

# DICIONÁRIO DE MÁXIMAS E REFLEXÕES

COLIGIDAS E ORGANIZADAS POR

JOSÉ OLYNTHO FILHO

## S

### **Sabedoria**

O fruto mais precioso da sabedoria humana é uma perfeita resignação à vontade de Deus pela convicção íntima e pleníssima de sua onisciência e infinita bondade. Marquês de Maricá

A riqueza mais segura é a pobreza de exigências.

Nunca a Natureza diz uma coisa e a sabedoria outra. Juvenal, 42-125, Poeta satírico latino.

O importante não é saber tudo, mas saber bem, solidamente, o que nos é necessário no momento e para o futuro previsível.

E preciso já ser sábio para amar a sabedoria. Schiller 1759-1805.

Sabedoria consiste em apresentar com simplicidade os mais complexos conceitos, utilizando-se de expressões fáceis. J. de Angelis

A par da nobre arte de resolver os assuntos existe a nobre arte de deixá-los pendentes. A sabedoria da vida consiste na eliminação do supérfluo. Lin Yutang.

A sabedoria é sintética; ela se expressa por máximas, sínteses e aforismos. Marquês de Maricá

Sê escravo do saber se queres ser verdadeiramente livre. Sêneca

A sabedoria nos chega quando já não nos serve para mais nada. G. Garcia Marques, escritor colombiano, 1926 -

E melhor aprender coisas inúteis que não aprender nada. Sêneca

Só a sabedoria divina podia substituir com vasta e igual clareza todas as vacilantes imaginações da sabedoria humana. Pitágoras, Epicuro, Sócrates, Platão, são raios de luz; Cristo é o dia. V. Hugo

A sabedoria é a compreensão do eu e do mundo. Nenhum deles pode ser ignorado. Miroslav Holub, em *The jingle-bell principle*

Sabedoria é saber distinguir as coisas desejáveis das que convém evitar. Marcos Túlio Cícero

Diz Sófocles que o saber é a parte mais importante da felicidade.

A sabedoria é sintética, resume tudo. Marquês de Maricá

A genuína sabedoria tende ao infinito e, reconhecendo por muito limitada a felicidade sensual, procura na imensidade do universo o objeto que lha

pode conferir, perene, incessante, inexaurível e eterna e a descobre em Deus que é a vida, a luz, o movimento e inteligência universal. Maricá

A sabedoria, por sua mera existência, é o constante questionamento do saber. Juan José Saer, 64 anos, escritor argentino

Conservemos, pela sabedoria, o que adquirimos por entusiasmo. Marquês de Condorcet, 1743-1794, político e filósofo francês

Não sei nem o que penso, nem como vivo, nem como sinto, nem como existo. Voltaire

O ambicioso de glória constrói a sua felicidade na atividade de outrem; o voluptuoso, nas suas próprias sensações; o sábio na própria atividade. Marco Aurélio

Marco Aurélio

Viver, sofrer, morrer: três coisas que não se ensinam nas universidades e que, todavia encerram em si toda a ciência necessária ao homem. Auguez

Não enfeite a tua casa com lindas pinturas, mas faze que resplandeçam por toda ela a sabedoria e a temperança. Os quadros não passam de uma impostura para iludir os olhos, ao passo que a sabedoria é um ornamento real e verdadeiro. Epicteto

Sábios! Sabedoria orgulhosa e demente! Mais verdade profunda há no cálice de um lírio/ Na tênue gota d'água e na obscura semente/ Que na vossa loquela e no vosso delírio! Alberto Ramos

Um louco que se julga sábio, despreza todos os que não pensam como ele, ele quer, para o bem público, forçar o seu próximo a que se submeta a sua opinião; todo homem que ousa emitir um parecer oposto ao seu, é um inimigo da ordem, do Estado e Deus. Conde de Ségur

Só sei que nada sei. Anaxarco

Prefiro uma gota de sabedoria a toneladas de riqueza. Anaxágoras

Como são sábios os que são tolos somente em amor. Joshua Coke

A sabedoria não é outra senão a ciência da felicidade. Diderot

A Sabedoria é o maior dos bens da vida: mas quanto custa e quando chega! Marquês de Maricá

