

*Entre
Cálculos,
Músicas e
Meditações*

Sergio Feitoza Costa

CBIE

Entre
Cálculos,
Músicas e
Meditações

Sergio Feitoza Costa

1ª Edição

Câmara Brasileira de Jovens Escritores

Copyright© Sergio Feitoza Costa

Câmara Brasileira de Jovens Escritores
Rua Marquês de Muritiba 865, sala 201 - Cep 21910-280
Rio de Janeiro - RJ
Tel.: (21) 3393-2163
www.camarabrasileira.com
cbje@globo.com

Dezembro de 2012

Primeira Edição

Coordenação editorial: Gláucia Helena
Editor: Georges Martins
Produção gráfica: Sergio Feitoza Costa
Revisão: do Autor
Capa: Sergio Feitoza Costa

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra, por qualquer meio e para qualquer fim, sem a autorização prévia, por escrito, do autor.

Obra protegida pela Lei de Direitos Autorais

Sergio Feitoza Costa

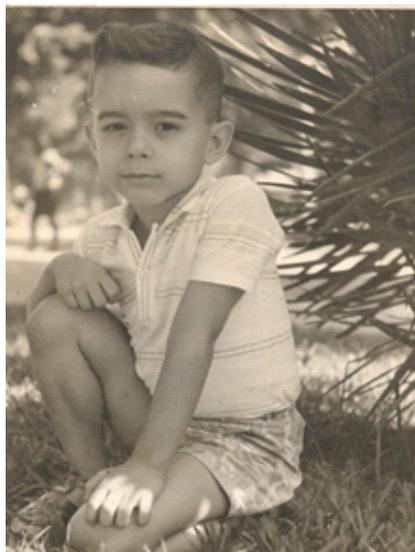
Sergio Feitoza Costa

Entre
Cálculos,
Músicas e
Meditações

Dezembro de 2012

Rio de Janeiro - Brasil

Entre Cálculos, Músicas e Meditações



Sergio Feitoza Costa

Capa do primeiro CD

Belas Praias



Porto de Galinhas ; no local onde nasceu a música "Na Praia de Porto"

Músicas de Sérgio Feitoza

Capa do segundo CD

Rio é perfeito assim

Sergio Feitoza



LEMBRETES

MÚSICAS

Para ouvir as musicas compostas por Sergio , cujas letras aparecem neste livro, entre no site www.cognitor.com.br e clique, na parte de cima, em “Musicas de Sergio Feitoza”

CALCULOS

Para baixar o “software livre” de engenharia desenvolvido e disponibilizado por Sergio entre no mesmo site www.cognitor.com.br e clique no título correspondente.

MEDITAÇÕES

O ser humano tem um potencial fantástico que pode ser aplicado em tornar sua qualidade de vida cada vez melhor. Uma parte muito pequena deste potencial é utilizada no nosso dia a dia. Para utilizá-lo de forma mais efetiva não é necessário ter nenhum dom especial . É necessário apenas praticar regularmente e de forma disciplinada técnicas simples como algumas mostradas neste livro.

1 O INÍCIO

Meu nome é Sergio Feitoza Costa e, em mais esta passagem por este planeta azul, estou com 58 anos. Atuo como engenheiro eletricitista em 80 % do tempo e como compositor e músico no restante. As proporções estão mudando pois, se por um lado, meus olhos estão com cada vez mais dificuldades para ler as letras pequenas das formulas da engenharia, em contrapartida, a agilidade dos dedos e a motivação para tocar violão e compor musicas estão melhorando.

Como engenheiro, ajudei a projetar, construir e gerenciar grandes laboratórios de testes de equipamentos elétricos. Há 14 anos, parei de trabalhar no centro de pesquisas onde eles ficavam e criei uma empresa de consultoria. Desde então venho aplicando cursos e treinamentos de engenharia, dando consultorias para fabricantes de equipamentos elétricos e desenvolvendo um programa de computador que simula os mesmos tipos de testes que eu realizava nos laboratórios. Pretendo deixar este software em breve como “livre e de uso público da mesma forma que fiz com um outro há 2 anos atrás.

Em 2010 trabalhei na concepção de um novo grande laboratório de testes de equipamentos elétricos que funcionará por volta de 2015. O Dr. George Zabłudowski, meu mestre, chefe e amigo dos tempos do CEPTEL deve ter me ajudado como sempre fez quando estava por aqui. Estou feliz por estar podendo dar uma contribuição no andamento deste trabalho que foi originado e esta sendo conduzido por pessoas muito competentes de Minas Gerais e que tem uma visão de longo prazo hoje rara no Brasil.

Parte de meu tempo eu dedico à musica. Desde 12 anos estudo violão clássico e nos últimos 14 anos fui aluno do grande professor e amigo Cosme Domingues. Ele, além de ser um músico extraordinário tem a melhor qualidade que pode ter um professor que é saber incentivar aos alunos e mantê-los motivados. Aos 12 anos meu pai me deu um violão Di Giorgio em que toco até hoje. Depois ele me deu outro e ainda comprei mais dois.

O músico precisa treinar muitas horas por dia para não colocar o dedo na corda errada em uma apresentação pública. Eu só aprendi isto depois de cometer um erro, e ter que parar uma música na metade, em uma audição. Desde então comecei a treinar diariamente e hoje dificilmente repetiria aquele erro.

Meus autores de música preferidos são da família Bach e após anos de treino toco algumas músicas deles e também o Odeon do Ernesto Nazareth. Havia mais tempo para treinar na época dos Capulettos e dos Montechios.

Em 2006 dei o primeiro passo para tornar-me um compositor de músicas e tenho agora umas 30 músicas registradas. Realizei meu sonho musical de fazer um CD do qual eu próprio gostasse e, ao longo deste livro, vou mostrar algumas das letras.

Casei com minha querida Ana Emanuelita (Lita) em 1977 e fizemos 35 anos de casados em 22 de outubro de 2012. Temos a honra de ter como filhos o Rian e Hugo.

Tanto eles como nossa sobrinha Amanda, que cresceram juntos, sempre nos deram muitas alegrias. Depois que os três ficaram adultos as alegrias da presença infantil ficam por conta da Neurinha para quem compus uma música há anos atrás.

Viveu também conosco nosso cãozinho Beagle chamado Robin, mas agora ele em outros planos. Penso que os seres evoluem sempre para algo mais complexo. Os minerais evoluem para vegetais. Os vegetais avançam para se tornar animais. Os animais chegarão um dia a humanos e por aí vai.

Nesta lógica, devem existir seres em estágio muito mais avançado que nós. Como o processo de evolução é caótico a gente toda hora encontra animais que agem quase como humanos e humanos que agem como animais no trânsito, nas situações de conflito e nas grandes aglomerações.

PRÁ LITA

SSFC

Não adianta não vou me lembrar
Momentos tristes perto de você
Alguns descuidos aqui e ali
Quase não contam não dão pra marcar

Mundo veloz, só se pensa em sucesso.
É competir é o mais usual
Tem tanto sexo e informação
Que quase tudo já é virtual

Porém amor quando fica com o tempo
É algo forte pra sempre viver
O nosso amor vem bem desde cedinho
E ainda tem muito pra se fazer

E eu só torço pro que eu acredito
Ser a verdade dos tempos que vão
Que a maior sorte que se tem na vida
É ter alguém junto do coração

Quando fiz 50 anos, tracei sete objetivos para ainda realizar nesta passagem por este Planeta Azul. Cinco deles, entre os quais o de produzir um CD com músicas minhas ou o de viver sem julgar ou criticar outras pessoas (quase nunca) eu já realizei.

Quando falo em não criticar ou julgar não me refiro às críticas ditas pela frente, que podem ajudar a pessoa a melhorar.

Um dos objetivos faltantes era o de escrever um livro que resumisse o que tenho feito nesta vida. Este livro, como diria minha mestra... Está Feito...

O VOO E O CORRIMÃO (Evolução) SFC

Era uma pedra e não me mexia,
E o tempo seguia indo devagar,
O único risco, de fato, que havia,
Era o de um raio querer me pegar.

Já nascendo árvore, eu me balançava,
Quando o bom vento passava por mim,
Mostrava meus frutos e flores aos pássaros
Eu me encantava com todo o jardim

E então eu vim em belo animal,
E o movimento cresceu em vigor,
Espaço e o tempo, o medo e a fome,
Já se alternavam com traços de amor

E o ser humano veio com seu ego,
Aprendendo coisas como de patins,
Ficando pertinho de um corrimão,
Arriscava pouco, mas não ia ao chão.

Do que vem após muito pouco se sabe,
Porém é bem certo que seja melhor,
Se cada trajeto foi sempre mais amplo,
É claro que acabo chegando ao Maior

Sergio Feitoza Costa

Este livro estava quase pronto há anos, e em 2006 eu transformei parte dos escritos em músicas que compus. Com elas gravei os CD's chamados "Belas Praias" e "Rio é Perfeito Assim".

Antes registrei em outro CD a experiência de fazer um show ao vivo no Espaço Constituição, um teatro no Centro do Rio. O show de 8 de fevereiro de 2006 se chamou "Nem Linha de Luz me Amarra" e estou organizando um próximo show.

Em 2011 tive a alegria de receber da minha querida tia Cely Kinupp Feitosa o livro escrito por ela chamado "Retratos de uma Vida". Fiquei impressionado com o que li e me motivei a acabar de escrever o meu. Agradeço à Tia Cely e a toda minha família por fazerem parte de minha vida. É bom ter uma Família por perto.

Meus objetivos com o livro são os de registrar alguns momentos que ficaram em minhas lembranças, mostrar como eles se relacionam com letras das minhas músicas e descrever algumas técnicas de mentalização e meditação que aprendi e que me tem sido muito uteis ao longo dos anos. Quem sabe que também podem ser uteis a alguns dos leitores?



NEM LINHA DE LUZ ME AMARRA

SFC

Nasci lá nas Laranjeiras e pra Madureira eu fui

Cercado por duas escolas, de samba aprendi a gostar.

Ainda criança voltava domingo de Carnaval,

Da casa da Vó Eugenia, Vaz Lobo família legal.

Havia os índios do Império na praça a se preparar

Pra mostrar lá na Avenida que a raça ainda está cá

Enquanto isto na mata, no dia a dia da vida.

Está cada vez mais difícil, manter a floresta a cantar.

Aos 8 anos de idade , feliz lá pra Ilha eu fui.

As praias limpinhas eram boas tinha lá no Cocotá

Um futebol de primeira que aprendi a jogar

Fazia até gol de letra, mas sem querer humilhar.

O futebol já mudou, quase não tem coração.

Depois que o asfalto chegou, já vi até gol com a mão.

Não que não traga alegria, mas não se pode esconder.

Que agora o motivo maior é a grana sem tanto correr

O tempo passou e cheguei em momento decisão

Que caminho seguirei, engenheiro ou violão

Da música fiquei por perto, mas cálculo falou mais forte.

Boa vitória que tive, foi formar um lindo lar.

Cheguei ao meu objetivo, pendências eu não vou deixar.

Nem linha de luz me amarra, nas partituras de cá.

