

**A** PNL – Programação NeuroLingüística – é a ciência do desenvolvimento humano, para o desenvolvimento pessoal, familiar, educacional, profissional, social, espiritual e sexual. É a ciência do autoconhecimento, do comportamento e das relações humanas, que busca conhecer, reorganizar e desenvolver a mente e a personalidade, localizando e eliminando as influências negativas e potencializando as positivas, motivando as pessoas a obterem qualidade de vida e sucesso. Viemos ao mundo sem instruções básicas para nos formar, entender a vida, viver e formar uma sociedade equilibrada. A nossa formação é resultante de traços hereditários, educação dos pais e influências da cultura de onde vivemos. Como a civilização humana ainda não possui padrões de comportamento bem definidos e condições ideais, nossa formação acaba sendo aleatória, selvagem e dramática. Formamo-nos e vivemos em função de influências externas. Mal nos conhecemos, mal participamos da nossa construção e mal nos conduzimos. E como o subconsciente predomina sobre o consciente, vivemos basicamente de forma inconsciente. Tendo pouco controle e consciência sobre nossa vida, vivemos mais reativamente do que proativamente. Pouco sabemos sobre nós mesmos e não sabemos os porquês do que ocorre conosco. Devido à nossa formação inadequada, vivemos e nos relacionamos mal, inclusive com nós mesmo. Não sabemos nos comunicar, nos desenvolver e desenvolver uma sociedade qualificada, que evolua e entre em harmonia com tudo, com todos, com o universo e com Deus. Através das expressões corporais, obtemos o nosso autoconhecimento para diagnosticar e eliminar nossas influências psicológicas negativas, como bloqueios mentais, traumas e medos que nos provocam muitas perturbações mentais e a maior parte das doenças. A PNL nos ensina a comunicação interna, externa e nos motiva ao desenvolvimento pessoal para uma vida de qualidade, felicidade e sucesso, para formarmos uma sociedade melhor e entrarmos em equilíbrio com a natureza. O conhecimento, o autoconhecimento e a comunicação desenvolvem a cabeça do homem. Organizando a cabeça do homem, organizamos o mundo.

A PNL busca conhecer a personalidade, o estado psicológico e o físico para eliminar bloqueios e otimizar o estado emocional, a saúde, o desempenho pessoal, mental, sentimental, profissional, familiar, social e espiritual. É fundamental para conhecer, corrigir, desenvolver, conduzir e relacionar-se bem consigo, com o cônjuge, com os pais, os filhos, a família e os amigos, no trabalho e no convívio social, além de auxiliar o desempenho sexual. A mente é a força criadora de nossa vida. Se não conhecemos nossa mente, não conduziremos nossa vida.

As doenças geralmente refletem nosso estado emocional e questões psicológicas, como:

- Traumas na gestação, na infância ou na adolescência.
- Problemas familiares, sentimentais e emocionais.
- Ódio, fobias, ressentimentos, sentimento de culpa.
- Falta de perdão, de aceitação das pessoas, de si e de novas idéias.

A PNL pode fazer uma remodelagem no cérebro, eliminando esses traumas e cessando as doenças. A saúde e a felicidade dependem do equilíbrio emocional. Esteja bem com você mesmo. Harmonize-se com tudo e com todos e deixe a vida fluir suave e naturalmente. Solte-se, deixe seu coração falar e seja mais flexível. Liberte-se das coisas velhas. Aceite as mudanças e os outros como são e suas opiniões. Perdoe-se, perdoe a tudo e a todos. Liberte-se do passado sem ressentimentos. Reconcilie-se com tudo do céu e da terra. O universo se tornará seu amigo.

### **O corpo fala**

Os seres vivos expressam quem são, como vivem e o que estão sentindo através da comunicação não-verbal. A comunicação não-verbal é toda comunicação não escrita e não falada; é a expressão corporal ou linguagem do corpo. São informações emitidas pela forma, postura, gestos, atitudes e comportamento. Os humanos desenvolveram a escrita, a fala e passaram a ignorar a comunicação corporal, mas ela continua expressando nossa personalidade, nossa vida, nosso estado físico, mental e nossos desejos. A expressão

---

corporal é uma comunicação verdadeira e completa, pois revela o íntimo, o inconsciente e não podemos falseá-la. A escrita e a fala não conseguem expressar exatamente o que somos, o que estamos sentindo e pode ser alterada (falseada). Através da linguagem do corpo, dizemos muitas coisas aos outros. Nosso corpo é a maior fonte de informações para nós mesmos, pois ele revela a nossa mente inconsciente e o nosso estado físico e mental. Isso é fundamental na vida, pois todo ser humano tem de lidar consigo e com os outros. A vida somente poderá ter andamento satisfatório, se os seres conhecerem a si mesmos, conhecerem os outros e souberem se comunicar eficaz e verdadeiramente.

