autoimune: As Melhores Receitas Para Café da Manhã Para Paleo Autoimune

Plano de Dieta Chocante: A Definitiva Dieta Chocante Para Perda de peso

Plano de Dieta Chocant: Um dos Melhores Livros de Cozinhar com Receita CHOCANTE & Plano Alimentar Para Perda de Peso

Perda de Peso Verde e Leve: 70 Receitas Verdes Leves Para Dieta, Desintoxicação Rápida, Purificação & Para Perder Peso Agora!

Dieta Paleo Para Iniciantes: As Melhores 30 Receitas Paleo de Aperitivos Reveladas!

Dieta Paleo Para Iniciantes: As Melhores 40 Receitas Paleo de Almoço Reveladas!

Dieta Paleo Para Iniciantes: As Melhores 30 Receitas Paleo de Cookie Reveladas!

Dieta Paleo Para Iniciantes: As Melhores 30 Receitas Paleo de Comida Confortável Reveladas!

Dieta Paleo Para Iniciantes: As Melhores 30 Receitas Paleo de Pães Reveladas!

Dieta Paleo Para Iniciantes: As Melhores 70 Receitas Paleo Para Atletas Reveladas!

Dieta Paleo Para Iniciantes: As Melhores 30 Receitas Paleo de Massas Reveladas!

Dieta Paleo Para Iniciantes: As Melhores 50 Receitas Paleo Leves Reveladas!

Livro de Cozinhar Dieta Paleo Autoimune: As Melhores 30 Receitas Paleo Autoimune Reveladas!

Dieta Paleo Para Iniciantes: Caixa de 100+ Receitas Sem Glúten Para Um Eu Mais Saudável Agora!

Super Imunidade: Super comidas Para Super Imunidade Que Irão Aumentar as Defesas do Seu Corpo & Desintoxicá-lo Para Uma melhor Saúde Hoje!



Caixa de Dieta CHOCANTE: Uma Coleção de Receitas Dietéticas Chocantes & Folhas de Atalhos

### **Saúde**

Transtorno de Personalidade Limítrofe: 30+ Segredos de Como Pegar Sua Vida de Volta Quando Lidando com TPL ( Um Guia Auto Ajuda)

Guia de Sobrevivência do Surto de Ebola 2015: 5 Coisas Chaves que Você Precisa Saber Sobre a Pandemia de Ebola & As 3 Melhores Dicas Preparatórias Para Sobrevivência que Eles não Querem que você Saiba

Dieta de Tiróide: Dieta Para Tireóide & Livro de Tratamentos Naturais Para Problemas Com Tireóide & Hipertireoidismo Revelada!

Transtorno Bipolar: Sou Bipolar? Como um Quiz Bipolar & Testes Revelam as Respostas

Dieta Bipolar: Como Criar a Dieta Bipolar Correta & Plano de Nutrição - 4 Passos Fáceis Revelando Como!

Bipolar Tipo 2: Criando a Dieta Bipolar CORRETA & Plano Nutricional

Bipolar 2: Guia de Sobrevivência Bipolar Para Tipo 2: Você Está Em Risco? 9 Dicas Simples Para Lidar com O Bipolar Tipo 2 Hoje

Jovem Bipolar: Guia de Sobrevivência Para Jovens Bipolares: Seu Jovem Está Correndo Risco? 15 Maneiras de Ajudar & Lidar com seu Jovem Bipolar Hoje

Criança Bipolar: Guia de Sobrevivência Para Crianças Bipolares: 7 Estratégias Para Ajudar Sua Criança a Lidar Com a Bipolaridade Hoje

Ansiedade e Depressão: Pare!- Segredos Para Combater a Depressão & Lidar com a Ansiedade... Revelados! - Edição Exclusiva

Livro de Combate à Ansiedade e Fobia: 7 Maneiras de se Auto Ajuda Em Como Curá-las Agora

7 Melhores Técnicas de Controle da Ansiedade Como Você Pode Parar a Ansiedade e Libertar-se do Estresse Hoje

Ajuda em Depressão: Pare!—5 Segredos Para se Ter Uma Vida Sem Depressão... Finalmente Revelados—Edição Exclusiva

Livro de Combate à Ansiedade: 10 Passos Poderosos de Como Parar Com sua Ansiedade Agora... - Edição Exclusiva

Cura da Depressão: A Fórmula Para a Cura da Depressão: 7 Passos Para Combater a Depressão Naturalmente Agora—Edição Exclusiva

Livro de Combate à Depressão: Um Programa Fácil & completo Para o Combate da Depressão Agora

Auto Ajuda na Depressão: 7 Técnicas Rápidas Para Parar a Depressão Hoje!

Equilíbrio Hormonal: Como Recuperar o equilíbrio Hormonal, Libido & Perder Peso Agora

### **Fitness**

Kettlebell: Como Realizar Simples Movimentos de Alto Nível Para Esculpir no Kettlebell e 30 Maneiras de Malhar Relevadas!

Dieta Para Treino de Força & Nutrição: 7 Coisas Chaves para Criar O Treino de Força Correto Para Você

Máquina de Treino de Força: Como Ficar Motivado No Treinamento de Força Com & Sem Uma Máquina de Treino de Força

Treino de Força Para Veteranos: Um Guia Passo a passo Fácil & Completo Para Você

Treino de Força Para Corredores: As Melhores Formas de Treino Com Peso Para Corredores

Treino de Força Para Iniciantes: Um Guia Inicial Para Ficar em Forma Agora!