O XOTE DOS SEM TEMPO (Prioridades)

SFC

Estava parado numa esquina e ouvi

Uma pessoa apressada declarar

Mesmo se o dia tivesse umas 30 horas lnda assim eu desconfio que horas iam faltar

No fim do dia eu só fiz os sacrifícios Não sobrou nada do tempo pro lazer e pra amar

Aí lembrei de um amigo chinês

O Ching Ling eu gostava de escutar

Quando eu chegava com problema na cabeça ele sempre tinha tempo pra de graça me ensinar

Contava historias que mostravam um caminho

coisas simples sem mistério e que chegam pra ficar

Pegue este pote que está na sua frente e estas 10 pedras grandes põe no fundo já

E depois ponha estas 1000 pedrinhas brancas por entre as grandes escorregam sem parar

Vão caber todas mas não fique chateado Porque agora todas eu vou retirar

E a seguir peço que faça o inverso ponha as pequenas antes das grandes tentar

Não cabem mais todas pedras que cabiam

Lembre na vida priorize o que fazer

Escolha e faça o que mais lhe tem valor

Ponha nisto sua força e todo seu coração

Coisas menores se ajeitam nos espaços ... não perca tempo com elas é o que diz esta lição

2 O RIO DE JANEIRO, A EDUCAÇÃO E O SONHO DO VOTO NÃO OBRIGATORIO

Desta vez, nasci nesta linda cidade do Rio de Janeiro a quem dediquei meu segundo CD de musicas “Rio é Perfeito Assim”. No primeiro CD havia outra musica chamada “Salve o Rio”.

Aqui, temos uma mistura interessante entre os extremos do amor e do ódio, de gente muito séria e trabalhadora com malandros da pior espécie, alguns de gravata e outros não. O céu e o inferno coexistem aqui nos planos físicos, mental e emocional em uma razoável harmonia.

Da varanda de nosso apartamento temos uma visão privilegiada do Rio e de sua beleza. Em qualquer hora do dia e da noite é emocionante perceber a combinação de mar com montanhas, de favelas com construções modernas, de barcos e ônibus.

De tempos em tempos acontecem no Rio importantes reuniões mundiais sobre as grandes questões ambientais. Houve a Rio 92 e agora a Rio+20.

Eu acho que os grandes líderes mundiais, e na verdade todos nós, estamos convencidos de que não dá mais tempo para salvar o Planeta. Só não queremos é reconhecer que o filme “Atlântida II – O Fim e o Recomeço” já começou.

Segundo os escritos antigos houve antes de nós, aqui na Terra, uma civilização chamada Atlantida, que avançava muito bem até que começou a haver um desequilíbrio grande entre o uso do poder da tecnologia e do bom senso para compartilhar os benefícios entre todos.

Este desequilíbrio teria levado á destruição daquela civilização. Faz sentido.

RIO É PERFEITO ASSIM

Sergio Feitoza (SFC) e Cosme Domingues

E no escuro sereno, antes do amanhecer.

Vi você quase dormindo linda a me sorrir

Era o sinal que um dia vinha lhe abraçar

Chegava cedo e suave pra nos divertir

E lá pelas sete eu faço caminhada pra pensar .

E a rolinha se diverte com as nuvens a passar

Provo um Pão de Açúcar na cidade tudo há

Até o Cristo pisca o olho se vê a garota a passar

E então me percebo estou sentado em frente ao mar

Ondas, pranchas na areia brancas velas a queimar.

Volto pra este plano você pertinho de mim

Um dia no Rio é perfeito só assim

Nesta cidade é fácil perceber porque o maior problema do Brasil e das nações em desenvolvimento, não é a falta de dinheiro e sim a falta de investimentos sérios em educação. Nos países com um sistema de educação decente, que ainda não temos aqui, a vida é mais organizada e transparente e o nível de corrupção absurdamente menor.

Exemplos das consequências do baixo nível médio de educação são nossos transportes públicos, o sistema de saúde e os aeroportos. Nos aeroportos vejo aqui nestes anos que antecedem a Copa do

Mundo o mesmo que vi em Angola quando fui aplicar um treinamento em uma usina hidrelétrica em 2009, pouco antes da Copa Africana das Nações. Quem chega de voo no Aeroporto Internacional do Galeão não entende como ele pode ser tão desorganizado com tanto dinheiro público já investido. A escada rolante sempre está com defeito, os taxis não param em fila e motoristas assediam os passageiros dentro do saguão e os

PRAIAS E SAMBAS

SFC

É uma justa homenagem que agora vem por aí
Prá algo bonito que temos do Oiapoque ao Chuí
São mais de 1000 belas praias algumas eu vou lembrar
Só prá servir de exemplo destes presentes do mar

Lá em cima fica Pipa perto da bela Natal
E em Porto de Galinhas plantei o meu coração
Em Floripa Joaquina com pranchas sempre a bailar
E se eu falo do Rio mais tempo eu vou levar

Eu amo Copacabana que o mundo inteiro já viu
Em Búzios João Fernandes com suas cores sutis
Em Arraial tem Prainha e seres a observar
São tartarugas que nadam só prá gente se encantar

Mas foi bem na minha Ilha Que aprendi a nadar
Jogar bola na areia Samba de noite sambar
Cheguei pequeno e fiquei acho que sei a razão
Foi lemanjá que falou cresça com nossa União

administradores, se é que existem, não têm cara nem nome. Quem ganha com isto? A sociedade e o contribuinte não ganham.

Outro exemplo é o comportamento das Kombis / Peruas que ocupam, nos bairros fora da Zona Sul, onde mora a classe de maior poder aquisitivo, os espaços não ocupados pelo insuficiente transporte de massa. O serviço é útil, mas “deseduca” o povo que passa a pensar que parar o carro fora do ponto, no meio da rua, para pegar passageiros interrompendo o trânsito é normal. Minha percepção é que o nível de educação vem baixando ao mesmo tempo em que vemos na televisão, cada dia mais exemplos e propagandas negativas a respeito de “levar vantagem em tudo”, desrespeitar as regras e agir de forma violenta passando por cima de tudo e de todos.

De vez em quando aparecem exemplos dignos de elogio como o dado pelo ministro Joaquim Barbosa, do Supremo Tribunal Federal, relator do julgamento do Mensalão, em 2012, O resultado do julgamento dá esperança de um dia podermos ser vistos como um País Sério. Hoje entretanto ainda estamos muito longe disto.

O Rio piorou a partir de 1983 quando um certo político, que nem era deste estado, começou a formalizar a desordem para ganhar votos permitindo o aumento descontrolado da ocupação nas favelas, etc... Conseguimos transformar uma das cidades de maior potencial turístico do mundo em um confuso favelão.

Perdemos uma oportunidade atrás da outra de melhorar a cidade e uma delas esta no transporte de massa da Baixada Fluminense para o Centro do Rio de Janeiro. Olhando para a Baía de Guanabara percebemos que se o transporte de barcas fosse desenvolvido como acontece em Istambul na Turquia e em muitos outros países haveria grande melhora.

Creio que trabalha-se sistematicamente no Brasil, há décadas, para que o transporte ferroviário e aquaviário não saiam do papel. Um exemplo é a boa ideia do trem bala Rio - São Paulo. Seria facilmente viável se não houvesse muitas paradas intermediárias e esta era a

ideia original. Então vieram os políticos querendo que em varias cidades no meio do caminho houvesse uma estação. Moral da

AS BARCAS DA ILHA

SFC

Saí lá de casa as oito pro Centro do Rio

No ponto da Praia da Bica fiquei a esperar

Um ônibus ou Van que me levassem rapidinho

Lá Linha Vermelha cheirosa eu ia passar

Do ponto eu olhava reto pro Rio tão lindo

E lá do outro lado eu via o destino a brilhar

E num devaneio pensei até em ir nadando

Cansado e molhado porem iria chegar

Xinguei a burrice humana que impera aqui

Que vive a dizer que de ônibus é muito melhor

Não ligam pro povo, se lixam pra poluição.

Só querem que a grana lhes chegue mais fácil na mão

Querendo saber se é viável vão lá em Istanbul

Veneza e outros lugares quiseram fazer

E a Ilha e a Baixada depressa iriam notar

Porque é mais fácil e direto chegar pelo mar

E por aqui eu encerro o inicio da historia

Mas esta eu não podia deixar de contar

Até merecia ser tema de samba enredo

Mas nem os sambas enredo querem criticar

historia: sumiram as empresas interessadas em viabilizar o negocio. Trem bala não é trem parador.

Países com bom nível de educação funcionam melhor porque é mais difícil aos políticos inescrupulosos dilapidarem os recursos da sociedade. Em 58 anos de idade vi uma única vez um politico tentando se eleger dizendo que a sua prioridade seria a educação.

Ele não conseguiu ser escolhido nem dentro do próprio partido para ser o candidato a presidente. Foi pena, pois muita gente teria votado no cara.

Percebe-se tambem que quanto menos instrução tem o eleito menos ele fala em educação. Veja os exemplos recentes. Se quando falam não fazem imagine quando nem sequer falam.

Outra necessidade que temos como País é acabar com o atrasado voto compulsório. Na maior parte dos países desenvolvidos o voto é facultativo e, em consequência, só vota quem quer influenciar o destino do País.

Os políticos que compram votos em troca de dinheiro, camisetas ou feijoadas pouco antes das eleições ficam com pouco espaço. Eu fico inconformado de financiar com meus impostos a aparição , na televisão, de tantas caras feias e mentirosas antes das eleições.

O processo do Mensalão julgado em 2012 no STF mostrou com todos os detalhes como a compra de votos é usada também para comprar a aprovação de projetos no Legislativo. Alguns filmes recentes como Tropa de Elite mostram claramente a ligação entre o que funciona mal em nosso país, incluindo a violência urbana, e a forma como é feito o acesso aos altos cargos políticos, de gente que deveria estar há muito tempo na cadeia.

A sociedade educada percebe porque os impostos excessivos e mal utilizados são o alimento da corrupção e do mau uso de recursos públicos. Temos uma das mais altas taxas tributarias do mundo e

um dos maiores índices de corrupção. A ligação entre os dois aspectos é óbvia.

Nos países educados o povo consegue eliminar os maus políticos. Não estou falando de praticas como as que foram utilizadas na França da guilhotina. Falo só de eliminar no voto.

As praticas de excessão como as que vivemos nos anos que se seguiram à Revolução de 1964 deixam uma herança maldita porque aniquilam quase toda a pequena parte “boa” da classe política.

Naquela época tínhamos uma classe politica que, se não era grande coisa, estava em evolução. Depois ficaram estas tristes figuras que ainda vemos por aí. O processo de renovação leva décadas.

Entretanto, temos que ter sempre em foco que os politicos que temos são o reflexo mais visível de nossas deficiencias, omissões e baixo nivel medio de educação.

Percebemos também, pelos resultados de cada presidente, após a revolução que não existe nenhum partido político melhor ou pior. Todos os que chegam ao poder tem feito mais ou menos o mesmo que os anteriores inclusive o do “Impeachment”.

O “Impeachment” do Collor só aconteceu porque ele não tinha o apoio politico que outros que vieram depois dele tiveram em situações de mesma natureza. Esta situação do mensalão 2012 é muito mais grave e envolve muito mais gente do que aconteceu naquele “Impeachment”

Se o Brasil dos últimos anos começou a crescer e isto não é devido a nenhum partido ou politico em particular. O motivo é que este processo de crescimento é algo que já não se podia evitar devido a grandeza dos recursos do País.