### **Linguagem do corpo (expressão corporal)**

A expressão corporal é a linguagem da nossa vida e do fluxo de nossa energia em nosso corpo. É a mente agindo sobre o corpo e o corpo respondendo à mente. O homem é formado de corpo e mente e eles têm de funcionar em conjunto. A mente, mais inconsciente do que consciente, comanda o funcionamento e os movimentos do corpo. O homem está afinado para distinguir entre a harmonia e a desarmonia. O fluxo de energia comandado pela mente através de pensamentos, emoções e percepções ativa e desativa nossos órgãos e atitudes, trazendo-nos satisfações ou insatisfações. Temos uma situação satisfatória quando a atividade mental é atendida pela atividade física. Quando o impulso mental não é atendido, ocorre um acúmulo de energia, causando uma tensão muscular que interfere negativamente nos órgãos e/ou no comportamento das pessoas, gerando doenças e estresse. Todas as doenças orgânicas, as formas do nosso corpo, o nosso comportamento, atitudes e desempenho no trabalho, esportes e relacionamentos em geral estão diretamente ligados ao nosso estado mental e emocional. Vivemos mal e nos desgastamos porque vivemos muito inconscientemente em função dos outros e de influências externas. Conhecendo o nosso corpo é possível conhecer a nossa mente para podermos controlá-la e conduzi-la melhor por nós mesmos.

Exemplos da linguagem do corpo:

- Pessoa instintiva mantém abdome acentuado. Valoriza as necessidades básicas e o conforto.
- Pessoa emocional mantém o tórax saliente. Vaidosa e mandona.
- Pessoa racional mantém a cabeça erguida. Busca o controle mental.
- Cabeça baixa, tórax encolhido ou corpo curvado para frente representa timidez e submissão.
- Cabeça, tórax e curvatura do corpo normal representa pessoa equilibrada.
- Braço cruzado representa defesa e não concordância.
- Mãos frouxas, medo de ser envolvida. Mãos firmes, não teme. Mãos fechadas, ódio ou defesa.
- Mãos afagando o cabelo, o corpo ou objetos representa carência de sensualidade.
- Palma das mãos para cima significa aceitação e cortejamento; para baixo, imposição e defesa.
- Pés virado para a porta, quer ir embora. Para a pessoa, interesse. Recuado, defesa/desinteresse.
- Os lábios revelam o estado emocional. Mexer na aliança constantemente é vontade de tirar.
- Sentado a beira da cadeira, desejo de ir embora.
- Pôr coisas na boca é sinal de satisfação (ou falta) do seio materno ou libido oral.
- As posturas dependem do contexto, nem sempre têm relação direta.
- A linguagem do corpo revela a simpatia ou antipatia que inconscientemente temos pelas pessoas.

### **A PNL e a comunicação**

Além de compreender as pessoas e a sociedade, outra coisa de fundamental importância é a comunicação. Sem uma comunicação correta, a pessoa não consegue se relacionar com as demais, viver em grupo e ter sucesso. A pessoa tem de compreender claramente a mensagem que recebeu e fazer com que as demais compreendam perfeitamente sua mensagem. É muito importante a pessoa saber observar e compreender o que acontece, sem precisar perguntar ou que alguém explique. A pessoa tem de perceber tudo o que acontece, saber interpretar um texto e o sentido oculto dele, pois quem comunica escreve ou fala conforme o seu interesse e quem ouve, só ouve o que e conforme lhe interessa. Temos de saber também organizar uma idéia, uma frase, um pensamento ou um fato. As principais informações não são ditas, têm de ser percebidas.

---

## **Tipos humanos**

Cada ser humano tem uma característica predominante quanto à comunicação. Um terço da população é mais visual, necessitando de uma imagem para entender melhor; outro terço, é auditivo, necessita de uma mensagem sonora bem dirigida; o terço final é sensitivo, ou seja, necessita de emoção, drama, toque e tato para sentir que recebeu a mensagem. Portanto, se você não souber identificar o tipo de pessoa e não souber que tipo de comunicação utilizar, estará irritando a pessoa, mesmo que esteja lhe oferecendo gratuitamente a melhor coisa do mundo. Mas, se identificar o tipo de pessoa e utilizar a comunicação correta, conseguirá tudo o que deseja das pessoas.