Ninguém pode ser sábio com o estômago vazio. George Eliot

A maior sabedoria consiste em conhecer a si mesmo. G. Galilei

Vã é a sabedoria se não servir ao sábio. Cícero

A sabedoria é o único tesouro pelo qual não se receiam os ladrões. Benjamin Franklin

A verdadeira sabedoria não é presunçosa; o sábio duvida muitas vezes, e não poucas muda de parecer antes de se resolver a dizer; o néscio é fátuo, teimoso e nunca duvida, tudo conhece, menos sua ignorância. Lorde Chaterfield

Não basta adquirir sabedoria, é preciso também usá-la. Cícero

O fausto da sabedoria ainda é maior ostentação do que a mesma sabedoria. Sócrates

Quem mais sabe, mais duvida. Ene Sívio Piccolomini, Pio II

Não é dado ao saber humano conhecer toda a extensão da sua ignorância.

Maricá

O primeiro passo da sabedoria é ousar por em dúvida o seu saber. Weiss

A sabedoria é saber ordenar bem a nossa própria alma. Platão

Ninguém chegou a sábio por acaso. Sêneca

Saber para prever a fim de prover. A. Comte

Ainda que chegues a viver cem anos nunca deixes de aprender. Provérbio russo

Tudo está relacionado e coordenado neste mundo, os efeitos com as causas, os conseqüentes com os antecedentes, os fins com os meios; nada é fortuito, vago e sem razão suficiente da sua existência, o que demonstra a sabedoria infinita com que tudo foi feito, existe e tem de proceder na extensão do espaço e sucessão do tempo. Marquês de Maricá

Sabedoria é o trabalho incessante do espírito sobre a ciência. Camilo C. Branco

A superioridade das inteligências distingue-se pela variedade dos seus produtos: a sabedoria divina é infinitamente variada, e o será eternamente, nas obras maravilhosas e produções da natureza. Marquês de Maricá

Dai-nos forças, Senhor, para aceitar com serenidade tudo o que não possa ser mudado. Dai-nos coragem para mudar o que pode e deve ser mudado. E dai-nos sabedoria para distinguir uma coisa da outra. Almirante Hart

Há verdadeiramente duas coisas diferentes: saber e crer que se sabe. A ciência consiste em saber; em crer que se sabe, reside a ignorância. Hipócrates

Todo homem, por natureza, quer saber. Aristóteles

Se se apresentar oportunidade de falar acerca de uma questão de verdadeira importância na presença de ignorantes, guarda-te de fazê-lo, pois há grande perigo em manifestar, imediatamente, o que se não meditou. Se, por acaso, alguém te censurar e disser que nada sabes, se te não molestar nem te ferir tal censura, será certo que começarás a ser filósofo desde tal momento. As ovelhas não vão mostrar aos pastores o que comeram; pelo contrário, depois de bem digerido o pasto, dão-lhes lã e leite. Do mesmo modo, não debes mal gastar, entre ignorantes, belas máximas; procura digeri-las e dá-las a conhecer por meio dos teus atos. Epitecto

O homem pode tanto quanto sabe. Bacon

O sinal mais seguro da sabedoria é a constante serenidade. Montaigne

O saber só é danoso quando aparece acompanhado do orgulho. Que se una à humildade, e instigará a alma a amar com intensidade maior o gênero humano. Pellico

Viver, sofrer, morrer: três coisas que não se ensinam nas nossas faculdades, e que, entretanto, encerram nelas a ciência necessária aos homens.

Auguez

Que tua sabedoria não seja uma humilhação para teu próximo. Guarda sobre ti mesmo e nunca te abandones à cólera. Se aspiras à paz definitiva, sorri ao Destino que te fere; não firas ninguém.