SALVE O RIO SFC

Ontem de noite me lembrei do Morengueira
Com seu chapéu branquinho lindo Panamá
Com seu balanço e gíngas histórias contava
De um malandro que no Rio não há mais
 O bom malandro mais parecia o mocinho
 Jogar conversa era a arma principal
 Se o Moreira vê o que se passa agora
 Deve estar triste de ver como o Rio vai tão mal

Tentei lembrar o ponto em que nos afastamos
Da fama de Maravilhosa Cidade
A violência só traz mal e prejuízo
E nem em Gaza há tanta bala no ar
 Desde que uns caras só de olho em Brasília
 Usam o Rio como mero trampolim
 É que notamos que pro malandro de hoje
 A caneta é a navalha que machuca os de cá

Há os que acham que não tem mais solução
Ao invés disto deixo ideia no ar
Não subestime pois na Lua já se foi
Com um jeitinho vamos nos recuperar
 No RJ construir uma cidade
 Um tech exemplo boa vista a beira mar
 Com gás barato pomos lá 30 indústrias
 Com muito emprego escolas bom de habitar
Compense e pague a gente boa da favela
Uma quantia que as motive a lá morar
No antigo espaço replantamos a floresta
Mas agora federal e proibida de habitar

A HISTÓRIA SE REPETE

SFC

Repare toda história ela se repetirá
Até que um belo dia se aprenda o que há lá
É o jeito mais difícil que se tem para aprender
É se repetindo erros até um dia acertar

Uma coisa acontece desde nossos ancestrais
É a mania de guerra, agir como animais.
Passa o tempo muda a roupa, da tanga até a gravata.
Ms vemos que nesse ponto muito pouco se avançou

Tem uma historia antiga dizem que na nossa Terra
Se avançou no passado rumo à evolução
Uma Atlantis ia bem combinando tech e amor
Os frutos desta mistura se distribuía igual

Até que umas cabeças quiseram ter mais poder
Eram poucas, entretanto as outras olharam o chão.
A balança do bom senso então desequilibrou
Erro agora se repete já recomeçou a dor

3 DA INFÂNCIA ATÉ HOJE

EM MADUREIRA

Até meus 8 anos morei na Rua Domingos Lopes em Madureira, um subúrbio muito simpático do Rio, com muita vida e perto das ótimas escolas de samba Portela e Império Serrano . Depois que sai de lá acabei gostando também da União da Ilha.

Em Madureira morávamos em um bom e simples apartamento pertinho da Estação de Trens. Em frente tinha uma fabrica de balas de tamarindo e quase ao lado tinha uma loja bonita de materiais de construção chamada Marcovan.

O Colégio Madureira onde estudei era perto e eu era um aluno dedicado. Em certo ano cheguei a tirar o segundo lugar da Escola ganhando uma medalha. Antes de entrar para esta escola estudei com uma professora particular que morava ao lado e se chamava Semíramis. Se ela estiver me vendo lhe deixo um muito obrigado.

Na parte de baixo do prédio onde morava com meu pai Washington, minha mãe Edir e minha irmã Margaret havia uma loja de meu amigo e padrinho Gersey. Ele me levava para passar dias em Cabo Frio com a Tia Janete e meus primos Elizana e Marcelos. Às vezes pescávamos na Praia do Foguete perto das dunas de Cabo Frio com o querido Sr.Moises. Na volta comíamos o delicioso feijão da Nem, esposa do Moises. A Nem era irmã da Tia Janete. Era uma baiana arretada que me dava bronca quando eu chegava tarde, mas sempre tinha uma palavra carinhosa depois.

O Tio Gersey tinha uma loja de ervas cheia de ingredientes e imagens de santos muito procurada por espíritas. Eu poderia escrever um livro inteiro sobre as horas agradáveis que passávamos juntos e as ervas e plantas que ele vendia.

Quase ao lado da loja moravam o Seu Aristides e a Dona Sofia. No segundo andar moravam os queridos amigos Dona Narle, o Dr. Newton, dentista, e seus filhos Alex e Nádía mais ou menos de minha idade.

Lembro-me que uma vez faltou luz e eu e meu pai Washington caminhávamos de mãos dadas sobre a ponte de Madureira voltando para casa. Eu tinha uns 6 anos. Eu tinha uma foto que infelizmente sumiu. Percebi que nos carros não faltava luz embora estivesse tudo escuro na rua. Meu pai me explicou o porquê. Foi a primeira manifestação da minha paixão pela engenharia elétrica que sempre caminhou lado a lado com meu lado musical.

Minha mãe Edir é muito especial. Ela me ensinou sobre o valor da sinceridade e do raciocínio objetivo e também a não beber uns drinks a mais quando eu era jovem. Eu sempre tive um “gostinho” pela bebida, mas minha mãe me manteve em bom caminho. Ela não gostava de falar de assuntos de espíritos, etc., mas minha Tia Edite sua irmã mais próxima, me disse que ela desde criança ouvia vozes e mensagens. Em 1986, quando já era adulto, minha mãe se submeteu a uma cirurgia para implantar novas artérias no coração e as complicações posteriores a levaram de volta aos planos sutis da existência.

Espero poder voltar a encontrar com ela, pois embora eu sempre tenha demonstrado meu carinho, faltou de minha parte, uma conversa para agradecer o que fez por mim. O amor dos pais pelos filhos é a mais forte demonstração do amor possível por nós, no nível terreno.

Em Madureira, em certa noite aconteceu uma explosão do paiol de Deodoro. Houve um grande barulho e um tremor e mesmo bem de longe podíamos ver os clarões no céu oriundos das explosões.

Ainda daquela época, lembro dos índios da Escola de Samba Império Serrano que ficavam no Largo de Vaz Lobo, perto da casa de minha avó Eugenia, nas noites de carnaval.

Em muitos fins de semana íamos à casa de minha avó Eugenia, mãe de meu pai e depois na casa de meu avô Feitoza, pai de minha mãe. Eles moravam a umas quatro casas um do outro na Rua Anajás. A casa da Vó era um verdadeiro pomar e tinha a árvore mais alta da

região, um gigantesco pé de eucalipto que era a árvore rainha. Jogava futebol com meu pai, Tio Gersey, meus outros tios e primos. Em uns pequenos arbustos minhas tias e avó colocavam umas cascas de ovos para enfeitar. Ficava bonito.

DISTINTO E SINCERA

SFC

Ponte do trem Madureira, Seguro na mão do Meu Pai
Na casa da Domingos Lopes, Minha Mãe me espera a cantar.
Às vezes é Besame Mucho, Às vezes Dolores Duran.
Tem tanto carinho na casa, Pra mim e pra minha irmã.

Na ponte a luz se apaga, No lotação preto tem luz.
Igual a Lua lá em cima, a dúvida despertou.
Lembro certa madrugada Deodoro o paiol explodiu
Ainda vibra real e o trem lá não funcionou

O apartamento é sereno Do lado a Narle e o Doutor
Com meu padrinho Gersey, na loja de ervas estou.
No Colégio Madureira a professora gentil
E no jardim de Campinho a foto eterna ficou

Ainda me vejo criança lembrando o amor de meus pais
Deixo-lhes esta homenagem tocando no violão
Que aos 12 anos me deram com alegria e canções
Sopro daqui sons suaves ... que cheguem a seus corações

Era ótimo passear nestes domingos felizes com minha mãe Edir, meu pai Washington e minha irmã Margaret. Lembro que com certa frequência meus pais nos levavam para assistir filmes nos cinemas da região e também no Cine Odeon, na Cinelândia. Fiquei impressionado quando assisti a um filme chamado Ben Hur.

No meu pai, desde pequeno aprendi a admirar o desprendimento e o que é ter amor ao próximo e exprimir este amor ajudando às pessoas nas horas difíceis. Lembro-me que, ainda adolescente eu até o critiquei pelo fato de ele ajudar demais. Anos depois eu consegui entender um pouco mais desta capacidade de doação.

Em 2003 o meu pai Washington foi, meio de repente, de volta morar no “andar de cima”. Fiquei surpreso de ver a tranquilidade com que eu, a Margaret, a Tia Edite, a Lita e todos os filhos, amigos e netos absorvemos o acontecimento. Eu tive, naquele momento a certeza de que havia vários invisíveis trabalhando para que as coisas fluíssem com naturalidade. E foi o que aconteceu. Tenho certeza de que meu pai, e também o Tio Xandinho que partiu um mês depois estão tranquilos e em “graça, beleza e alegria”.

A RUA GRANÁ NA ILHA DO GOVERNADOR

Aos 8 anos viemos morar na Ilha do Governador onde estou até hoje. O endereço era Rua Graná, 29 Fundos, no bairro do Cocotá. Era pertinho do Clube Cocotá onde joguei na Escolinha de Futebol.

Ainda no colégio primário estudei na Escola Abelard Feijó pertinho de casa e também na Escola Cuba para onde ia de bonde. Eram ótimas escolas públicas municipais. Eu nunca me esqueci do ótimo gosto das merendas.

Quando passei para o curso ginásial fui estudar no Colégio Municipal Mendes de Moraes no bairro da Freguesia. Guardo boas lembranças e tínhamos mesmo no ginásio, aulas de Frances e Inglês com professores de alto nível. Na foto ao lado eu sou o primeiro da fila embaixo à esquerda.

De três anos para cá vários ex-alunos do Colégio Mendes de Moraes, passaram a se encontrar de vez em quando. Passamos horas



agradáveis juntos. É interessante que nestas reuniões, depois de uns 30 minutos juntos, nós vemos as pessoas como nos bons momentos de jovens e sem as ruguinhas de agora.

Anos mais tarde, já no final da adolescência, eram realizados no Clube do Cocotá os ensaios da Escola de Samba União da Ilha. Como não dava para dormir com o barulho que vinha da quadra passei a frequentar os ensaios da escola de samba e gostei.

Saí com a Lita e amigos, durante muitos anos, no desfile da União da Ilha. As duas melhores vezes foram, no início, com os sambas “Nos Confins de Vila Monte – 1975” e depois “O Domingo -1977” em que a União da Ilha quase foi a campeã do desfile.

O samba “O Domingo” foi cantado pelo Haroldo Melodia e é uma das melhores descrições que conheço de um belo dia de sol no Rio de Janeiro.

Quando estávamos desfilando, o dia começava a amanhecer e toda a arquibancada cantava feliz. Foi emocionante e único.

Na minha adolescência na Ilha foi feito o Aterro do Cocotá no início dos anos 70. As dragas tiravam muita areia lá de longe e jogavam na praia formando praias bonitas e branquinhas.

No verão eu tomava banhos de mar na ótima Praia da Bandeira. Pesquei cocorocas e carapicus com nosso amigo Sr. Lelo e sua esposa Dona Aurora. A água era limpa e com muitos peixes, siris e camarões. No verão meus pais e vizinhos nos levavam para acompanhar as pecarias noturnas de arrastão no verão. Era boa e simples diversão. Quando chegava em casa meu pai cozinhava siris azuis e camarões e comíamos felizes.

TARDE NA RUA GRANÁ

SFC

Lembranças perdidas da tarde antiga onde eu e a tristeza
Trocamos figuras, questões sem resposta, pairavam no ar.
Faltava um sentido ou algo eu não sei e que desconforto
Que muito mais tarde, em dias felizes, eu soube o que é

O adolescente tal qual tantos outros espera o amor
Cansou de ver pipas, de jogar pião ou de se esconder.
Procura pessoas, com sonhos iguais, onde encontrar.
Será lá na esquina, ou lá no outro bairro, que eu deva buscar.

Revejo agora a cena bonita onde eu aprendi
O tal sentimento era um velho amigo voltando a me ver
Ele bem sabia que o que me faltava já ia chegar
E me piscou olho quando eu vi você chegando a me olhar

Mencionei antes que creio que não dá tempo de fazer mais nada quanto ao processo de destruição de nosso Planeta Terra.

Mesmo que as nações ricas, a partir deste exato momento, passassem a disponibilizar recursos materiais incalculáveis para melhorar o planeta, do ponto de vista social, as principais ações que poderiam provocar efeitos duradouros como não jogar lixo

SEMPRE ASSIM, NUNCA ASSIM SFC

Eu sempre farei isso deste jeito.....

Eu nunca mudarei de assim pensar...