O Treinamento Definitivo Para Peso Corporal: 50+ Exercícios de Peso Corporal Avançados e Treinamento de Força ( Livro Um)

O Treinamento Definitivo Para Peso Corporal: 50+ Treino de Força Corporal Para Mulheres

O Treinamento Definitivo Para Peso Corporal: Os 10 Equipamentos Mais Essenciais Para o Treino Força Com Peso que Você DEVE ter AGORA

O Treinamento Definitivo Para Peso Corporal: Transforme seu Corpo Usando seu Próprio Peso

### **Sobrevivência & Ao ar Aberto**

Guia de Preparadores: Caixa de Guia Essencial Para os Preparadores

Guia de Preparadores: O Guia Essencial Para os Preparadores & Manual Para Sobrevivência!

Auto Suficiência: Um Guia Completo Para a Preparação e Sobrevivência da Família!

Artes do mato: Caixa de Sobrevivência 101 Artes do Mato

Artes do mato: O Guia Definitivo de Artes do Mato 101 Para Sobreviver na Natureza Como um Profissional Artes do mato: 7 Melhores Dicas de Habilidade Para Iniciantes em Artes do Mato

### **Religião**

Religião Para Ateístas: O Guia Definitivo Do Ateu & Manual da Religião Sem Deus

### **Finanças**

Bitcoin: O Guia Definitivo De Troca Rentável de Bitcoin de A-Z Revelado!

Minimalístico: Como Preparar & Controlar Seu Orçamento Minimalístico em 30 Dias Ou Menos & Ganhe Mais Dinheiro da Vida Agora

### **Cozinhando & Receitas**

Livro de Receitas Para Crianças: 70 das Melhores Receitas de Almoço que Todas as Crianças Vão Comer... Reveladas!

Livro de Receitas Para Crianças: 70 das Melhores Receitas de Jantar que Todas as Crianças Vão Comer... Reveladas!

Receitas Para Crianças: Grande Livro de 70 das Melhores Receitas que Todas Crianças Amaram...Reveladas!

Livros de Receitas Para Crianças: 70 das Melhores Receitas de Café da Manhã que Todas As Crianças Vão Comer... Reveladas!

Livros de Cozinhar de Churrasco: 70 Receitas de Carne para Churrasco Testadas Revelado!

Livros de Cozinhar Vegetarianos: 70 Receitas Completas Veganas Para Perda de Peso Dela & Guia de Dieta... Reveladas!

Livros de Cozinhar Veganos: 70 Cafés da Manhã Veganos Para Perda de Peso Dela... Revelado!

Livros de Cozinhar Veganos: 70 Jantares Deliciosos Veganos Para Perda de Peso Dela... Revelado!

Livros de Cozinhar Veganos: Guia de 70 Receitas Veganas Para Almoço & Dieta Vegana Para Perda de Peso Dela Revelado!

Livro de Cozinhar de Churrasco: Livro de 140 das Melhores Carnes Para Churrasco & Churrasco de Peixe... Revelada!

Receita de Churrasco: 70 das Melhores Receitas Vegetarianas..!  
Livros de Receitas de Churrasco: Faça Seu Verão ir Com um Barulho! Guia Simples Para se Fazer Churrasco

Receitas de Churrasco: 70 das Melhores Receitas de Churrasco Com Peixe...Reveladas!

Livro de Receitas de Churrasco: 70 das Melhores Receitas Saudáveis de Churrasco... Reveladas!

Livros de Churrasco: Livro de 140 das Melhores Receitas Vegetarianas de Churrasco.... Reveladas!

Livro de Cozinhar Sem Grãos: As Melhores Receitas Sem Grãos & Glúten Para Um Cérebro Saudável Reveladas!

### **Tecnologia**

Scrum - Guia Definitivo Para Usar o Scrum Em Práticas Essenciais e Ágeis!

Raspberry P: Guia Raspberry Pi em Python & Projetos de Programação Em Passos Fáceis

### **Línguas**

Como Aprender Qualquer Língua Rapidamente Em Apenas 168 Horas (7 Dias)

### **Animais de Estimação**

Óleos Essenciais Para gatos: Receitas de Óleos Essenciais, Uso, E Cuidados Para seu Gato

### **Esportes**

Instrução de Golf: Como Fazer 90 Consistentemente em 3 Passos Fáceis

\*\*\*

## Notas do Editor

### Aviso Legal

Essa publicação possui como intenção promover um material útil e informativo. Não tem a intenção de diagnosticar, tratar, curar, ou prevenir qualquer problema de saúde ou condição, nem possui a intenção de substituir o conselho de um médico. Nenhuma ação deve ser tomada , exclusivamente, sobre o conteúdo desse livro.

Sempre consulte seu médico ou profissional qualificado de saúde em qualquer assunto relacionado à sua saúde e antes de adotar qualquer sugestão desse livro ou inferindo dele.

O autor e editor, especificamente, renunciam a toda responsabilidade de qualquer compromisso, perda ou risco, pessoal ou não, que possa ter sido incorrido como consequência, direta ou indireta, do uso ou aplicação de qualquer conteúdo desse livro.

Qualquer e todo nome de produto citado nesse livro são marcas registradas de seu respectivos proprietários.

Nenhum desses proprietários patrocinaram, autorizaram, endossaram, ou aprovaram esse livro. Sempre leia toda a informação provida pelo fabricante do produto antes de usar seus produtos. O autor e editor não são responsáveis pelas reivindicações dos fabricantes.

### **Edição Digital**

Fabricado nos Estados Unidos da América

# **Yap Kee Chong**

8345 NW 66 ST #B7885

Miami, FL 33166

Versão Digital

Direitos Autorais 2015

Todos os Direitos reservados. Nenhuma parte desse livro pode ser reproduzida, em qualquer maneira ou forma, seja eletronicamente ou mecanicamente, isso significa que você não pode gravar ou fotocopiar qualquer ideia ou material que são providos nesse livro.

\*\*\*