A justa posição é a de usar os valores do mundo, mas não como única finalidade, e sim apenas como meio para conseguir um fim mais alto e longínquo, aquele proposto pelo ideal. Aceitar assim o mundo, mas em função de uma superação. Deste modo a vida na Terra se torna uma escola de aprendizagem. Então, a sabedoria está em servir-se dela para preparar-se, a fim de entrar na outra vida, em uma posição espiritual mais elevada. É respeitada assim a imperiosa necessidade de ocupar-se das coisas materiais indispensáveis para viver, mas, ao mesmo tempo, este trabalho é canalizado num sentido evolutivo, em direção ascendente, para o alto, de modo que não dê apenas um fruto imediato, mas seja também útil para a nossa evolução.

Pietro Ubaldi -

### **Saber**

Saber para prever a fim de prover. A. Comte

O verdadeiro saber é essencialmente harmonia. A. Panzini

Não é dado ao saber humano conhecer toda a extensão da sua ignorância.

Marquês de Maricá

Quem mais sabe, mais duvida. Ene Sílvio Piccolomini, Pio II

Mais vale saber que haver. Provérbio espécie

Muito sabe quem não sabe, se calar sabe. Giusti

Diz Sófocles que o saber é a parte mais importante da felicidade.

Todo homem por natureza, quer saber. Aristóteles

Quem sabe cria, quem não sabe copia. Provérbio

E preciso já ser sábio para amar a sabedoria. Schiller Saber um pouco menos e compreender um pouco mais, eis a nossa maior necessidade.

J.R.Ullman.

O saber só é danoso quando aparece acompanhado do orgulho. Que se una à humildade e instigará a alma. Montaigne

Saber um pouco menos e compreender um pouco mais, eis a nossa maior necessidade. J.R.Ullman.

O pior sábio é aquele que frequenta os ricos. O melhor rico é o que frequenta os sábios

Mais co'o saber se vence, que co'o braço. Camões

Diz Sófocles que o saber é a parte mais importante da felicidade.

O importante não é saber tudo mas saber bem, solidamente, o que nos é necessário no momento e para o futuro previsível.

O que sabemos é uma gota, o que não sabemos é um oceano. Newton

De que me serve saber dividir um campo, se não sei dividi-lo com meu irmão? Sêneca

Que importa saber o que é uma linha reta, se não sabemos o que é a retidão? Sêneca

A sabedoria não vem tanto da inteligência quanto vem do coração. P. Roseger

O saber é riqueza, mas de qualidade tal que a podemos dissipar e desbaratar sem nunca empobrecermos. Maricá

### **Sábio**

O homem mais sábio é necessariamente o mais religioso. Maricá

É sábio aquele que melhor sabe avaliar os homens, coisas e sucessos. Marquês de Maricá

Crer muito, pouco ou nada caracteriza o verdadeiro sábio; crer muito no testemunho da Natureza, pouco ou nada no dos homens. Marquês de Maricá

O sábio não diz o que sabe, o tolo não sabe o que diz. Provérbio chinês.

Tudo o que é sábio é simples e claro. Maximo Gorki, 1869-1936, escritor russo.

Epicuro, Sócrates, Platão, são raios de luz; Cristo é o dia. V. Hugo

Para ser sábio, de verdade, não se precisa de universidade. P.C. Vasconcelos Jr.

Um conservador sábio e um sábio radical podem chegar a um acordo. Seus princípios são os mesmos embora a maneira de pensar seja distinta. Samuel Johnson, 1709-1784, escritor inglês.

Diz Sófocles que o saber é a parte mais importante da felicidade.

São benfeitores da humanidade e promotores do genuíno progresso os que ressumem em breves sentenças, verdades, regras e preceitos de vida humana. Maricá

Sábio, verdadeiramente, é todo aquele que consegue descobrir o lado útil das pessoas e das coisas.

Não é sábio quem não é justo; a sabedoria é a excelência moral reunida à intelectual. Marquês de Maricá

Sábio é o homem que discerne melhor, fazendo opções elevadas: trocando o transitório de agora pelo permanente de sempre.