Até a mais pura água da fonte

Já se transforma em limo se parar

O amor da gente também sabe disso

A cada passo tenta um salto dar

Trocar a direção das brancas velas

Se sente o vento amigo a mudar

Nem mesmo os corais ficam parados

Se esfregam nas borbulhas lá do mar

Procure sempre novos desafios

Pra alma a cada dia se encantar.

nos rios e mares, não roubar madeira de florestas, que por serem grandes não dá para vigiar, e outras, dependem fundamentalmente de um nível médio de educação básica muito superior ao que temos hoje nos países em desenvolvimento e os subdesenvolvidos.

Melhorar o padrão de educação básica rapidamente, em um planeta onde tanta gente ainda morre de fome, mesmo que houvesse muitos recursos financeiros à disposição, levaria mais uns 50 anos quando a situação estará ainda mais incontrolável.

De qualquer forma precisamos ir fazendo a nossa parte em tudo o que for possível, mas nos acostumando aos furacões, degelos e grandes eventos climáticos que serão cada vez mais frequentes.

A LITA E NOSSOS FILHOS RIAN E HUGO

Conheci a Lita (Ana Emanuelita) quando eu tinha uns 16 ou 17 anos e ela um pouco menos. Desde o primeiro momento vi que ela era o que chamamos de “alma gêmea”.

Quando tínhamos uns 20 anos íamos a um centro espírita com a Dona Neura, avó da Neurinha. Lá moravam a Dona Jandira, seu Machado e os filhos. Na primeira vez em que eu e a Lita tivemos contato com o Velho Congo, ao entrarmos na sala ele perguntou se nós éramos irmãos. Eu imagino o que ele visualizou na hora.

Temos passado ótimos momentos e ela me ajudou a me manter em um bom rumo. Reclamou justamente quando eu trabalhava demais e soube ser paciente para aguentar minha paixão pelas pesquisas de engenharia.

Criamos nossos queridos filhos Rian e Hugo tendo sempre por perto a Amanda e agora a Neurinha. Eles são motivo de grande alegria para nós. Transformaram-se em pessoas do bem, são muito trabalhadores e têm ótima formação. Para os pais estes são os melhores presentes que os filhos podem proporcionar.

Sempre tivemos bons momentos com os parentes e amigos. Como são muitos e em muitos planos não vou listar nomes para evitar algum esquecimento. Agradeço a todos.

Ao longo da infância de nossos filhos o “ponto de encontro” da família era na casa dos pais da Lita seu Hemeterio e Dona Vilma. Eles e também meus pais moravam perto, na Ilha do Governador, e nos ajudaram muito em todos os períodos.

BOLEROS DE ABRIL

Ana Emanuelita e Sergio Feitoza

Boleros de abril danças no salão
Pessoas girando em sonhos de amor
Os corpos flutuam são plumas de luz
Girando e sentindo tanta emoção

Lembro adolescente nos primeiros passos
Palavras no ouvido aprendo a falar
A imaginação tem asas, viajo
Mas todo cuidado pra não te pisar

Hoje nosso abraço cruzando o salão
é firme e sereno não quer se exhibir
a gente aprendeu que o prazer da dança
Está simplesmente em corpos tocar

E quando os sons acordes finais
Mais uma canção e trocas de olhar
Eu já te agradeço o prazer da dança
Sabendo de novo algo vai ficar.

INVEJA

Hugo Cordova e Sergio Feitoza

Gente que gasta boa parte do tempo da vida
Dizendo eu queria ser mesmo é como este daí
Se esquece que quando a inveja ocupa os espaços
É tempo mal gasto que atrasa o seu progredir
Saia do escuro da sombra deste sentimento
E busque o sol como faz a plantinha a crescer
Não adianta ter pressa, tem que ser no sapatinho
Lento como a semente no desabrochar
Torça pros outros crescerem sincero no coração
Ninguém melhora na vida olhando pro chão.

SO EASY

Rian Cordova e Sergio Feitoza

Love songs come easy when I am near you
They say my heart is happy and peace is flowing though
Looking, the mountains, beaches and valleys I see you
Felling.... the wind, sun and rain I feel you.
Love is something not so easy to explain
The soul make songs in the language of the heart
Don't need... translations, many words elsewhere
A bird remember me your voice anywhere
Oh! So easy when I can hear your voice
So easy if I have your hands on mine
So easy if we are in love now
And when.... I try to go away without you
So hard doubts come to my mind
I think I live to take just care of you

NEURINHA

SFC

Acordando de manhã ... Já procura os passarinhos
Menininha delicada ... Traz carinho no olhar
Que os anjos sempre estejam ... Onde ela se apresente
E os sorrisos se iluminem ... Quando a mocinha passar

Teve um dia que o sol ... Conversou com as estrelas
O que é que nós podemos ... Pra ela presentear
Alguém me soprou a ideia ... E corri para fazer
Esta musica curtinha ... pra sempre você lembrar

O ESTAGIÁRIO VIRA ENGENHEIRO E VIAJA

De 1974 a 1976 trabalhei na ELECTRA, uma empresa de consultoria em energia elétrica. Lá, ao longo de 2 anos, fiz bons amigos e aprendi muito. Em 1976 me formei em engenharia e fui trabalhar em um centro de pesquisas de energia elétrica, o CEPEL. Eu cheguei ao lugar certo na hora certa para obter aquele bom emprego.

No CEPEL tive o privilegio de ser o assistente de uma das mais completas e brilhantes pessoas que conheço. O Dr. George Zabłudowski , meu grande amigo e mestre, me mostrou como é possível ser competente sem perder o carinho, a solidariedade e o bom humor. O Dr. George e meu avô Feitoza são minha maior inspiração nas coisas das engenharias e das matemáticas e sei que até hoje me ajudam.

Quando trabalhava no CEPEL participei de muitos treinamentos, viagens e trabalhos no Brasil e no Exterior. Em minha primeira viagem morei 3 meses em Montreal no Canadá. É um lugar lindo que junta às facilidades do “American Way of Life” com a elegância e algo do charme do modo de vida europeu.

De lá até hoje temos feito varias viagens conhecendo países e cidades pelo mundo afora como Paris, Atenas e Santorini, Istambul e a Capadócia, (saudades do amigo Turelli), o Egito, Marrakesh, Cuzco, Machu Pichu, Buenos Aires, Bariloche, Berlim e Munique, Budapeste, Veneza, San Francisco e Los Angeles, Os Canyons dos EUA, as Cataratas do Iguaçu, Porto de Galinhas e Fernando de Noronha.

PARANDO O FUTEBOL E COMEÇANDO AS CAMINHADAS

Gostava muito e pratiquei o futebol desde criança até 1985 quando, jogando, rompi os meniscos. Tive que fazer uma operação que teve complicações posteriores. O que deveria durar dois a três dias para resolver durou 45 dias de internação e uma longa recuperação posterior. Após isto eu não tinha mais mobilidade para jogar futebol normalmente. Criei então o saudável hábito de dar longas caminhadas meditativas todos os dias. Agora me tornei um fã da hidroginástica que é algo que recomendo aos que passam dos 50 anos.

ANA E SERGIO

SFC

Duas toalhas branquinhas

Com nomes simples em azul

Brincam, conversam, discutem

Lá em cima do Blindex.

Até os ladrilhos refletem

Trinta e cinco anos tão bons

Que passaram rapidinho

Como almas sempre a voar.

E até a água aproveita

Para molhar este amor

Antes que as amigas toalhas

Se beijem no secador.

NA PRAIA DE PORTO

SFC

Andava sereno bem devargarzinho na beira de praia
Água na canela pra forçar um pouco e melhor sentir
Na praia de Porto coração em paz eu só desviava
Das pedras amigas que ali conversavam olhando a maré
A minha direita as pranchas e as ondas marcavam encontros
Do lado esquerdo casas e pousadas sorriam pra nós
Se me distraia eu logo chegava lá no Muro Alto
De lá eu voltava e até sonhava êta mundo bom
Lá na outra ponta vejo as jangadas que mostram peixinhos
Guiadas por gente que entende e cuida bem da natureza
No final da tarde o sol que caminha junto com as barracas
Volta para casa pensando alegre no dia seguinte
Parece às vezes combina com a lua de não se encontrar
Mas bem de noitinha vem ela mansinha já subindo o mar
Brincando com areia mostrando o caminho nem se bem
precisa
De pressa ou relógio é tão prazeroso o cheiro no ar
Noite na pracinha e a gente começa nosso ritual
Bela macaxeira com queijoquentinho, som de violão
Por dias ficava bem longe do mundo de frente pra praia
Às vezes de noite confundia sombras com lemanjá
Sempre serei grato por estes momentos criados por Deus
Que é certo está lá por todo canto onde se olhar
No dia da volta nós sempre falamos vou morar aqui
E vamos embora planejando o dia que vamos voltar....

4 OS ESTUDOS E AS TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO

Desde criança tive curiosidade pelos assuntos de “espíritos”. Aos 13 anos comprei um livro e um disco que falavam de neurônios e mentalizações para a melhoria da qualidade de vida. Aos 18 comecei a ter contato com pessoas e entidades em um centro espírita. Foi a querida amiga Neura, avó da Neurinha que nos levou lá. A Neura é mãe da Angélica e tia da Lita. Naquela época comecei a perceber o recebimento de auxílio espiritual externo em diversas ocasiões. Havia duas entidades: o Velho Congo e uma criança, o Crispim a quem sempre sou grato.

Entre uma estrela e outra do céu tem mais espaço do que tudo que nós vamos percorrer na vida e por isto é bom lembrarmos o pequeno tamanho de nossos passos e a não ter pressa demais para resolver o que precisa ser resolvido. Para mim sempre funcionou melhor não deixar para depois o que podemos resolver agora. Sempre que adiamos a solução de um problema ele fica mais difícil de resolver.

Cada pessoa percebe o mundo de sua forma particular e, dentro desta visão, toca seu barquinho visando alcançar seus objetivos.. Em meu caso, imagino que exista em torno de nós um plano invisível à maior parte dos olhos humanos onde vivem seres que são “invisíveis” porque atuam em uma frequência mais elevada e por isto não podemos vê-los. É mais ou menos como acontece ao olhar as pás de um ventilador em movimento. Não vemos as pás com os olhos físicos, mas sabemos que elas estão lá e que vamos cortar a mão se a colocarmos no meio do caminho.

Creio que os “invisíveis” ouvem nossos pensamentos e nós ouvimos os deles assim como sentimos as pás do ventilador girando mesmo sem vê-las. Creio que muitos deles trabalham para nos ajudar a evoluir. Penso que nós, quando morremos em uma certa vida aqui no plano físico, passamos a atuar nestes outros planos e de vez em quando por algum motivo voltamos para cá. Neste vai e vem vamos aprendendo coisas e nos aperfeiçoando.

Penso que alguns destes seres atuam com a tarefa de planejar sequências de acontecimentos juntando nossos objetivos com os de outras pessoas para que o ³⁷conjunto funcione e, de forma

harmonica, cada um siga aprendendo pela interação com os outros. Esta pode ser a explicação para as coincidências que sempre estão perto de nós. Creio que junto com eles formamos famílias que estão mais ou menos no mesmo ano da escola embora as vezes atuando em planos diferentes.

Repeti experiências milhares de vezes para avaliar se algumas técnicas de imaginarmos ou mentalizarmos algo antes, para que aconteça depois, funcionam mesmo ou se os resultados positivos que acontecem são apenas coincidências. Depois de tantos anos repetindo as experiências eu acredito de verdade que funcionam.

Estou convencido de que quando imaginamos algo que desejamos, os invisíveis ou algo de mesma natureza, agem para ajudar que aquilo aconteça. Sempre agradeço aos muitos amigos, de vários planos, que me acompanham pela grande ajuda que me dão inclusive ao escrever este livro e compor músicas. Nas músicas, em muitos momentos não consigo discernir se a ideia vem deles ou de mim. Já que formamos uma família que caminha junto isto não faz muita diferença.

