

Heitor Miyazaki

# CONQUISTE A FELICIDADE



COM  
AMOR

*SEICHO-NO-IE DO BRASIL*

2 - Conquiste a Felicidade com Amor

# Conquiste a Felicidade com Amor

Heitor Miyazaki

# Conquiste a Felicidade com Amor

1ª edição

2016  
SEICHO-NO-IE

## **Conquiste a Felicidade com Amor**

**Autor:**

Heitor Miyazaki

Direito de publicação cedido pelo autor à SEICHO-NO-IE DO BRASIL.  
Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial, sob  
qualquer forma, sem a autorização prévia do autor e do editor.

© SEICHO-NO-IE DO BRASIL, 2010

### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

---

Miyazaki, Heitor

Conquiste a felicidade com amor / Heitor

Miyazaki. -- 1. ed. -- São Paulo : SEICHO-NO-IE  
DO BRASIL, 2010.

ISBN 978-85-7156-516-6

1. Amor 2. Conduta de vida 3. Felicidade  
4. Seicho-No-Ie 5. Verdade I. Título.

10-04303

CDD-181.0956

---

#### **Índices para catálogo sistemático:**

1. Amor : Seicho-No-Ie : Filosofia de vida  
181.0956

Capa: Sheila Miyazaki de Lima

Copidesque: Thais Kazuko Shinnishi

Impresso no Brasil

Editado pela

SEICHO-NO-IE DO BRASIL

Av. Eng<sup>o</sup> Armando de Arruda Pereira, 1.266

CEP 04308-900 - São Paulo, SP - Fone: (11) 5014-2222

Website: <http://www.sni.org.br> - E-mail: [sni@sni.org.br](mailto:sni@sni.org.br)

## Prefácio

Estou na Seicho-No-Ie há 25 anos. Neste período, tive a oportunidade de conhecer e conviver com muitas pessoas maravilhosas, entre as quais há preletores extraordinários e alguns inesquecíveis. Lembro-me, saudoso, da época em que iniciei minha caminhada neste sagrado Movimento e da minha profunda admiração pela sabedoria com que os ensinamentos eram transmitidos pelos preletores. Dentre estes, um com quem mais me identifiquei foi (e continua sendo) o prof. Heitor Miyazaki.

Quando recebi dele o convite para prefaciар este livro, que é o primeiro escrito por ele, foi inútil tentar conter as lágrimas, pois uma emoção incontrolável tomou conta de mim. E, ao ter o privilégio de ler em primeira mão o seu conteúdo, não pude deixar de concluir que nós, da Seicho-No-Ie do Brasil, somos realmente abençoados por ter à nossa disposição a presente obra, *Conquiste a Felicidade com Amor*.

Gostaria de iniciar este “Prefácio” falando um pouco da vida do autor. Preletor há mais de quarenta anos, teve em seu avô – sr. Shunki Yamada, primeiro preletor da família – sua maior inspiração para a

vida religiosa dedicada à Seicho-No-Ie. Casado há 35 anos com a sra. Maria Lúcia Miyazaki, é pai de três filhos: Sheila, Reinaldo e Nelly. Heitor Miyazaki é sinônimo de dedicação, conhecimento, respeitabilidade e vivência daquilo que fala nas suas palestras. É também fonte de inspiração para várias gerações de líderes.

Numa ocasião, quando conversava com a saudosa e querida amiga preleitora Ilona Fernandez, ela me contou que acabara de passar por uma grande provação, em que, mesmo fazendo todo o esforço para achar a resposta e também a solução para a situação pela qual passava, nada encontrava. Então ela disse a si mesma: “Ilona, não tem jeito. Você tem de falar com o seu professor”. E, conversando, de cara, ele já identificou a causa e lhe deu a solução. Assim é o prof. Heitor Miyazaki.

*Conquiste a Felicidade com Amor* é um livro de fácil leitura, envolvente e cativante. Nele são explanados ensinamentos preciosos e práticos, acompanhados de numerosos relatos de experiência que nos dão a certeza de que, quando se pratica os ensinamentos da Seicho-No-Ie, a transformação e o renascimento são totais. Para melhor entendimento, a obra foi dividida em seis capítulos.