## **Como identificá-los**

Por tudo que podemos ouvir, ver e sentir em uma pessoa identificamos seu tipo, aspectos de sua vida e personalidade, seus sentimentos e desejos, até se está mentindo. Pelo elementos não-verbais, características físicas, gestos, postura, palavras, tom de voz, respiração e outras expressões, podemos comunicar-nos bem com qualquer pessoa sem termos de lhe perguntar nada. Isto é fundamental para nos relacionarmos bem com a família, filhos, alunos, amigos, no namoro, no trabalho, nos negócios, etc.

## **Sintonia**

Através de detalhes, conhecemos melhor as pessoas e suas características, sabendo assim como conquistar sua confiança, demonstrando afinidade e utilizando discretamente dos mesmos elementos que a pessoa utiliza e não utilizando os que ela repulsa. Não imite ostensivamente a pessoa. Entre em sintonia discretamente, como se fosse uma dança. Logo o subconsciente da pessoa percebe afinidade e adquire confiança. Tendo confiança, a pessoa passa a aceitar e valorizar seus argumentos e ser conduzida. A televisão, os filmes, a música, a propaganda, os bons professores, as grandes empresas, os vendedores, as novelas, o futebol, os líderes militares, políticos e religiosos utilizam muitas dessas técnicas, dominando e conduzindo-nos com muita eficiência.

## **Utilizando melhor o cérebro**

O cérebro é um órgão fisiológico, que por meio de um processo eletroquímico reúne, processa, estoca e age de acordo com a informação que recebe. Para funcionar produtivamente, o cérebro precisa estar orientado e ter o máximo de informações. A nossa capacidade de ter sucesso em tudo que desejamos está em nossa capacidade de organizar nosso pensamento.

Defina todos os objetivos o mais detalhadamente possível para que o cérebro possa reconhecer as possibilidades, o que pode ser feito e as opções. Planeje, visualize, ouça e sinta suas metas. Crie objetivos, saiba exatamente o que deseja. Se muito grande, divida em pequenos. Converta os problemas em objetivos. Crie possibilidades antes que seja obrigado a procurar necessidades. A mente consciente estabelece objetivos e deixa que a mente inconsciente cuide dele, liberando a atenção para as próximas coisas. O cérebro só faz o que é programado. Não o deixe parado, procure sempre novas informações e possibilidades - elas são infinitas. Pense somente o que você deseja. Aprenda a usar o cérebro e não ser prisioneiro dele. Modele como você quer que seu cérebro funcione. Ele funcionará.

## Canais de comunicação do indivíduo

- 55% da comunicação é feita pelo contato visual, postura, gestos e linguagem corporal.
- 38% pelo tom de voz e somente 7% pelo conteúdo do que se fala.
- Não é o que dizemos e sim como dizemos.
- As pessoas ouvem 50% do que dizemos e lembram-se de 5%; lembrando mais do início e do fim.
- A postura e os gestos dizem o que o subconsciente da pessoa está desejando.
- O movimento dos olhos indica se a pessoa está lembrando ou criando uma imagem.
- As expressões não-verbais dizem mais e são mais verdadeiras do que a fala e escrita.
- A empatia, a confiança, a segurança e a aparência falam mais do que as palavras.
- A percepção emocional completa a comunicação.
- As pessoas gostam de pessoas que pensam como elas.

### Características dos biotipos humanos visual, auditivo e sensorial

#### Visual

Valores – Visão (ver), beleza, organização, harmonia, detalhes e regras.

Gesticulação – Desenha no ar ou papel o que descreve.

Característica – Pensa e anda rápido. Dinâmico e criativo.

Voz – Fala rápido, tom mais agudo.

Respiração – Alta, rápida. Ansioso.

Vocabulário – Brilho, cor, clareza, luz, olho no olho, olhe, mostre, veja e foco.

Sintonia – Inicia comunicação com desenho ou escrita.

Repulsa – Muita objetividade, falta de detalhes, desordem e toques físicos.

#### Auditivo

Valores – Audição (ouvir), objetividade, brevidade, lucro e lógica.

Gesticulação – Poucos gestos e mais precisos.

Característica – Pensar conclusivo, conversa consigo mesmo, criativo, estratégico.

Voz – Tonalidade e ritmo da fala moderado.

Respiração – Mediana e moderada.