Conheci técnicas de mentalização e meditação que me ajudaram a melhorar a minha qualidade de vida. Vou descrever algumas logo a seguir. Eu me disciplinei a realizar no mínimo uns cinco minutos destas técnicas por dia, todos os dias. Realizar em um tempo maior, por exemplo em uma caminhada diaria, faz mais efeito. Pode-se tornar as técnicas complicadas e cheias de rituais, mas eu creio que quanto mais simples elas são melhor funcionam.

O importante é não perder tempo em querer saber por que funcionam. Isto ainda não está no nosso alcance. Nós não sabemos ainda nem mesmo como resolver questões básicas como a fome e a miséria ou questões do meio ambiente imagine então querer explicar porque algo tem mais chance de acontecer se pensamos antes naquilo.

Criar a disciplina para treinar todo um dia um pouco nestas técnicas não é fácil no inicio e exige força de vontade. Para entender isto tente ficar, nos próximos 10 minutos, sem pensamentos que

tenham insatisfação, inveja, raiva mágoas ou critica a terceiros. Você vai perceber que não é tão bonzinho como imaginava.

Pensamentos e energias nos cercam o tempo todo e para sermos mais influenciados por nos mesmos do que pelas energias exteriores precisamos ficar conscientes e atentos vigiando-nos todo tempo possível.

Eu, com minha índole de pesquisador, realizei alguns dias seguidos uma experiência de beber bebidas alcoólicas e sob o efeito delas, escrever textos com ideias. Na hora o texto flui muito fácil e você acha que está de boa qualidade para seus padrões. Entretanto quando lê no dia seguinte, de manhã, sem o efeito da bebida, nota que ou aquelas ideias foram concebidas por outro ou então vem de uma parte sua que você não conhece bem e talvez nem esteja muito interessado em conhecer.

Me ficou claro que a qualidade do texto “alcoholizado” e a forma de escrever são ruins e inadequadas. Às vezes são textos agressivos, às vezes textos meio sem nexos e mesmo quando contem boas ideias estas ficam prejudicadas por estarem mal escritas. Acho que quando a pessoa está em estado “alcoholizado”, fica como uma espécie de balão apagado que vai para onde a energia do vento quer e não para onde gostaria de ir.

Quando temos sucesso em alcançar um objetivo, como escrever um livro, compor uma musica ou ajudar na cura de uma doença através de energizações, a percepção de que não foi por acaso e sim consequência de nossas intenções é mais gratificante que o próprio objetivo alcançado. Ela ajuda a consolidar dentro de nós a certeza de que os fatos que ocorrem em nosso dia a dia não se definem apenas no plano físico, mas também pela interação com outros planos mais sutis.

Uma mestra me ensinou que existem apenas três condições para você alcançar um objetivo através de técnicas como esta:

TÉCNICA 1: A técnica fundamental para alcançar um objetivo ou obter um resultado é você procurar imaginar a cena, em sua mente, como se ela já tivesse acontecido no futuro. Tente visualizar a cena como se a estivesse vendo em uma tela de cinema.

Basta procurar fazer isto uma sequência de dias, por exemplo uns sete, pensando que ao final daquele período o objetivo terá sido alcançado. É simples assim mesmo!

- que no fundo do coração você deseje realizá-lo e se esforce para isto (QUERER)

- que, dentro da sua compreensão você o considere executável, mesmo que difícil (SER POSSÍVEL);

- que você o imagine muitas vezes, em sua mente, como algo já realizado (MENTALIZAR – VISUALIZAR)

Há quem chame estas 3 condições de Pensamento, Sentimento e Energia. Outras chamam de Poder, Sabedoria e Amor.

Se você usa a técnica repetidamente em coisas do dia a dia como no convívio com pessoas no trabalho, ao andar em um trem ou ônibus lotado ou dirigir em um engarrafamento vai perceber que algo começará a mudar para melhor. Situações que antes eram vistas como dificuldade vão começar a ser vistas como uma oportunidade de melhorar sua qualidade de vida.

Há vezes em que a materialização do objetivo demora mais e, quando acontece, já quase não nos lembramos do pensamento que o originou. Quando algo relevante acontecer preste atenção e tente lembrar o que você pensou ou mentalizou antes.

Usar esta técnica de vez em quando e ter sucesso, é agradável, porém o fato é rapidamente esquecido porque gravamos em nosso inconsciente, por milhares de anos, que as coisas boas acontecem por acaso dependendo da sorte.

Regravar a ideia de que podemos interferir nos fatos que irão acontecer não acontece de um minuto para outro. É preciso mais transpiração com exercícios repetidos do que a inspiração em momentos especiais.

Repetindo-se muitas vezes a experiência, à medida que os resultados positivos acontecem, vai-se consolidando a sensação de que podemos influenciar os acontecimentos futuros a nosso favor e até mesmo fazer alguns “milagres”. Nem tudo pode ser alcançado, pois alguns de nossos desejos podem, em uma visão mais ampla, não ajudar nosso crescimento como supomos naquele momento.

Pode acontecer que, depois de adquirirmos a certeza de que podemos influenciar positivamente nos fatos futuros e praticar isto durante alguns anos você comece intencionalmente a usar menos as mentalizações com o objetivo de deixar as coisas acontecerem de forma mais imprevista. A alma humana nunca fica satisfeita com o que já alcançou.

Esotérico, segundo o dicionário, quer dizer algo que não tem explicação científica ou que ainda não foi suficientemente estudado. Há centenas de exemplos ao longo da história mostrando conhecimentos que em um primeiro momento eram inexplicáveis e não aceitos e depois se tornaram triviais.

Acredito que em mais uns 50 anos estas técnicas serão algo tão disseminado e aceito que serão ensinadas até mesmo nas escolas. Serão mais associadas às potencialidades que todo ser humano tem do que a dons especiais a que poucos têm acesso.

O uso sistemático e produtivo dos pensamentos não necessita de religiões, mentores ou intermediação de terceiros. Muitas “bruxas” foram para a fogueira simplesmente porque acreditavam e praticavam isto. Quem detinha o poder “religioso” e era o suposto intermediário entre os poderes divinos e os seres humanos não gostava destas ideias e as enquadrava como subversivas. Isto ainda acontece hoje de forma mais disfarçada.

O motivo é que se as pessoas percebessem que funcionavam mesmo e estas ideias fossem disseminadas ninguém precisaria mais destes intermediários que perderiam poder.

As religiões que mais têm perdido adeptos são exatamente as que mais procuram omitir, retirar ou modificar em seus livros e discursos estas potencialidades de todo ser humano.

A facilidade de comunicação, o acesso à informação e o crescimento do nível de educação estão ajudando neste sentido mas as religiões ainda são muito usadas para controlar as populações de menor nível de educação.

EXERCÍCIO 1: Para sair da da teoria para a prática proponho um pequeno exercício. Primeiro, escolha uma situação “difícil” pela qual você costuma passar com certa frequência. Um exemplo de situação é ir para o trabalho no Centro e o estacionamento mais próximo não ter mais vagas. Outra situação é cruzar com certa pessoa, no dia a dia, e ouvir dela uma frase que não lhe agrada. Pode também ser algo como não conseguir sair de casa na hora certa e estar sempre atrasado para os compromissos.

Durante sete dias seguidos, antes de sair de casa, sente-se durante uns 5 minutos em um lugar tranquilo, feche os olhos e tente imaginar, como se estivesse vendo um filme, a cena acontecendo do jeito que você gostaria que acontecesse, por exemplo, chegar ao estacionamento e encontrar imediatamente uma boa vaga vazia ou cruzar com a tal pessoa e ela lhe falando algo gentil e agradável. Pode ser também você sair de casa com antecedência e sem nenhum imprevisto e chegar na hora certa ao compromisso e até mesmo ser elogiado por sua pontualidade ao chegar em uma reunião. Observe e analise os resultados.

Se você for persistente para praticar repetidas vezes o exercício vai notar que o numero de sucessos é muito elevado. Procure perceber que você influenciou nos resultados. Acostumamo-nos a entender que “a chance de dar errado é grande” e quando dá errado aconteceu o esperado. Ao contrario, quando algo dá certo tendemos a minimizar o fato e dizer que foi uma “coincidência” ou sorte”. Esta é a maior prova que a técnica funciona: se você imagina antes que vai dar errado e dá errado é porque funcionou. Portanto aí vai a técnica numero 2 que é apenas uma variação da Técnica 1:

TÉCNICA 2: PROGRAMAÇÃO DIARIA E ANUAL Todo dia, antes de sair de casa, sente-se durante 5 minutos , feche os olhos e lembre as coisas mais importantes que terá que fazer. Imagine que cada uma destas coisas está saindo exatamente como gostaria que saísse Não é preciso imaginar que há um anjo ou outros seres lhe ajudando (eu acho que sempre há). Simplesmente imagine os fatos como se estivessem acontecendo a seu contento. À medida que vá tendo sucesso aumente a ousadia de seus objetivos: um novo emprego, um novo amor, uma bela viagem, a cura de uma pessoa amiga ou de um mendigo que viu sentado na rua. Faça as experiências e verifique os resultados. Você pode fazer também no final de cada ano uma programação anual em que escolherá uns 7 objetivos para realizar no ano seguinte. Não se esqueça de no final do ano verificar o resultado antes de programar os objetivos para o ano seguinte.

Meditar caminhando é uma excelente prática, pois ao mesmo tempo em que exercitamos o corpo físico estamos fazendo o mesmo com nossos corpos mental e emocional. Uma mestra dizia que as coisas que as coisas que acontecem no corpo físico primeiro se manifestam nos nossos corpos mais sutis.

Caminhar ou fazer uma atividade diária como a hidroginástica ou o Pilates ou a Yoga são também são bons exercícios de disciplina. Não se pode deixar que a chuva ou um telefonema recebido pouco antes sejam pretextos para não realizá-los naquele dia. Se você interrompe uma prática saudável devido a contratempos menores dificilmente terá disciplina para fazer mentalizações regularmente. A yoga é interessante neste aspecto. Quando comecei a praticar tive muita dificuldade em fazer tantos exercícios praticamente iguais a cada sessão. Depois de algum tempo comecei a perceber que o segredo é exatamente este. Quando você repete muito uma determinada ação ou se cansa do assunto e abandona a atividade ou, se perceber que vale a pena, passa a fazê-la de uma forma criativa que não pareça uma repetição.

TÉCNICA 3: Quando ouvimos frases que nos incomodam devemos prestar atenção ao porque e onde está a raiz do desconforto. Às vezes a causa está em alguma questão que não ficou resolvida.

Muitas vezes as frases que ouvimos de outras pessoas são mensagens diretas de nossos amigos em outros planos para nos ajudar a mudar de certa direção. Portanto a técnica é ouvir com atenção, filtrar o que interessa e tentar perceber o porque.

ANIMA E OS CURSOS

Logo depois de 1986 eu conheci o ANIMA que era um local onde eram aplicados cursos de controle mental e de técnicas de autoconhecimento. Primeiro eu cursei o curso básico com a Laila que durava uma semana e era de noite. Em Anima eu tive contato com algumas das técnicas que descrevo no livro e com muitas pessoas que estavam buscando este mesmo tipo de experiência e informação. Depois vieram outros cursos com a querida mestra

Ananda como o Curso do Coração e, depois de alguns outros, o Reiki Xamanico em que ficávamos imersos durante 3 semanas trabalhando com técnicas de meditação e energização baseadas naquelas usadas por índios. Em 2012 estive na região dos Cânions nos Estados Unidos onde habitam muitos índios e lembrei muito do curso e das técnicas. Comprei lá um livro, um belo chocalho e um apanhador de sonhos.