Claro que não poderia começar diferente. Assim, o primeiro capítulo aborda o “Ego”, tantas vezes citado nas palestras do autor como “Mister Ego”, pois, conforme ele mesmo descreve no livro, “Esse ego é o impulso que faz a pessoa colocar o seu *falso eu* em evidência, exaltando a si próprio”.

O segundo capítulo é dedicado a explicações práticas de como se vive o mundo do “Amor” aqui mesmo, no dia a dia. Sem dúvida alguma, neste capítulo o leitor será levado a profundas reflexões, compreenderá o que é o verdadeiro perdão, saberá como perdoar ao próximo e também a si mesmo. Impossível não se emocionar.

Nesta mesma linha de raciocínio, seguem os próximos capítulos. No terceiro, “Mundo Espiritual”, aprendemos sobre a estreita relação entre nós e nossos antepassados e a importância de orarmos diariamente a eles como forma de gratidão. O quarto capítulo versa sobre a “Mente”, a importância de conhecer a si mesmo e de compreender como a mente cria e determina o nosso próprio destino. Ele também abre caminho para entendermos claramente o próximo capítulo: como viver o “Reino de Deus” aqui “na Terra como no Céu”.

E, para fechar com chave de ouro, encontramos no derradeiro capítulo os “Dez itens para ser vencedor”. Eu desejo, do fundo do coração, que este livro faça tão bem a você, querido leitor, quanto o fez a mim.

Antes de concluir, não poderia deixar de agradecer aos professores Yoshio Mukai e Marie Murakami, respectivamente, Presidente Doutrinário para a América Latina e Diretora-Presidente da SEI-CHO-NO-IE DO BRASIL, pelo amor, pelo incentivo e pela autorização para que o presente livro, *Conquiste a Felicidade com Amor*, se tornasse uma realidade. Também aproveito para agradecer à preleitora Sheila Miyazaki de Lima, filha do prof. Heitor Miyazaki, que colaborou em alguns detalhes importantes na organização de cada assunto dentro dos capítulos, orelhas e capas.

Muito obrigado!

Carlos Alberto da Silva  
Presidente da Associação dos Jovens da  
SEI-CHO-NO-IE DO BRASIL

## ÍNDICE

Prefácio .....	7
----------------	---

### Capítulo 1 – EGO

Napoleão era teimoso ou perseverante?.....	15
“Bem-aventurados os puros (limpos) de coração, porque eles verão a Deus.” (Mt 5.8).....	17
Não foi o <i>iceberg</i> que afundou o Titanic.....	20
“Tem de ser assim” .....	23

### Capítulo 2 – AMOR

Que é amor?.....	25
O caminho para a felicidade é o amor .....	26
“Chicote não é bússola” – mestre Masaharu Taniguchi.....	31
Amar é manifestar o sentimento de gratidão .....	33
O que é ódio.....	35
Não odeie; o outro não é culpado .....	38
Amar a si próprio é perseverar naquilo que o faz feliz de verdade.....	39
Quem ama não discrimina .....	43
A individualidade e o individualismo .....	49
Einstein não era apenas gênio da Física.....	50
Queimação no estômago.....	52
Substitua o ódio por amor e notará a ação milagrosa de Deus .....	52
“Amai os vossos inimigos” é fazer do inimigo um amigo.....	54
Quem ama, perdoa aos outros e a si próprio.....	55
Os quatro estágios do amor.....	59

## 10 - Conquiste a Felicidade com Amor

“Oração para Perdoar” .....	65
O que é pedir perdão .....	69
O amor de mãe leva à anulação do ego.....	70
“Ser tolerante ou ser condescendente não significa estar em harmonia do fundo do coração” .....	73
Não conseguimos perdoar, se olharmos “com olhos humanos” .....	74
“O amor não vê defeito na pessoa amada” – mestre Masaharu Taniguchi .....	76
Paixão pode acabar, mas o verdadeiro amor, não .....	78
“Perdoe, do fundo do coração” .....	79
Perdoando aos pais, tudo melhora .....	81
O jovem que não conseguia abraçar a mãe .....	84
A mágoa impede a manifestação de amor.....	87
Perdoar a si próprio .....	91
A quantidade de vezes é simbólica .....	92
“Oração para Reconciliar” .....	93
Emile Coué.....	94