Vocabulário – Tom, voz, palavra, lógico, racional, resumo, escute, ouça.

Sintonia – Objetividade, inicia negociação com lucro ou vantagem, qualidade.

Repulsa – Excesso de detalhes, toques físico, voz alta, fala rápida, sensibilização.

#### Sensitivo

Valores – Sensação (sentir), ação, toque, experimentação.

Gesticulação – Gestos soltos e freqüentes.

Característica – Gosta de ação ou calma, sentimental, toque, prazer.

Voz – Fala mais grave e lento.

Respiração – Mais abdominal e lenta.

Vocabulário – Sentir, experimentar, pesado, forte, pegar, segurar, suave, áspero.

Sintonia – Inicia sensibilizando ou experimentando, sugere sensações.

Repulsa – Poucas palavras, rápidas conclusões, falta de sentimentos. Excesso de objetividade, lógica, regras ou racionalidade.

**M**arketing é o gerúndio da palavra inglesa *Market*, que significa mercado. Então, marketing seria mercadando, ou seja, comercializando, negociando. Nos velhos conceitos, seria promoção de vendas ou propaganda. O conceito real de marketing é identificar necessidades, desejos e interesses dos clientes; atendê-los eficientemente e com superioridade ao concorrente. Como o profissional de marketing é quem tem contato com os consumidores, ponto de vendas e melhor conhece as virtudes e vícios dos negócios, o marketing passou a influenciar todas as atividades que levam os produtos ou serviços do produtor ao consumidor final. A base do marketing é a pesquisa em que são detectados todos os desejos e necessidades do consumidor. O Full-Marketing (marketing completo) define as estratégias desde a concepção do produto, todo o processo de produção, divulgação, distribuição até o pós-venda\*. Identifica também o potencial de compra de cada região e de cada segmento da sociedade. Descobre o que deseja, o que pensa, como se comporta, onde está e quanto pode gastar em cada produto ou serviço. Identifica o público-alvo, o que ele deseja e qual o melhor canal de comunicação para atingí-lo. O marketing também cria necessidades no consumidor, cria sonhos e como realizá-los. Também cria ídolos, da mesma forma que cria um produto. O marketing cria produtos, marcas, imagens, embalagens, costumes; cria virtudes e vícios reais e virtuais para vender produtos, serviços, imagens e conceitos comerciais, políticos, religiosos e militares. Marketing cria ilusão para vender produtos e idéias. O marketing é quem diz o que somos, o que pensamos, como devemos viver, o que devemos comer, vestir, ouvir, ver e tudo mais. As principais ferramentas do marketing são a história, a psicologia e a neurolinguística.

### **Marketing Pessoal**

Hoje o mercado está muito concorrido. O profissional tem de se produzir e se vender como um produto e ter diferenciação para vencer a concorrência. Como todo produto, tem de ter conteúdo, embalagem e divulgação. Identifique quem lhe interessa e faça com que se interesse por você. Atualmente, solicita-se conhecimento genérico (um pouco de cada assunto), dinamismo, liderança, muita criatividade, bom senso, apresentação e que seja muito bom em alguma área. Não basta currículo. Faça um trabalho sobre o assunto, um estudo, um livro, uma palestra, um vídeo, etc. Produza-se e venda-se.

\* Pós-venda. Entrar em contato com os clientes após as vendas para acompanhar o nível de satisfação.

**F**ilosofia é o estudo geral sobre a natureza de todas as coisas e suas relações, valores, sentido, fatos e princípios gerais da existência, do universo, da vida, da conduta e do destino do homem; forma de pensar, raciocinar e se orientar; modo e teoria de vida. As crenças são filosofias de vida.

O homem sempre buscou respostas para a origem e a razão do universo e o sentido da existência. As religiões justificam todo o contexto, através do sobrenatural e a ciência, por meio do experimento. A filosofia buscou um caminho intermediário, baseando-se na lógica, na razão, observação e reflexão para explicar o mundo pelo desenvolvimento cíclico da natureza e da cultura humana. Segundo os filósofos *atomistas*, o universo é constituído de átomos reunidos por suas características, obedecendo à energia cósmica.

Sócrates buscava a verdade como bem moral. Alcançar valor moral através da reflexão racional. A razão é o guia. Levar o indivíduo a descobrir a verdade por si.

Platão idealizava um governo de filósofos, pois o homem comum tem somente necessidades materiais, sendo incapaz de governar com seriedade e imparcialidade.