Não serás menos sábio se não te constatarem a lucidez. J. de Angelis

O verdadeiro sábio é um paradoxo vivo e ambulante na companhia e sociedade dos homens ordinários e vulgares. Marquês de Maricá

Sábio não é o homem de muito saber, mas aquele que melhor aplica, tanto para si, como para os semelhantes, o que aprendeu. J. de Ângelis

O pior sábio é aquele que frequenta os ricos; o melhor rico é o que frequenta os sábios.

Os homens que sabem muito dependem pouco ou menos do que os outros. Maricá

Muito pouco sabe quem se ufana de seu saber.

Os homens mais espertos, em certas ocasiões teriam feito as tolices mais solenes se os tolos não os tivessem precedido. E. Coenilhé

É mais fácil ser sábio para os outros que para si mesmo. La Rochefoucauld

Os néscios, charlatães e pedantes fogem dos sábios como os animais noturnos do fogo que os ilumina. Marquês de Maricá

Pátria é dos sábios o universo inteiro. Garret

Os mais arrojados em falar são ordinariamente os menos profundos em saber. Marquês de Maricá

Viver quer dizer sonhar; ser sábio quer dizer sonhar com prazer. Schiller

Os sábios seriam os maiores revolucionários se o amor da ordem, a prudência e circunspeção não fossem qualidades inseparáveis da sabedoria humana. Maricá

Os sábios têm uma especial satisfação em se verem desabafados dos terrores fabulosos de que os ignorantes vivem atormentados dia e noite por falta de ciência e reflexão, e pela má educação que receberam na sua puerícia e adolescência. Maricá

O sábio é o que se considera mais ignorante entre todos, reconhecendo melhor a extensão ilimitada da sua própria ignorância. Marquês de Maricá

Não é sábio quem não é justo: a sabedoria é a excelência moral reunida à intelectual. Marquês de Maricá

Descobrir ordem na suposta desordem, harmonia na aparente discórdia, caracteriza o verdadeiro sábio, otimista por estudo, ciência, razão e reflexão. Marquês de Maricá

Os sábios são tais, menos pelo que dizem do que pelo que calam.

Os verdadeiros sábios não são os que presumem saber mais que os outros homens, porém os que reconhecem saber menos relativamente à extensão ilimitada da sua própria ignorância reconhecida. Marquês de Maricá

A prudência nos sábios é o conhecimento prévio da incapacidade geral dos homens de compreendê-los e segui-los nas suas doutrinas transcendentais e misteriosas para o vulgo. Marquês de Maricá

O sábio não é o homem que fornece as verdadeiras respostas, mas o que formula as verdadeiras perguntas. C.L.S.

O sábio e virtuoso estreita cada vez mais a esfera de suas relações sociais a fim de ter menos ocasiões de ofender os outros ou ser por eles ofendido

### **Sacerdote**

É menos perigoso mudar as divindades do que os sacerdotes. Lemontey

### **Saciedade**

A saciedade constitui a suprema fonte de melancolia. O que nos excita e inspira são a carência e a luta. William James

Ai de vós, que estais saciados, porque sentireis fome. Jesus. in Sermão da Montanha.

### **Sacrifício**

O entusiasmo sublime que leva ao sacrifício é o segredo de todas as redenções. Coelho Neto

Quereis que um homem se afeiçoe grandemente a vós? Imponde-lhe graves sacrifícios. Lamennais

O sacrifício é o que há de mais belo no mundo. A. de Vigny  
Sacrifício é atestado inequívoco de devoção ao bem e à verdade  
Fácil ser delicado sem esforço, ser amigo sem sacrifício, ser cristão sem  
doação. J. de Ângelis.

Sacrifica à Vida tua vida para que a paz te entesoure as moedas da paz  
interior.

O sacrifício é a lei de elevação. Enquanto estamos na ação, estamos longe  
de nós e mais perto da Humanidade. Emmanuel.

Não cogites de eliminar da órbita das atividades a que te vinculas,  
objetivando a redenção do próprio Espírito, o sacrifício, que é caminho de  
redenção. J. de Angelis

Quem não faz sacrifícios não alcança benefícios. Marquês de Maricá

### **Sagacidade**

O homem mais sagaz é ordinariamente o menos sincero. Maricá

### **Salário**

O salário de quem trabalha com o Cristo é a paz da consciência correta.