### Capítulo 3 – MUNDO ESPIRITUAL

Amar é perdoar .....	99
A insônia que desapareceu .....	101
Quem ama os antepassados não abandona seus túmulos.....	102
Sola dos pés ressecada demonstra falta de amor aos antepassados.....	104
Paralisia facial e glaucoma.....	106
Por que ocorreram essas curas? .....	107

### Capítulo 4 – MENTE

“Conhece-te a ti mesmo” é pleonasmo clássico?.....	111
--	-----

Subconsciente: devemos tê-lo como aliado, e não como oponente.....	122
Um desejo não atendido permanece vivo no inconsciente .....	124
O desejo de “chutar” que não se concretizou.....	125
Ajudar o próximo é ajudar a si mesmo .....	126
A “Revelação Divina da Grande Harmonia” não é somente para ser lida.....	128
Corrigir o hábito de ver defeito dos outros .....	129

### **Capítulo 5 – REINO DE DEUS**

Quanto maior a espiritualidade, menor é o ego .....	131
Oração do Pai-Nosso e o Canto Evocativo de Deus .....	133
O caminho para “buscar” o Reino de Deus .....	138
Conseguindo o Reino de Deus, tudo virá de acréscimo.....	142
Viver com ética também conduz ao Reino de Deus .....	145

### **Capítulo 6 – DEZ ITENS PARA SER VENCEDOR**

1. Vencer a si mesmo.....	149
2. Ser querido por todos .....	151
3. Não se acomodar.....	152
4. Perseverança .....	153
5. Autoconfiança .....	154
6. Não fugir das responsabilidades .....	155
7. Não fixar a mente em fracasso .....	156
8. Saber ouvir – humildade .....	157
9. Cuidado com os elogios .....	158
10. A busca pela excelência .....	158

## Capítulo 1

### EGO

#### **Napoleão era teimoso ou perseverante?**

Entre perseverança e teimosia parece não haver diferença, mas há. Nem todo indivíduo que é perseverante é teimoso, assim como nem todo teimoso é perseverante. O teimoso é levado pelo ego, quer fazer prevalecer o seu modo de pensar ou seu desejo, pouco se importando com o incômodo que causará a outra pessoa; não sabe ouvir e só quer falar.

O perseverante que se torna vitorioso é aquele que mantém a mente focada no seu objetivo e que sabiamente ouve os mais experientes para aprender. Por ser importante esse tipo de comportamento, Jesus Cristo disse, ao iniciar o Sermão da Montanha: “Bem-aventurados os pobres (humildes) de espírito, porque deles é o reino dos céus” (Mt 5.3).

Aquele que é prepotente, que não tem a humildade de ouvir o outro, é detestado por todos e não evolui. A teimosia e o ego são duas faces da mesma moeda.

Napoleão foi alertado para que não invadisse a Rússia devido ao rigoroso inverno, que chegava a 38 graus Celsius negativos, mas, levado pelo ego, ele queria mais glórias. Frio e fome foram os grandes obstáculos para os soldados de Napoleão, que amargou um triste final, ao perder quinhentos e cinquenta mil homens e retornarem somente dez mil. Um adágio popular chinês diz: “Temos dois ouvidos e uma boca, para que ouçamos mais e falemos menos”.

Quem tem o anseio de buscar glórias, de subir no podium, prejudicando os colegas, inventando focos e ignorando a conduta ética, satisfaz o ego, porém, mais cedo ou mais tarde, ele cairá e encontrará a infelicidade.

Albert Einstein disse: “Penso 99 vezes e nada descubro; deixo de pensar, mergulho no silêncio – e eis que a verdade se revela!”. Isso deve ter ocorrido com Napoleão, quando esteve preso na ilha de Santa Helena, fato que o levou à autorreflexão:

“Eu, para poder dominar os povos, procurei manter a minha dignidade, trazendo à frente uma coroa dourada, no peito medalhas brilhantes, à cintura uma espada de ouro, e nos pés botas magníficas. Mesmo assim, o meu fracasso foi total. Por outro

lado, houve alguém que, sem trazer nada à cabeça, sem medalhas no peito, maltrapilho, pés descalços e sem ornamento algum, cativou o coração da humanidade. É ele nada menos que o filho do carpinteiro de Nazaré, Jesus Cristo”.