Os cínicos desprezavam as convenções sociais para viver de forma natural e primitiva. Desprezavam as riquezas; só a virtude poderia purificar e libertar o homem do desejo de possuir bens materiais.

Aristóteles privilegiava as experiências e dizia que uns nasciam para ser livres e outros, para serem escravos e que o homem não deveria submeter-se ou negar totalmente seus instintos. Afirmava que é irracional rejeitar a natureza humana.

Os estoicos afirmavam que o homem não é senhor de seu destino, só encontrando a felicidade na aceitação da ordem universal. Combatiam as desigualdades sociais, pregavam que todos homens são irmãos e filhos do mesmo deus. O poder é a razão.

Os epicuristas pregavam que o prazer é o soberano bem; a dor, o soberano mal. O alto prazer é a serenidade da alma alcançado com eliminação da dor física e moral. Buscar o prazer no cultivo do espírito e da cultura.

Os cétricos. As limitações do ser humano não permitem conhecer a verdade e suspendem os julgamentos. Pregam manter a dúvida permanente.

Os escolásticos, como São Tomás de Aquino, buscavam harmonizar a fé com a razão.

Iluminismo. Predomínio da razão sobre a fé. O progresso é o destino do homem e do universo.

Deus é a natureza e o homem. Descobrir Deus pela razão, dispensando a religião. Base na ciência para harmonia e progresso.

René Descartes prega o racionalismo. Só a razão e a realidade trazem o conhecimento. Duvidar é pensar; penso, logo existo.

Não temos nenhum elemento indiscutível para poder afirmar ou negar qualquer idéia. Fora a realidade do dia-a-dia, vivemos no mundo das idéias. Cada um pode viver com qualquer idéia na cabeça. Não existe idéia ou sistema certo ou errado. A melhor filosofia de vida, qualquer que seja, é aquela que lhe faz bem e respeita os demais e a natureza. Importa que você viva bem consigo mesmo, com suas idéias, com tudo, com todos e em harmonia com o universo. Organize a cabeça do homem e o mundo estará organizado. A ignorância leva ao extremo do absurdo. A inteligência dispensa ideologias, crenças e leis, pois prevalece o bom senso natural. O óbvio.



O homem veio ao mundo sem qualquer entendimento da vida e do universo. Desde os seus primórdios, tem buscado as respostas, mais através do imaginário do que pela razão. Os homens primitivos já pintavam animais nas paredes das cavernas, dançavam e cantavam, acreditando que isto lhes garantiria boa caça e proteção. De lá até hoje, surgiram, desapareceram e continuam surgindo milhares de crenças, seitas, religiões e teorias na busca de compreensões, cura e salvação. O homem ainda não tem o mínimo conhecimento real e indiscutível da origem e destino do mundo, da vida e da razão dos acontecimentos. Através de experiências, imaginação e crenças, vive infinitas suposições para obter explicações, consolo e forças para viver. As crenças geralmente não têm qualquer relação com a natureza e a realidade. As crenças justificam o sentido de tudo: a origem do mundo, a vida e sua conduta e o destino de forma folclórica, teórica e fantasiosa. As suposições, por mais ilusórias que sejam, nos servem como terapia e justificam o desconhecido e o incompreensível. Enquanto não os conhecemos e os compreendemos, necessitamos de qualquer referência para viver. À medida que o homem vai enxergando a razão e aceitando a realidade passa a viver melhor, dispensando o abstrato. A religião serve para explicar a vida e oferecer orientação espiritual ao homem, para que ele viva em paz consigo, com os demais e com a natureza. Mas, desde o início da civilização, as crenças foram utilizadas pelas classes dominantes para fundamentar a hierarquia social, estruturando a disciplina e a submissão do povo, pregando o conformismo, a alienação e utopias, escravizando a mente da população. “O sofrimento é divino; pobre vai para o céu e o rico para o inferno.” O homem nasceu livre, mas sua mente foi logo aprisionada pelas crenças. A falta de conhecimento, os fenômenos naturais, as doenças, os problemas de sobrevivência, o temor ao sobrenatural e o poder dos dominantes transformaram as crenças na mais poderosa arma de opressão e controle do povo. “Senhor, tende piedade de nós.” A quantidade e os tipos de credences são infindáveis, tão infinitas quanto a imaginação e a alucinação do homem. Desde o politeísmo, crença em vários deuses; animismo, atribuição da vida e poderes mágicos a animais e coisas; rituais, simbologias, culto a ancestrais, sacrifícios, oferendas, profecias, etc., tudo objetivando aliviar a dor, evitar o mal e buscar o bem. Os rituais variam desde sacrifícios humanos para garantir que o sol não se apagar, pedidos de cura, paz, chuva, boas colheitas, até uma simples alegoria para meditação. As religiões, os rituais e as alegorias variam muito, mas a função psicológica e terapêutica de todas as crenças são as mesmas, desde os primatas até hoje. O homem primitivo possuía dogmas até mais fundamentados do que o homem atual, pois veneravam deuses mais naturais e reais como o fogo, a chuva o trovão, animais e plantas. Muitas crenças modernas são mais ingênuas do que as primitivas e outras ultrapassam a insanidade. Não existe religião que represente Deus e seja dona da verdade. O Renascimento cultural e o Iluminismo, já no século XVI, descobriram que se pode encontrar Deus e as explicações, através da razão e da natureza; que as crenças, rituais e simbologias são ferramentas psicológicas para buscar uma orientação, aceitação, cura da alma e motivação. A fé é motivação. E todos nós precisamos de motivação para viver. Cada um pode utilizar a crença e o ritual que desejar para ter sua fé. Palavras e pensamentos criam a realidade. O bem e o mal estão na cabeça do homem. A fé alivia a dor e traz esperanças. Quanto mais difíceis são os tempos e mais ignorante é o povo, mais aparecem bizarros profetas e religiões salvadoras. Existem pessoas vivendo bem e mal independente da crença que possuem. Inclusive, existem muitas pessoas vivendo bem sem crenças; vivendo com a razão e a motivação. A fé certa é aquela que lhe faz bem. Toda crença é positiva (quando é sana e respeita o próximo), alivia a dor, motiva, conforta, orienta, dá esperanças, traz prazer em viver e paz de espírito.