O salário do pecado é a morte. Paulo, apóstolo.

### **Saliva**

O combustível do político é a saliva. Ulisses Guimarães. Político brasileiro

### **Salvação**

O gume que dilacera e destrói a vida é arma salvadora nas mãos hábeis do  
cirurgião. J. de Angelis.

### **Samba**

O samba é a música do carnaval por excelência e no seu desenvolvimento  
voluptuoso e febril há toda a nossa alegria vindo os motivos de melancolia  
encobertos sempre em sarcasmos que evitam a tristeza. Renato Almeida

No samba a força interior e expressiva está na própria rudeza e na sua  
liberdade desabusada. Exprime a alma popular, o fundo inconsciente da  
gente com enlevo ou zombaria, mas cheio de emoção e encanto. Renato  
Almeida

### **Sangue**

O Gil Gomes gosta tanto de sangue que quando não tem assunto ele  
entrevista galinha ao molho pardo. José Simão, colunista

A “gota” quer dizer que o ácido úrico está elevado no sangue que  
transporta nutrientes às células e cria cristais nas articulações. A juventude  
é alcalina e o envelhecimento é ácido, o processo começa a ocorrer em  
torno dos 40 anos, devido ao acúmulo de lixo ácido no organismo. Para  
reverter o processo é necessário purificar e alcalinizar a parte líquida do  
organismo.

### **Santidade**

A santidade só é aceitável nos santos. Pámela Hansford Johnson

Tudo se treina na vida, especialmente a santidade. P.C.Vasconcelos Jr.

### **Santificação**

Ninguém te pede a santificação em um dia, nem espera a tua redenção numa hora. J. de Ângelis

Busca os céus da santificação; primeiro, porém, santifica-te na Terra, transformando-a em bendito pomar de felicidade perene, a um passo da glória da Imortalidade J. de Ângelis

Se os homens estivessem verdadeiramente convencidos de sua pretensa fé, seriam todos uns santos. Mme.D'Arconville

### **Sarcasmo**

Compreendo agora que, em geral, o sarcasmo é a linguagem do diabo. Carlyle

O sarcasmo é o filho cruel, violento e atroz do orgulho e da impaciência. José Olyntho

O inconveniente maior da filosofia do sarcasmo é habituar o indivíduo a pensar, despedaçando. Eduardo Ramos

### **Sátira**

A sátira é uma espécie de espelho. Nele, as pessoas geralmente descobrem, refletidos, os rostos de todo o mundo, exceto o próprio. Jonathan Swift

O satírico é um homem que não está seguro de sua vida, porque põe a verdade à mostra. Chr. Augusto Vulpius, 1768-1882, romancista alemão.

A sátira é a homenagem que a mediocridade invejosa paga sempre ao gênio. José Marti

A sátira é a literatura das sociedades moribundas. H. de Balzac

A sátira deveria, como uma navalha bem amolada, ferir com um simples toque que apenas se sinta ou se veja. W. M. Montagu

A sátira é uma espécie de espelho onde aqueles que o fitam descobrem a cara de toda a gente menos a deles. Swift

### **Satisfação**

Nada se inventaria se nos sentíssemos satisfeitos com as coisas descobertas. Sêneca

Quem não está satisfeito consigo mesmo em vão procura a satisfação fora de si. La Rochefoucauld

Pela maior ausência de desgostos e não pela maior dose de prazeres, é que se deve aferir a legítima satisfação de viver.

### **Saudade**

Ao longe cortando o espaço/ Vai um bando de andorinhas/ Que te levam um grande abraço/ E muitas saudades minhas. Trova popular

Menos dura é a morte que a saudade. Gonçalves de Magalhães

...A saudade – a presença dos ausentes... . Olavo Bilac

A saudade é uma andorinha/ que, ao morrer do sol a chama, / as asas triste aninha/ no coração de quem ama. Ademar Tavares

Saudade é o preço que pagamos por ter vivido momentos inesquecíveis.