Este curso foi importante para mim e na época eu parei definitivamente de fumar. Tinha este habito desde 18 anos de idade. Hoje eu fico surpreso como posso ter fumado por tanto tempo.

O uso repetido do fumo e de drogas e do álcool provoca uma dependência prejudicial às pessoas. Eu penso que quando alguém está fazendo uso destas coisas devem ficar varias energias invisíveis em volta se aproveitando da situação.

Tínhamos em Anima um grupo de energização e cura em que energizávamos pessoas em um dia certo da semana. Depois de participar por anos destas atividades constatei que o índice de sucesso era muito grande. Em alguns momentos pude coordenar os trabalhos e foi muito bom.

Depois de algum tempo cada um dos participantes seguiu seu caminho e o grupo parou de se reunir, pelo menos no plano físico. Creio que cada um de nós até hoje, de alguma forma, trabalha nas energizações.

Algumas pessoas como as três irmãs foram depois atuar em outros grupos em locais diferentes como centros espiritas e assemelhados. Creio que, independente de onde se atua, o objetivo e os fundamentos são os mesmos.

Tive a honra de realizar estudos e participar de atividades da Ordem Rosacruz por um bom tempo e participei de cursos interessantes no IIPC – Instituto de Projeciologia.

Vale a pena conhecer as diferentes linhas de pensamentos e filtrar delas as coisas que são mais de seu jeito.

Há ocasiões em que certos tipos de pensamento incomodam e ficam persistindo em nossa mente. Queremos não pensar naquilo, mas o

TÉCNICA 4: RESPIRAÇÕES DA PACIENCIA, da HARMONIA e da CONFIANÇA.

De preferência procure se sentar em um lugar tranquilo, mas pode-se praticar a técnica em qualquer lugar em que você esteja como, de pé em um ônibus ou durante uma caminhada. Respire com regularidade e fazendo mentalmente uma contagem lenta de dois tempos ao inspirar pelo nariz (um, dois) e depois conte 6 tempos (três, quatro,..., oito) expirando também pelo nariz. Procure contar mais ou menos no ritmo do ponteiro dos segundos de um relógio. Não tem importância se você for um pouco mais rápido ou lento. O efeito será o mesmo, pois o que interessa é concentrar a atenção apenas na respiração e a intenção de fazer. O cérebro não consegue pensar em duas coisas ao mesmo tempo e vai ficar focado na respiração. Tente se habituar a fazer por dois ou três minutos umas três vezes por dia.

Uma variação da técnica que chamávamos de RESPIRAÇÃO DA HARMONIA é fazer exatamente o mesmo, pelo nariz, com a mesma contagem, mas no ritmo da respiração normal. A terceira variação que é a RESPIRAÇÃO DA CONFIANÇA e consiste em inspirar em ritmo mais rápido contando um, dois pelo nariz e expirar pela boca contando de seis até oito. Esta última é boa quando estamos indo realizar alguma atividade em que precisamos estar mais confiantes para ter sucesso. O lugar onde eu mais treinava as respirações era nas atividades de trabalho antes de reuniões ou conversas difíceis.

mesmo volta a aparecer. Quando é um pensamento sobre um fato ruim ou que queremos evitar pode ser bem desagradável. Há uma técnica que pode ser usada para controlar isto.

Há técnicas que podem ajudar a melhorar nossa saúde em problemas simples de dor de cabeça até doenças. Se imaginamos

TECNICA 5: O ESPELHO

Ao invés de tentar afastar o pensamento incomodo que está toda hora voltando à sua mente, concentre-se nele e imagine que está vendo a cena que ele representa, em um espelho bem iluminado. Procure ver a cena com toda clareza possível e depois de algum tempo imagine-se arremessando uma pedra sobre o espelho que se quebrara em 1000 pedacinhos. Antes de jogar a pedra pense que o tal pensamento se quebrará junto com os pedacinhos do espelho.

que nossos órgãos estão funcionando bem, algum tipo de processo acontece que conduz naquela direção. Se o caso for uma simples dor de cabeça pode-se aplicar a Técnica 1 pensando que a cena visualizada é você caminhando tranquilo em ótimo estado de saúde e sem a tal dor. Costumo usar a Técnica 6.

Aprendi um procedimento que utilizo diariamente para criar um vínculo sistemático com as energias que nos cercam e podem nos

TÉCNICA 6: ENERGIZAÇÃO DO PRÓPRIO CORPO

Procure repetir pelo menos dia sim, dia não o seguinte procedimento. Sente-se confortavelmente em um lugar calmo. Imagine seu pé como se ele fosse uma pessoa com um rosto. Tente imagina-lo feliz, saudável realizando bem suas funções. Em seguida faça o mesmo com a cada parte da perna, joelhos e depois o mesmo com a perna esquerda. Depois vá subindo pelo corpo fazendo o mesmo com a bexiga, dependendo de seu sexo a próstata, o útero, o estomago, os rins, seu fígado (imagine-o sorrindo – o fígado que ri), coração, pulmões e tudo o mais como olhos, nariz, ouvidos, dentes , cérebro direito e esquerdo. Você vai levar uns 7 minutos para percorrer o corpo inteiro. Lembre-se que o mais importante é a regularidade do exercício. Se você quiser antes de começar o exercício deixe um copo cheio de agua ao seu lado. Quando terminar o exercício tome a agua do copo dizendo “isto é tudo que eu preciso fazer para manter meu corpo em perfeita saúde”.

ajudar nas nossas realizações do dia a dia. Há pessoas que chamam estas energias de anjo da guarda, amparadores, guias espirituais e por aí vai. Eu vou chama-los de Conselheiros na descrição da Técnica 7.

TÉCNICA 7: OS CONSELHEIROS

No dia anterior à realização da técnica descrita a seguir procure manter-se concentrado no fato de que a realizará. No dia da realização procure um lugar calmo onde tenha certeza de ficará pelo menos uns 30 minutos sem ouvir ruídos ou ser incomodado. Sente-se neste lugar e deixe perto de você um copo de água fresca. Para iniciar o trabalho tome um pequeno gole, feche os olhos e fique imaginando que está vendo à sua frente um jardim ou um caminho agradável e que não há ninguém andando por aquele caminho.

Comece então a visualizar lá no final do caminho, duas pessoas que vêm caminhando calmamente em sua direção. No início você não consegue ver seus rostos, mas à medida que se aproximam você consegue vê-los com mais clareza. Imagine, como se estivesse assistindo a um filme e que quando chegam ao seu lado lhe cumprimentam amavelmente.

Seus dois conselheiros lhe dizem que, pelo tempo em que você desejar, estarão a seu lado para ajudá-lo no que precisar.

Adquira o hábito diário de imaginá-los ao seu lado sempre que você deseje e pense neles. Quando fizer suas mentalizações e buscar objetivos, converse mentalmente com eles e peça sua ajuda. Pense neles como amigos colaboradores a quem você precisa apenas dizer claramente o que deseja alcançar para que eles lhe ajudem. Você perceberá os resultados ao longo do tempo e vai a cada dia sentir mais forte a presença deles perto de você.

Quando precisamos ir a locais onde acontecem com frequência eventos tristes ou dolorosos é comum sentirmos a atmosfera mais pesada e que mina as nossas energias. Sem entrar no mérito de porque isto acontece, é possível nos prepararmos antes de ir a estes locais de forma que a influência deles sobre nós seja a mínima possível. Uma técnica que aprendi e uso esta a seguir.

TÉCNICA 8: CIRCULAÇÃO DE ENERGIA E CAPA DE PROTEÇÃO

Quando as pás da hélice de um ventilador de teto estão paradas nós não conseguimos ver o que está logo atrás delas. Se ligarmos o ventilador elas começam a se mover rápido e em pouco tempo você não as vê mais podendo perceber o que está atrás delas. A frequência com que elas se movem ou vibram é muito elevada para a percepção de nossos olhos físicos. Vamos partir do princípio que estamos cercados por energias que atuam em frequências muito elevadas para que possamos vê-las.

A técnica consiste em visualizar que intencionalmente fazemos circular energia pelo corpo, saindo por cima de nossa cabeça, voltando por fora do corpo e entrando de novo pelos nossos pés. Tente pensar que está forçando a que isto ocorra por mais ou menos 1 minuto ou então um certo número de vezes. À medida que ganhe prática aumente a duração do exercício. A ideia é aumentar a frequência da circulação da energia de seu corpo e assim fazendo ficar mais imune às influências externas. No final tente imaginar que há em torno de seu corpo uma barreira de energia que age como uma capa de proteção impedindo que qualquer pensamento ou energia não benéfica chegue a você.

No final diga mentalmente “.. a minha capa de proteção a cada dia está mais forte e nada pode me atingir”. Se em algum momento você perceber que está em uma situação difícil pense na “capa” e sinta-se protegido por ela. A técnica pode também ser usada quando você está se sentindo cansado ou sem motivação para fazer as coisas. Pode-se também usar a técnica para ajudar a outras pessoas a se protegerem.

Em vários momentos temos a oportunidade de ser os agentes de mudanças importantes na vida de outras pessoas. Um exemplo é quando uma pessoa que tem uma ideia de abrir seu próprio negocio e que para atingir este objetivo precisa de uma quantia modesta para você, mas difícil de alcançar para ela.

Se você percebe que aquela pessoa tem merecimento, sua ação de ajuda-la, pode ser o que faltava para que ela tenha sucesso em seu objetivo.

Eu aplico as técnicas que descrevi acima em quase tudo que fazemos no dia a dia e torço para que alguns dos leitores se sintam motivados a tentar pratica-las. Pelo menos para mim elas funcionam muito bem nestes mais de 30 anos em que as utilizo.

Além destas tecnicas há algumas praticas simples que nos ajudam e nos fazem sentir mais confortaveis no dia a dia.

Alguns exemplos simples são os seguintes:

– Doar uma roupa antiga a alguém que precise quando ganhamos ou compramos uma nova. Quem tem roupa demais na gaveta sempre anda amarrotado;

– Não comprar coisas desnecessárias só pelo prazer de comprar. Além de ser um desperdício de dinheiro esta é uma ação anti-ecologica por desperdiçar recursos do planeta que foram usados para produzir aquele produto. Ao fazer isto você reduz as possibilidades de seus netos, bisnetos e demais descendentes virem a existir. Você pensa nisto ou você só pensa em você e está se lixando para o que vem depois?

– Vigiar-se para não alimentar pensamentos de inveja, raiva ou outros do genero. Os pensamentos nos planos mais elevados são coisas visiveis e há energias ruinzinhas que se alimentam deles e que, se você os produz com frequencia, vão tentar ficar perto de você só sugando sua energia.

– Não utlizar sem necessidade expressões grosseiras e agressivas como palavrões e coisas do genero. Além de incorrer nos mesmos probleminhas que mencionei logo acima, você sempre corre o risco de encontrar como ouvinte, alguém perigoso e violento;

- Ter paciência e bom senso ao invés de atitudes agressivas e mal educadas, por exemplo, quando dirige um automóvel
- Não bancar o esnobe e se achar melhor que os outros só porque tem dinheiro, recursos, estudo ou ocupa uma posição de poder. Uma pessoa humilde pedindo esmolas na rua pode não ter sua educação, cultura e posses mas pode estar muito mais adiantada do ponto de vista de desenvolvimento pessoal e espiritual.
- Ter atenção aos filhos e aos exemplos que são dados a eles. Hoje em dia com o corre-corre do dia a dia é comum ver pais relegarem a segundo plano a educação e a conversa com os filhos. Filhos, sem a orientação adequada, se transformam em pessoas fracas, sem discernimento, imprevisíveis, e que em momentos difíceis ou sob a influência de bebidas, drogas e fatores externos se transformam em perigos para eles próprios e para outras pessoas.