### Religião e ciência

O conceito científico de Deus é análogo ao religioso. É evidente, pela ciência e pela realidade, que existe uma lógica na criação e no funcionamento do universo; existe algo desconhecido que dá sentido a tudo. A religião busca explicar a criação do universo e justificar a vida através de um criador e suas leis divinas. Os conceitos são semelhantes. A diferença é que a ciência baseia-se em evidências e a religião, em crenças. A ciência procura entender como funciona e não justificar uma teoria. Para a ciência, Deus é a natureza e sua lógica. O homem busca Deus para saciar sua curiosidade, ter orientação, afastar o mal e obter o bem.

---

## **Deus**

Deus é a alma de todo o conjunto do universo. Está presente em tudo. É a essência do contexto geral. Deus não se explica ou se justifica por teorias, crenças ou qualquer misticismo. Cada coisa e cada um são parte de Deus. Deus está em tudo e em todos lugares que você acreditar e pode ser encontrado pelas crenças ou pela razão, não havendo necessidade obrigatoriamente de religião ou ir à igreja. Fale com Deus a qualquer hora, em qualquer lugar, do seu jeito, da mesma forma que se fala com seu pai ou amigo mais experiente. Agradeça as coisas boas e peça saúde e orientação. Tenha fé, motivação, acredite em você e lute pelo que deseja, pois o universo conspirará para a realização do seu sonho. Deus é o universo.

## **Resumo das doutrinas das religiões mais conhecidas**

**Religião** é a crença na existência de uma força sobrenatural criadora do universo, que deve ser adorada e obedecida; sistema específico de crença ou pensamento que envolve uma posição filosófica, princípios de vida, modo de pensar e agir.

### **Ateísmo**

Doutrina baseada na negação da existência de qualquer deus. Dispensa a idéia de caráter religioso e sagrado. Não recorre a divindade para justificar a existência. Não crê no sobrenatural. Orienta-se pela razão, lógica, fatos, evidências e ciência. Guia-se pela natureza e pela realidade.

### **Budismo**

Ásia, 550 a.C. Doutrina mais ética e filosófica do que religiosa. Prega que o sofrimento é causado pelo apego às coisas materiais. Baseia-se na disciplina mental e na forma correta de vida. Prática justa e correta das idéias, desejos, fala, conduta, meios de vida e meditação para atingir o nirvana (céu, paraíso e plenitude).

Derivações do Budismo:

Lamismo – Fusão do Budismo com o Hinduísmo e Xamanismo.

Zen-Budismo – Meditação, concentração e controle da respiração.

Seicho-No-Iê – Religião do otimismo, deus está no coração. Caminho para a felicidade, respeito e harmonia. O indivíduo tem potências infinitas.