Saudade é flor sem perfumes./ Quando ainda verdejante, / Mas à medida que murcha, /Ai, que aroma inebriante. Júlio Diniz



Saudade, flor de amarga suavidade. Castilho

A memória é o instante de repouso, e a saudade o clarão enorme que nos ilumina. A. Herculano

A saudade/ é um manto violáceo entretecido de ais, / de alguns fios de luar e... de não sei que mais. J.M. Goulart de Andrade

Saudade palavra doce/ que traduz tanto amargor, / Saudade é como se fosse/ espinho cheirando a flor. Bastos Tigre

Esta palavra *saudade*, / Aquele que a inventou, / A primeira vez que a disse/ Com certeza chorou. A. Lopes Vieira

A saudade é o crepúsculo do coração. A. Calligé

A saudade da amada criatura/ nutre-nos na alma dolorido gozo. / Uma inefável, íntima tortura, / um sentimento acerbo e voluptuoso. Teófilo Dias de Mesquita

A saudade pertence tanto ao passado, como a esperança é toda do porvir. J. M. de Macedo

A saudade é ainda um afeto, excelso amor, o melhor amor e o mais incorruptível que o passado nos herda. Camilo C. Branco

Irisa o céu de tua saudade com a luz da oração pelos teus amados imortais. J. de Angelis

A beleza da vida está na variedade. Mesmo o mais terno amor pede para ser renovado com intermédios de ausência. Samuel Johnson

O tempo não pára! Só a saudade é que faz as coisas pararem no tempo... Mário Quintana

O amor é a gratidão dos sentidos: começa pela necessidade de se ver. José Américo

A memória é o instante de repouso e a saudade, o clarão enorme que recebemos. Alexandre Dumas

A saudade é ainda um afeto, excelso de amor, e o mais incorruptível que o passado nos herda. Camilo C. Branco

A saudade é um pouco dessa incerteza da separação. José Américo

A verdadeira afeição na longa ausência se prova. Luís de Camões

Não fique triste nas despedidas. Uma despedida é necessária antes de vocês poderem se encontrar outra vez. Richard Bach

Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós. Antoine de Saint-Exupéry

As breves ausências estimulam o amor; as longas matam-no. Mirabeau

Saudade é a presença da ausência. Tristão de Athaíde 1988-1993, jornalista e escritor brasileiro.

Ai, que saudade que eu tenho/ Da aurora da minha vida, /Da minha infância querida/ Que os anos não trazem mais. Casimiro de Abreu. Meus oito Anos  
Há um doce-amargo nas saudades que deleita e contrista; este sentimento misto de prazer e dor nos encanta e penaliza ao mesmo tempo. Maricá

Saudade de alguém que morre/ Significa, no fundo, /Aroma do roseiral/Que o morto plantou no mundo. Roberto Correia

Ao longe cortando o espaço/Vai um bando de andorinhas/Que te levam um grande abraço/E muitas saudades minhas. Trova popular

A saudade é uma andorinha/ Que, ao morrer do sol a chama, /As asas triste aninha/ No coração de quem ama. Adelmar Tavares

Um ancião bem me disse: / Goza a tua mocidade,/ Porque é triste, na velhice,/Não ter de que ter saudade. Do Cancioneiro Português.

A dupla qualidade, doce e amarga, da saudade, faz com que uns, para quem a primeira predomina, gostem de renová-la, e que outros, que, pelo contrário, lhe sentem o travor do que a doçura, se apressem a fugir-lhe. J. Dinis

Amor e Ausência são os pais da Saudade. Manuel de Melo

Então, proscrito, sozinho, /Eu solto aos ecos da serra/Suspiros dessa saudade/ Que no meu peito se encerra./ Esses prantos de amargores/ São prantos cheios de dores: /Saudades – dos meus amores; / Saudades – da minha terra! Casimiro de Abreu