COMENTÁRIOS FINAIS

5 Gostei de escrever este livro mas vamos ficando por aqui.

É usual nos livros deixarmos palavras de agradecimento aos que nos ajudaram a realiza-lo. Eu recebi ajuda de tantos e tantos amigos visíveis e invisíveis que não vou mencionar nomes pois certamente esqueceria alguns deles.

É bem provável que existam alguns por aqui que me ajudam muito e dos quais nem sequer sei o nome. Agradeço a todos.

Para os queridos leitores eu agradeço pela atenção e deixo aqui algumas mensagens finais sobre coisas em que acredito:

a) Não dê muita importância a palpites e conselhos, mas tente perceber se eles te dizem algo de útil. Seu anjo da guarda pode ter soprado uma mensagem para você no ouvido do escritor sabendo que você a leria.

b) Fique ligado e vigie sempre seus atos e pensamentos principalmente quando estiver sozinho. Jogar um papel no chão porque acha que ninguém esta olhando ou desejar algo de ruim para uma pessoa por pensamento é algo que com certeza vai entrar na sua conta.

c) Leia muito, faça experiências, escreva suas ideias para que outros possam ler e crie novos desafios, pois “até a mais pura agua da fonte se transforma em limo se parar”.

d) Se você está tentando muito conseguir algo que não esta conseguindo alcançar não se estresse. Se for de seu merecimento você vai alcançar seu objetivo. Enquanto espera tente ajudar a outras pessoas a conseguir algo que seja objetivo delas.

e) Nas eleições, pense nas crianças e vote em candidatos que dizem que vão investir forte em educação. Não vai ser fácil de acha-los e muito menos saber se são sinceros, mas, pela lei das probabilidades, existem alguns por aí e não custa procurar.

f) Pratique fazer mentalizações para alcançar seus objetivos e a cada um que alcance busque um objetivo ainda maior. Para o

universo um objetivo que lhe parece grande é muito simples de realizar. Pense grande.

g) Entre uma e outra estrela do céu tem mais espaço do que tudo que vamos percorrer na vida e, portanto, precisamos ser humildes e percebe o tamanho de nossas pernas. Entretanto, nada de humildade demais e de achar que existe alguém no mundo que seja melhor que qualquer um de nós.

Estas palavras do Chico Xavier mostram direções interessantes; "Você nasceu no lar que precisava nascer, vestiu o corpo físico que merecia, mora onde melhor Deus te proporcionou, de acordo com o teu adiantamento. Você possui os recursos financeiros coerentes com tuas necessidades... nem mais, nem menos, mas o justo para as tuas lutas terrenas. Seu ambiente de trabalho é o que você elegeu espontaneamente para a sua realização. Teus parentes e amigos são as almas que você mesmo atraiu, com tua própria afinidade. *Portanto, teu destino está constantemente sob teu controle. Você escolhe, recolhe, elege, atrai, busca, expulsa, modifica tudo aquilo que te rodeia a existência. Teus pensamentos e vontades são a chave de teus atos e atitudes. São as fontes de atração e repulsão na jornada da tua vivência. Não reclame, nem se faça de vítima. Antes de tudo, analisa e observa. A mudança está em tuas mãos. Reprograma tua meta, busca o bem e você viverá melhor.* Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim."

E para fechar, deixo aqui uma frase que li na parede do salão de um centro espírita na Ribeira, Ilha do Governador. Desde que li, esta frase não sai da minha cabeça:

Buscai em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça e todas estas coisas vos serão dadas em acréscimo.

(Mateus, 6, 33 – Sermão da Montanha).

Meus agradecimentos por terem lido até aqui. Até breve !

ANEXO 1 – ALGUMAS OUTRAS MUSICAS REGISTRADAS

FÁCIL DE ENTENDER

SFC

O amor é tão bonito e tão fácil de entender
quando te vejo

Já fiz muitas canções e até um livro
pra você olhar pra mim

O tempo e a distancia já não contam,
Se penso em você pra variar
Esteja sempre perto e
prometo muito sempre te amar

Eu tenho repassado minha vida,
E só tenho o que agradecer
Tanta coisa boa recebida,
E cada dia mais vejo chegar

E se ponho tudo na balança
Algo já me chama a atenção
Reencontrar você foi um presente
Que ganhou meu coração

FILA DE BANCO

SFC

Tinha que pagar umas contas no Banco
Da minha empresinha que é meu ganha-pão
Aqui nesta terra o fácil é difícil
Muita gente que ganha com a complicação

Ao chegar na agencia eu quase pirei
Tinha mais de 30 na fila a suar
Deram papelzinho que vale de nada
E vi que umas horas eu ia gastar

Na fila de idosos devia ser bom
Mas tinha um cantando pra logo subir
E a caixa fofinha já acostumada
Chamou o segurança para um jeitinho dar

E eu até pensei em ir na justiça
Dar parte dos caras que não cumprem a lei
Mas ia se passar um tempo tão grande
Que então eu sentei e sorrindo chorei

EM UM SONHO

SFC

Em um sonho eu pensei numa canção
Que há muito eu precisava fazer
Para tirar do coração uns sentimentos
Que ainda queimam se eu penso em você

Mas na hora que acordei ainda tonto
Esqueci do que eu queria te falar
Me sentindo meio triste e magoado
Eu sentei para tentar me lembrar

E vieram as lembranças de um dia
As mãos dadas passeando num jardim
De repente se soltaram se dizendo
Que ali mesmo a gente ia terminar

E agora mais tranquilo eu compreendo
Que a dor já não se podia evitar
E que as lágrimas que caíram no jardim
Ajudaram muitas flores a brilhar.

FALSO ENEMIGO SFC

Si alguien te embarra el camino

También te puede ayudar

Es el mensaje que deajo

En esta canción singular

Nosotros somos humanos

Tememos cambiar de padrón

Ponemos raíz tan fácil

Mismo en mala condición

Nuestro corazón sugiere

Dulces sencillos mensajes

Que cambiemos nosotros

Así se puede avanzar

Pero si nada hacemos

Es cierto que venga a surgir

Cuando menos esperamos

Un conflicto a decidir

Habrá un falso enemigo

Obligando a nuestra decisión

Y con un cierto dolor

Cambiamos nuestra dirección

Por esto no guarde rencores

De alguien que le molestó

Puede detrás de sus pelos

Quedarse su ángel protector.

PROVOCANDO

Sérgio Feitoza e Cosme Domingues

Ficar sempre me provocando

É sua maior diversão

Gosta de passar da medida

Limite não sabe o que é

Ter uma briguinha ou outra

As vezes até faz um bem

Mas sempre o mesmo repertorio

Desgasta e acaba o amor

Pra que me tirar o sossego

E até me fazer te gritar

Eu tinha carinho contigo

E nunca te deixei faltar

Agora mudei de calçada

E sei que vai incomodar

Porem daqui a um tempinho

Nós nem vamos mais recordar

O SONHO ERA ACORDADO

SFC

Ontem imaginei que o mundo era o contrário

Ser acordado era quando se estava a dormir

O sonho ou pesadelo no físico passava

E o cotidiano era lá no alto astral

Eu via almas lindas passeando na calçada

Em poucos “vivos” via uma luz forte a brilhar

A coisa tava estranha até me confundi

Será que eu tava lá Será que eu tava aqui

Nisto veio o “insight” e chegou compreensão

A morte não existe não passa de ilusão

Só quando o avião sai da nuvem para o azul

É que a gente pode lá embaixo enxergar

SANTO DE CASA

SFC

Santo de casa faz muito milagre

Mas pouca gente lhe dá o valor

Acerta 1000 vezes ninguém elogia

Com só um troço já vem o sermão

Se algo vem de graça vai pro fim da fila

Todo mundo quer se não pode comprar

Um olho no peixe mas outro no gato

A vida dá voltas não custa lembrar

Se ligue amigo a vida dá voltas

Não perca o momento de outro ajudar

Se você dá mão pra subir escada

Terá sempre alguém lá em cima a olhar

SOU DO SERTÃO

SFC

Estava buscando o sentido desta vida

Que será o que é que vim buscar

Sou do sertão passei sede senti fome

Mas sempre mantive a linha escolhendo onde pisar

 Mesmo no aperto eu só sigo o que acredito

 Sobra alegria sem nem ter de onde tirar

 Eu tô achando que essa vida é simplesinha

 E que só tem uma coisa que devemos atentar

É ter certeza que em cada um momento

Mesmo nas dificuldades agimos com coração

E desta forma sempre dando bom exemplo

Ajudamos de mansinho nossa vida melhorar

O "TADINHO DE MIM"

SFC

Você tá pensando que eu sinto peninha

Tá sempre sofrendo e passando mal

Mas saiba de longe que eu já te conheço

Já vi esse filme e é tudo igual

 Tá sempre dizendo que vai dar errado

 Se faz de coitado até pra rezar

 Nem santo te aguenta porque ninguém gosta

 De ficar ouvindo quem chama o azar

Vê se toma tino mude de atitude

A vida é fácil pra se aproveitar

Fale coisas boas e será bem vindo

Pra "Tadinho de Mim" aqui não tem lugar

AH VOCÊ

SFC

Ah ! O sol se esfregava na lua cansada

E a brisa abraçava o coqueiro do mar

E o seu sorriso sereno lembrava

Dos sons de mil beijos e cheiros do amor

Ah ! E aí eu vi ondas roçando na areia

Nas pedras redondas cabelos do mar

e então percebi nada mais me faltava

E só te agradeço por tanto me dar

Me vejo aqui agora olhando

Desenhos de nuvens no céu

Percebo teus olhos brilhando.

Que lindo furacão de mel

E nesta coisa toda doida...

Respiro toda tua paz

Eu sinto que to amando...

Responda só com um bejinho...nada mais

SONHOS ACORDADOS

Sergio Feitoza e Chris Gomes

Eu vi uma luzinha branca lá no fundo
De um túnel tão comprido e tão estranho
Que eu até tive medo de entrar

Será que onde as paralelas se encontram
Está também o pote do arco - íris
Que eu vou enfeitar com mil canções

Será que os versos vão fazer você feliz
Ou te levar em sonhos acordados
Seria bom saber que aconteceu

Eu quero achar o meu sucesso com alegria
Juntar amigos ver almas felizes
É um grande sentido para viver

Me sinta e saiba que está voz é sua amiga
Perceba que o que eu quero é simplesmente
Em sons acarinhar seu coração

COLAR DE PÉROLAS

SFC

Depois de dar duro 10 anos perdeu o emprego e chorou
Mas o coração esperto viu que era pra melhorar
Bem cedo acendeu uma vela, pro santo lhe vir ajudar
Pra uma pessoa decente, trabalho não pode faltar

Chegou na agencia de empregos e ninguém dele lembrou
Mas há 11 anos um pobre um dia na rua achou
Um rico colar que brilhava honesto ele o devolveu
Era uma jóia tão rara que até na TV se falou

Na sala enchia a fichinha que o cara da agencia lhe deu
Notou com um nó na garganta que todo mundo esqueceu
Teve que partir pra briga Alguem baixinho falou
Acho que esse cara um dia um colar roubou

LIÇÕES DE PRAIA E SERTÃO SFC

Cheguei de longe e aí vi a bela praia
Água azulzinha esta nunca secará
Como é que pode num lugar haver de tanto
Se em outros de tão seco nem se consegue ficar

Pensei que quem projetou todo este mundo
Se esqueceu de dividir por igual
Aquelas coisas que toda gente precisa
E que quando não se tem a vida parece mal

Olhei p'ro lado embaixo de um guarda sol
Estava o Ser sorridente e feliz
Cheguei bem perto p'ra que ouvisse a pergunta
Outra chance igual esta não sei se iria ter

Meu Deus do Céu , tu que és todo poderoso
Peço desculpas mas não sei justificar
P'ra nós que é simples té parece injustiça
O tempo segue passando e o sertão não vira mar

ELE sorriu, eu não errei no meu projeto
Se todo Pai quer ver o melhor pros seus
Eu também não ia agir diferente
Eu te dei o livre arbítrio use-o quando for votar !