Perfect Liberty – Paz mundial e tolerância. Eliminação do egoísmo e do apego às coisas materiais.

Igreja Messiânica – Purificação do espírito. Verdade, virtude e beleza trazem saúde, prosperidade e paz geral.

### **Candomblé**

Religião afro-brasileira que cultua orixás, deuses das nações iorubás africanas. Devido às perseguições, fundiu-se com o catolicismo. Cultua os orixás em templos chamados terreiros ao ritmo de tambores.

Principal orixá é Iemanjá, rainha dos mares e oceanos.

### **Confucionismo**

China, 500 a.C. Mais filosofia que religião. Misto de filosofia de paz e amor, educação e política social.

Dispensa igrejas, doutrinas e clero. O homem culto deve fazer e seguir o caminho da moderação.

### **Cristianismo**

Oriente Médio/Roma, 2000 anos. Religião inspirada na filosofia grega, no Judaísmo e no Maometismo. Jesus Cristo, o Messias (Salvador), filho de Deus, teria vindo ao mundo para salvá-lo. Foi crucificado, subiu ao céu e voltará para o Juízo Final. Filosofia de amar a um único Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo. Dominou a cultura e a sociedade medieval. Atualmente, divide-se em Católicos Romanos, Ortodoxos, Protestantes e Evangélicos.

**Inquisição** – Até o século IV, quando o Cristianismo tornou-se religião oficial, os cristãos eram perseguidos, torturados e mortos. A partir do século VIII, a igreja católica criou um tribunal que passou a perseguir, julgar e punir todas as pessoas que não aceitavam o cristianismo. O tribunal acusava de heresias, torturava, confiscava bens, decretava prisões perpétuas e execuções dos não-cristãos em fogueira e na forca, principalmente as pessoas inteligentes.

---

## **Espiritismo**

Mais filosofia que religião. Crê na sobrevivência das almas e, por meio de médiuns, obtém contato entre as almas e os vivos, para aperfeiçoar-se moralmente. Segue o Evangelho Segundo o Espiritismo, o Livro dos Médiuns e o Livro dos Espíritos, de Allan Kardec. Acreditam na existência de Deus, como inteligência cósmica e na reencarnação, para a evolução do espírito e redenção dos erros.

## **Fundamentalismo**

A religião é a base para a organização social e política. A religião é a lei; o profeta e o clero, o governo. Está presente no Islamismo, Judaísmo e Hinduísmo.

## **Hinduísmo**

Índia, 5.000 anos, politeísta, milhares de deuses, espírito criador e divindade da alma e reencarnação. Culto a hinos e magias para acesso à verdade suprema. Bíblia: Vedas. A Meditação Transcendental é uma derivação do Hinduísmo, técnica de relaxamento, tipo Ioga, para eliminar o estresse, tensão e ansiedade atingindo o estado de pura consciência, repetindo um mantra para obter um silêncio interior. Essas práticas desenvolvem a inteligência e a criatividade.

## **Iluminismo**

Filosofia pura com origens no Renascimento Cultural europeu no século XIV. Opõe-se às injustiças sociais, intolerância da igreja e privilégios dos governantes absolutistas. Utiliza a razão e a ciência como base para entendimento do mundo. Deus é a natureza e o homem. Pode-se descobrir Deus pela razão, dispensando a igreja. Defende a liberdade de expressão e culto criando o lema Liberdade, Igualdade e Fraternidade. Influenciou a Revolução Francesa. O destino do homem e do universo é a evolução. O governo deve ser voltado para o bem-comum e vontade geral. O homem, por natureza, é bom, a sociedade é que o corrompe. Também defende a terra como fonte de sustento, riqueza e o liberalismo econômico.

## **Islamismo**

Maometismo ou Fundamentalismo Muçulmano. 600 a.C. O Anjo Gabriel anunciou que Alá é o único Deus e Maomé, seu único profeta. Prega total submissão a Deus. Crê na ressurreição dos mortos e na predestinação de Deus, no bem e mal, no paraíso e no inferno. Tem leis rígidas, como orar cinco vezes ao dia, jejuar, dízimo e peregrinação à Meca, circuncisão, proibição da carne de porco, jogos e bebidas alcoólicas. Livro sagrado: Corão.