Existem aqueles que agem com perseverança e não são teimosos. Há também quem pensa ser perseverante, quando na verdade é teimoso.

**“Bem-aventurados os puros (limpos) de coração, porque eles verão a Deus.” (Mt 5.8)**

A respeito desta frase do Sermão da Montanha, explica o mestre Masaharu Taniguchi, na obra *A Verdade da Vida*, volume 30, que a locução “puros de coração” refere-se às pessoas que têm coração imaculado, limpo, isento de ego.

O sexto item das Normas Fundamentais dos Praticantes da Seicho-No-Ie menciona: “Anular totalmente o ego”.

Apelidei de “Mister Ego” o ser humano que procura engrandecer muito o ego. Esse ego é o que impulsiona a pessoa a colocar o seu *falso eu* em evidência, exaltando a si própria. O indivíduo que

procura exaltar sua própria pessoa (ego) com frases como “Eu fiz isso”, “Eu sou o melhor”, ou que discrimina o outro pela raça ou por ser pobre, este será humilhado, enquanto aquele que a si mesmo se humilha (é humilde, não rebaixa ninguém para se engrandecer) será exaltado (Mt 23.12).

Um fato que chamou a atenção do mundo ocorreu nos Jogos Olímpicos de Berlim, quando Hitler dizia que raça ariana era “raça pura”, discriminando os negros: justamente um atleta negro norte-americano [Jesse Owens (1913-1980)] obteve uma marca inesquecível, conquistando quatro medalhas de ouro!

Quando eu era adolescente, meu pai me contou a respeito de um lutador de sumô que realmente foi um dos melhores do mundo, mas que não foi promovido à categoria máxima. Isto porque a atitude de comemorar a vitória diante dos adversários era vista como falta de humildade e desrespeito para com os derrotados.

Cristo disse: “Portanto, aquele que se tornar humilde como esta criança, esse é o maior no reino dos céus” (Mt 18.4).

São inúmeros os casos de pessoas que ambicionavam ficar famosas como artistas, esportistas, mo-

delos etc., mas que, quando chegaram ao sucesso, a ser ricas, se tornaram depressivas ou viciadas em bebida alcoólica. É a consequência de quem alimenta o ego. Não existe verdadeira alegria em viver dessa forma, porque o objetivo principal de estarmos na Terra – que é a evolução espiritual – não está sendo cumprido. Ninguém nasceu para satisfazer o ego ou para ser escravo dos prazeres carnis; todos nascemos com o propósito de compreender a Verdade de que somos filhos de Deus, espíritos eternos, indestrutíveis e imortais.

A busca obcecada por dinheiro, luxo e ego não é o caminho da evolução. Por esta razão, vem um vazio, sentimento de culpa e depressão a quem os busca. Enquanto o ser humano não compreender sua verdadeira natureza divina e viver escravo dos apelos do seu eu carnal, haverá conflitos. Sempre que há algum conflito, é porque o ego está presente de maneira forte. Onde há ego, há conflito, pois, querer impor o seu modo de pensar e não aceitar o que o outro pensa, é decorrente do ego.

O relacionamento familiar se transforma em inferno por causa do ego. Vamos abolir frases como “Eu estou falando”, “É meu dinheiro! Eu o consegui com meu esforço”, “Você nem me agradeceu”,

“Você nem reconhece o que eu fiz para você”, “Eu me sacrifiquei tanto por você”, “Quando você estava em apuros, eu o ajudei”.

Cristo disse: “Mas, quando deres esmola, não saiba a tua mão esquerda o que faz a tua direita” (Mt 6.3).

Quando beneficiamos alguém e depois o cobramos financeiramente, ou cobramos o seu reconhecimento, deixa de ser ato de amor. Dar e cobrar não é doação, é venda.

O egoísmo leva o indivíduo a agir pensando somente nele. Agindo com o pensamento voltado somente para si próprio não é o caminho para se alcançar a felicidade, pois a balança do carma continua inalterada.

**Para continuar sua leitura  
adquira seu ebook:**

<http://www.sni.org.br/ebooks/>