BEM-VINDOS (saudades do beagle Robin) SFC

Eu quero achar as palavras nem sei por onde começar
E deixo o pensamento solto talvez alguém vá me guiar
Eu quero achar os caminhos que cheguem no seu coração
Que marquem você com alegria sem tirar os seus pés do chão
Eu passo mensagens diretas sem deboche ou ironia
Podem até mesmo ser rudes, mas nunca a verdade esconder
Eu quero passar a idéia mesmo que só seja ilusão
Que ilhas de paz são possíveis no meio desta confusão.
Envio-te meu incentivo e o entusiasmo de quem
Tal qual todo principiante esquece as barreiras que vêm
Não pense que sou bonzinho em mais de um teste não passei
E lembro da mestra falando na prova em que um dia falhei
Me disse, te dou 10 minutos com só uma coisa a fazer:
Não podes ter maus pensamentos, nem julgar ou interceder.
Nada de inveja ou remorso , vingança ou paixão nem pensar...
A raiva ou meros ciúmes teu tempo farão terminar.
A gente se julga perfeito e exemplo bom de seguir
Mas tente por alguns minutos velhas gravações apagar
Não se faz isto sem dor ... se você tentar vai saber
Que ainda está longe o momento de só o bem aparecer
Mas se alguns minutos consigo agir como gente do bem
É questão de tempo alcançar um ponto feliz mais além
Agora voltando pra cá pro palco de onde eu voei
Eu chamo a vocês pra se unir na cena que um dia eu sonhei
E aqui me vejo a respirar mesmo nos planos mais sutis
Alegre qual Robin ficava quando se sentia feliz!

PAPO DE PEIXE

Sergio Feitoza e Mauro Simões

Piracema tem hora, Piau, Pintado e Pacu Prefiro um mar de enseada Peixinhas de rabinho azul	Mas se veio pra curtir Veja na minha visão Imagine se um bandido Te desse um tiro em vão
Acordei de manha cedinho Uns peixes eu ia pescar Fui pra pedra de costume Isclas, anzol e puçá	O tal de “pescue e devolva” é tortura oficial Invés de uma pescaria Vá capinar o quintal
Cheguei logo de surpresa E mais de mil peixes eu vi Hoje eu ia me dar bem e nem ia ter que mentir	Enquanto o peixe falava Vi que ele tinha razão Quem se diverte com a dor Vale menos que um tostão
Um peixe com cara de bobo Chegou bem pertinho e falou E quase morri de susto Quando uma historia contou	E joguei fora o caniço Fui para praia mergulhar E para fechar a historia Vi a sereia a nadar
Se tu veio pela fome Eu até posso entender A barra anda pesada Vale de tudo comer	Piracema tem hora, Piau, Pintado e Pacu Prefiro um mar de enseada Peixinhas de rabinho azul

FAROFA GREGA

(musica feita na Praia de Perissa em Santorini - Grecia)

Sergio, Lita, Angélica, Carlos, Mauro e Luiza

Da praia da Bica chegaram a Perissa

Casaco, camisa e tênis do bom.

Areia era preta, mas céu muito azul.

E a japa levava massagem no pé

Lugar era bom para um belo pagode

Mas nós não trouxemos bumbo e violão

Faltou a farofa e o frango assado

Fomos de bom vinho, de queijo e de pão.

Chegamos de moto com a cara e a coragem

Santorinis do Asfalto o grupo se chamou

Do supermercado trouxemos azeitona

Branquinha cachaça foi Ouzo do bom.

Até Zeus sorriu pra Atenas de short

Nós rimos de tudo com Baco a olhar

E bem na saída um casal chamou

Era a Kalimera e o Parakalô

FOTOS

Festa em 2012



Festa em 2012



Festa em 2012



Festa em 2012



Festa em 2011



Festa em 2012



Minha irmã Margarete



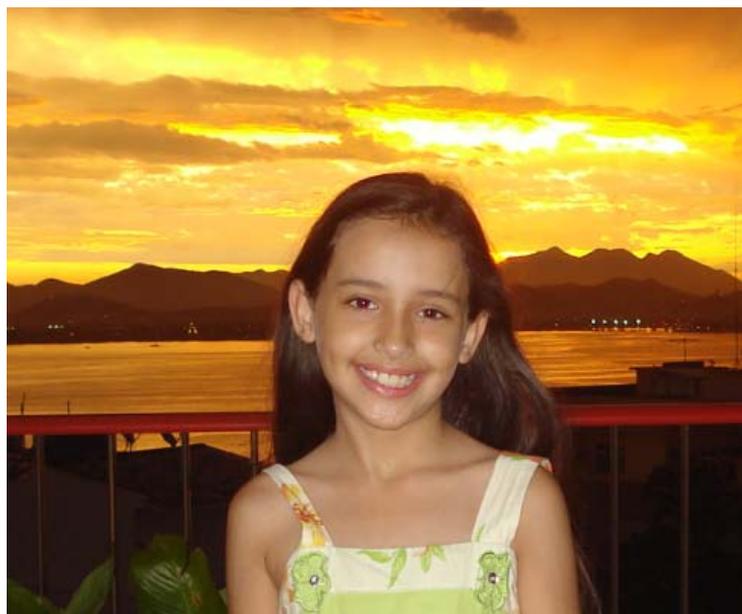
Porto de Galinhas



Neurinha



Neurinha



Paris



Castelo na Alemanha



Festa em 2012



Acropolis



Balão na Capadocia



Louvre em Paris



Veneza



Santorini



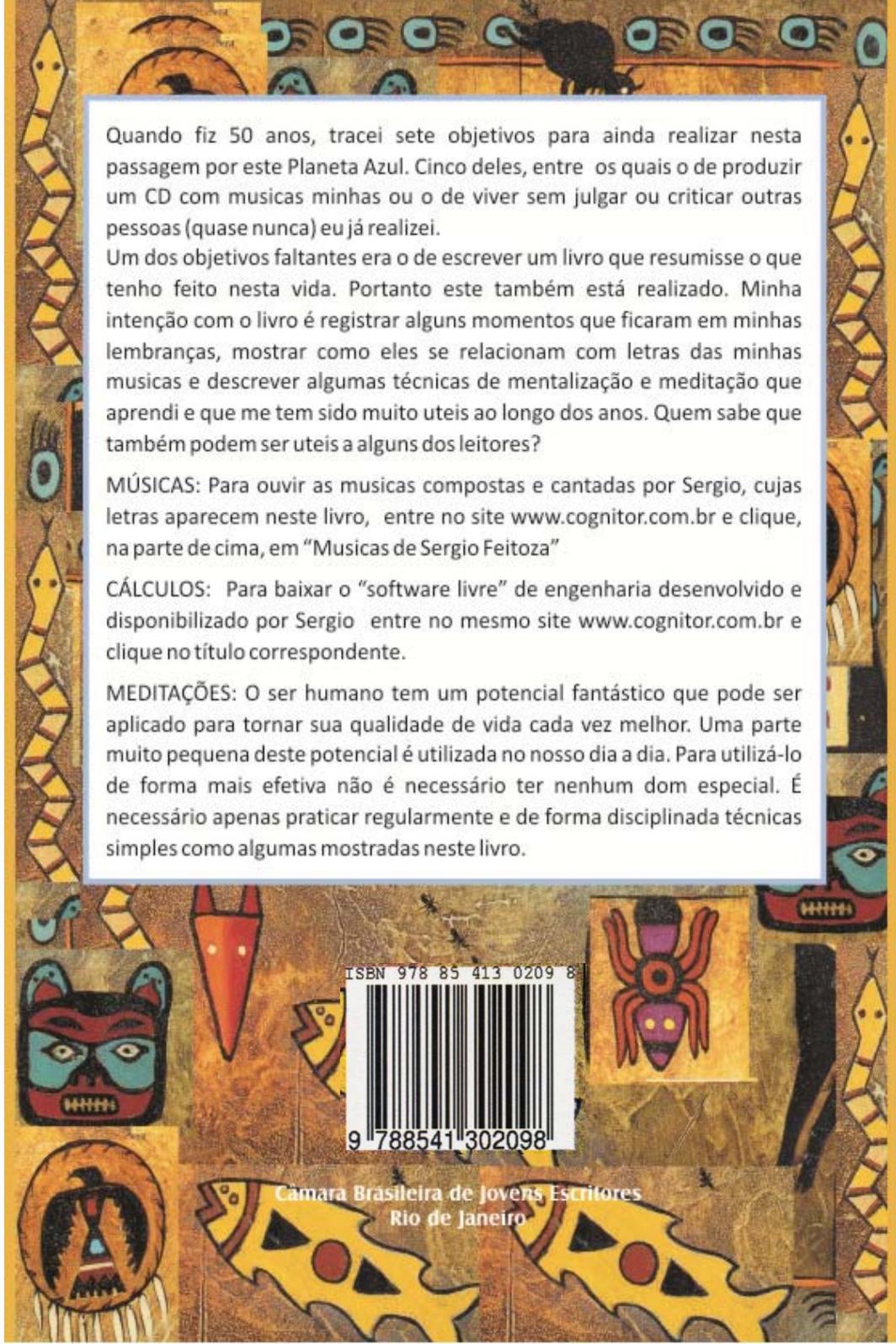
Monet



Canada



Livro produzido pela
Câmara Brasileira de Jovens Escritores
Rio de Janeiro - RJ - Brasil
<http://www.camarabrasileira.com>
E-mail: cbje@globo.com



Quando fiz 50 anos, tracei sete objetivos para ainda realizar nesta passagem por este Planeta Azul. Cinco deles, entre os quais o de produzir um CD com músicas minhas ou o de viver sem julgar ou criticar outras pessoas (quase nunca) eu já realizei.

Um dos objetivos faltantes era o de escrever um livro que resumisse o que tenho feito nesta vida. Portanto este também está realizado. Minha intenção com o livro é registrar alguns momentos que ficaram em minhas lembranças, mostrar como eles se relacionam com letras das minhas músicas e descrever algumas técnicas de mentalização e meditação que aprendi e que me tem sido muito úteis ao longo dos anos. Quem sabe que também podem ser úteis a alguns dos leitores?

MÚSICAS: Para ouvir as músicas compostas e cantadas por Sergio, cujas letras aparecem neste livro, entre no site www.cognitor.com.br e clique, na parte de cima, em “Músicas de Sergio Feitoza”

CÁLCULOS: Para baixar o “software livre” de engenharia desenvolvido e disponibilizado por Sergio entre no mesmo site www.cognitor.com.br e clique no título correspondente.

MEDITAÇÕES: O ser humano tem um potencial fantástico que pode ser aplicado para tornar sua qualidade de vida cada vez melhor. Uma parte muito pequena deste potencial é utilizada no nosso dia a dia. Para utilizá-lo de forma mais efetiva não é necessário ter nenhum dom especial. É necessário apenas praticar regularmente e de forma disciplinada técnicas simples como algumas mostradas neste livro.

ISBN 978 85 413 0209 8



9 788541 302098

Câmara Brasileira de Jovens Escritores
Rio de Janeiro