## **Judaísmo**

Israel, 800 a.C. Moisés liberta o povo judeu do Egito e leva para Canaã (Terra Prometida - Palestina). Moisés recebe das mãos de Deus a tábua dos Dez Mandamentos. Prega a fraternidade do homem, a prática da justiça e caminhar humildemente para Deus, seguindo fielmente a Torá. Torá ou Pentateum é a bíblia do judaísmo, também chamada de Velho Testamento.

## **Mitologia**

Crença muito difundida nos Impérios grego e romano antes de Cristo. Consistia em fábulas de deuses e heróis para explicar a existência e o sobrenatural, justificar as instituições sociais e políticas. Havia um Deus geral e deuses para todos os tipos de coisas.

## **Protestantismo**

Movimento cristão que rompeu com a igreja católica por defender que a fé é a única salvação do indivíduo e que condena a venda de indulgência e o relaxamento do clero. Principais dissidências: Igrejas Luterana, Presbiteriana, Anglicana, Batista, Metodista, Pentecostal, Adventista, Mórmon e Testemunha de Jeová.

## **Taoísmo**

China, século VI a.C. Doutrina. Prega que viver no caminho do bem significa obedecer aos instintos naturais; afastar-se das artificialidades. Harmonia com a natureza. Cultivar virtudes, evitar vícios e praticar a caridade. Bíblia: Taotehking.

## **Umbanda**

Nasceu no Rio de Janeiro, na década de 20, da mistura das crenças e rituais africanos e europeus. Segundo a Umbanda, o universo é povoado por entidades espirituais poderosas chamadas guias, que entram em contato com os homens através de médiuns que as incorporam.

## **Xamanismo**

Prática de magias executadas em estado de êxtase, curandeirismo.

## **Xintoísmo**

Japão, século VI. Adoração à natureza e aos ancestrais. Shinto: caminho dos deuses.

## **Zoroastrismo**

Oriente, 600 a.C. Fundada por Zaratustra, prega a luta entre o bem e o mal. O homem precisa de boas palavras, bons atos e bons pensamentos para vencer e construir uma ponte para o paraíso. Bíblia: Zend-Avest.

<b>Número de adeptos das principais religiões</b>		<b>Principais calendários mundiais:</b>	
Ateus e não religiosos	1.200.000.000	Judeus	Ano 5762 – Criação do mundo
Católicos	1.060.000.000	Chineses	Ano 4637 – Calendário dos animais
Muçulmanos	1.030.000.000	Cristãos	Ano 2001 – Era Cristã
Hinduístas	760.000.000	Muçulmanos	Ano 1422 – Partida de Maomé
Protestantes	470.000.000	Romanos	Ano 2754 – Fundação de Roma
Budistas	340.000.000	Gregos	Ano 2543 – Início das Olimpíadas
Ortodoxos	180.000.000	Budismo	Ano 2551 – Nascimento de Buda
Judeus	15.000.000	Maias	Ano 5121 – Nascimento do Sol
Xamanistas	11.000.000		
Confucionistas	6.300.000		
Xintoístas	3.300.000		

Fonte: Enciclopédia Britânica 1995

## **Contagem do tempo**

O tempo não tem início nem fim. O tempo não passa. Nós é que passamos. O tempo fica, é eterno. O tempo do dia é determinado pelo tempo que a Terra leva para dar uma volta em torno de seu próprio eixo (rotação da Terra em torno de si mesma). O período da semana e do mês é relativo às fases da Lua. O número de dias do ano é determinado pelo tempo de translação da Terra em relação ao Sol (tempo que a Terra leva para dar uma volta em torno do Sol). O período das estações do ano é estabelecido em função da inclinação da Terra durante a translação. Mas, não se sabe exatamente há quantos bilhões de anos isso ocorre para determinar o ano em que estamos. Povos asiáticos contam o tempo há 9.000 anos; os índios contavam luas; os primitivos, verões e outros povos nem contam o tempo. Portanto, cada povo e cada religião contam os anos baseados na sua história e no seu folclore. O número de anos de cada religião ou datas exóticas não tem nenhuma relação com a realidade. O tempo não gira em função das histórias, religiões, credences ou misticismo. O tempo é real e pertence à natureza e não à vontade do homem. 2.000 é uma data comercial adotada no mundo em função da forte influência da igreja cristã (inquisição) no período medieval. Não se sabe quando Cristo nasceu, supõe-se que foi quatro anos antes do início da contagem do atual calendário e não se sabe o dia e o mês. Tanto que o nascimento de Cristo deveria ser comemorado no dia 1º de janeiro do ano 1 e não no dia 25 de dezembro; também se desconhece a fisionomia de sua face.