Minha terra tem palmeiras/Onde canta o sabiá,/As aves que aqui gorjeiam,/Não gorjeiam como lá.De cismar sozinho à noite/mais prazer encontro eu lá,/ Minha terra tem palmeiras/onde canta o sabiá. Gonçalves Dias

### **Saúde**

Para manter a saúde é necessário começar a amar. Sigmund Freud

Use mas não abuse do benéfico Sol-teiro: o Sol da manhã e do fim da tarde, pois o das 12 às 16 horas é comprometido... José Olyntho

Nada conserva e resguarda tanto a saúde como a virtude. Maricá

A saúde é um bem de tal importância que ela só, constitui o fundo principal da felicidade humana. Marquês de Maricá

Se desfrutas saúde, considera os padecentes das múltiplas enfermidades. J. de Ângelis

A liberdade e a saúde se parecem: não lhes conhecemos bem o valor senão quando nos faltam. Henry Becque

O mais poderoso contágio que existe, ainda é o da saúde.

A alegria é o melhor estimulante da saúde, tão favorável à mente como ao corpo. Joseph Addison, 1662-1719, poeta inglês.

A saúde que te visita as células é concessão para que possas, fortalecido, resgatar, evoluir, edificar. J. de Ângelis

Grande parte da saúde é o doente trabalhar por ser são. Camões

Nada dá contentamento ao que falta saúde. Diogo de Tovar

O sentimento de saúde adquire-se somente com as moléstias. G.C. Lichtenberg

O homem passa a primeira metade de sua vida arruinando sua saúde e a segunda para restabelecê-la. Joseph Léonard

A saúde, como a fortuna, deixa de favorecer os que abusam dela. Saint-Évremont

Conservar a própria saúde mediante um regime rigoroso é a mais aborrecida das moléstias. Coupé

Planta rara da qual os médicos ainda não conseguiram destruir a espécie. P. Veron

Todo o segredo da arte de prolongar a vida consiste em não abreviá-la. Feutchersleben

Queres ter boa saúde?/mastigue e insalive bem./Saber nutrir-se é virtude:/- Quem não digere, não tem. José Olyntho

A saúde depende mais das precauções que dos médicos. Bossuet

A boa digestão depende do apetite, e a saúde de ambos. Shakespeare

Os médicos trabalham incessantemente para conservar nossa saúde; os cozinheiros para destruí-la; porém estes últimos estão mais certos do seu sucesso. Diderot

Queres ter plena saúde?/ – Mastigue e insalive bem; / Saber nutrir-se é virtude: / Quem não digere não tem. J.Olyntho

Desprezamos a nossa saúde enquanto é moça, e a idolatramos depois de velha.Marquês de Maricá

Saúde e paz! Todo o resto vem atrás.George Gazale

Saúde nunca fez mal a ninguém. Bolinha. Apresentador programa de tevê.

Alegria, moderação e repouso, batem com a porta no nariz do médico. Longfellow

Problemas de Saúde são causados por acidose. Se você tem um problema de saúde, muito provavelmente está sofrendo de acidose. As pesquisas mostram que a menos que o pH do corpo esteja levemente alcalino, (pH 7,4) o corpo não pode auto curar-se. Assim, independente de que método você use para cuidar da saúde, ele não será eficaz enquanto seu pH não estiver equilibrado. Se seu pH não estiver equilibrado, você não pode, por exemplo, assimilar vitaminas, minerais e suplementos nutricionais. O pH de seu corpo afeta TUDO.

A acidose diminuirá a capacidade do corpo assimilar minerais e outros nutrientes, diminuirá a produção de energia nas células, diminuirá a capacidade do seu organismo de reparar células doentes, diminuirá a capacidade do organismo livrar-se de minerais pesados, auxiliará a reprodução de células de tumores, e fará o corpo mais susceptível de fadiga e doenças.

A saúde, como a fortuna, deixa de favorecer quem abusa dela. Saint-Évremont

A lebre, o lobo, o gato montês, estão inteirados de quanto lhes convém para a conservação da saúde. Se alguma vez se enganam, nunca mais reincidirão no erro. Se o equívoco produz a morte de alguns indivíduos, a espécie fica alertada. Não existem animais, em estado livre que descuidem ou esqueçam

as exigências orgânicas. O homem, em compensação, ingere bebidas e alimentos que o envenenam e matam, geralmente não sabe dormir, nem caminhar, nem respirar normalmente; estraga os órgãos pelo mau uso, converte seu organismo em campo de batalha entre suas aberrações, e a medicina. Só a custa de grandes esforços sobrevive às enfermidades que continuamente o mortificam. Constâncio Vigil. Escritor Uruguaio-1876-1954.

A saúde, como a fortuna, deixa de favorecer os que abusam dela. Saint-Évremont

Não há loucura como a de empregar mal a saúde, nem prudência igual á de tirar algum fruto da enfermidade. Frei Guevara

### **Sectarismo**

Na fase de declínio do Império Islâmico (900 d.C.), o sectarismo e a discórdia facciosa foram os motivos mais poderosos da queda. Os Sunitas e os Xiitas nunca foram capazes de reconciliar as suas diferenças e progressivas desinteligências, entre místicos e racionalistas também ajudaram a enfraquecer a religião, base do Estado. E.M. Burns, in História da Civil. Ocidental pág. 304

### **Sedentarismo**

Pijama, chinelo e televisão, em doses altas, representam perigo de morte em vida. Maria Tereza Maldonado, em Lições de Vida para Maiores de 50. Ediouro, Sel. 9-99

### **Sedução**

Sedução – A língua do amor está nos olhos. Phineas Fletcher

A sensualidade está mais no que se insinua do que no que se mostra. Luciana Pessanha.

Em geral o homem finge que conquista a mulher e ela finge que se deixa conquistar. Joracy Camargo

Qual é o segredo da paquera? Tenha um comportamento ambíguo... seja evasivo. Warren Farrel

Foi um golpe de jiu-jitsu/ O olhar que você me deu:/ Meu coração o seu ritmo/ Completamente perdeu,/ Estou tonto até agora... Você, por certo, esqueceu. José Olyntho

### **Segredo**

O segredo é o emblema da fraude. Sir John Chadwick, 60 anos, juiz inglês. Uma coisa que se conta a uma pessoa de cada vez.

Segredo é a alma do negócio. Adágio Popular

Confessar que se sabe um segredo é atraí-lo pela metade e, às vezes, expô-lo por inteiro. Stephanie F. du Crest, 1740-1830, escritora francesa.

O segredo é o alimento, o atrativo e a arma preferida do fuxico. J.Olyntho

Se quiser que o mundo saiba de uma determinada história, escolha a pessoa certa, conte e peça segredo absoluto. Danuza Leão

Nada pesa mais que um segredo. La Fontaine.

Quem tem olhos para ver convence-se de que os mortais não conseguem guardar segredos. Se os lábios estão mudos, eles tagarelam com as pontas dos dedos; a traição força seu caminho por todos os poros. Freud

Ninguém resiste à tentação de ouvir um segredo.

Desde criança elegemos um esconderijo para nossos tesouros, que não pode ser bisbilhotado por ninguém.

Uma coisa que se diz a todo mundo, em voz baixa. Anônimo.

Três mulheres podem guardar um segredo, contanto que duas estejam mortas. Provérbio árabe

Ninguém guarda melhor um segredo que aquele que o ignora. Calderón

Os segredos, um morto é quem os guarda melhor. Calderon

Se queres que uma coisa seja secreta, não a digas; se queres que ninguém a saiba, não a faças. F. Denis

Toda revelação de um segredo é culpa de quem o confiou. La Bruyère

As mulheres guardam bem apenas os pequenos segredos, para assim merecer um dia, a confiança de outros maiores, que logo espalham aos quatro ventos. P. Louys

Aquele a quem confiais vosso segredo torna-se senhor de vossa liberdade. La Rochefoucauld

Quem conta os segredos alheios é um traidor; quem conta os próprios é um tolo. Voltaire

O único segredo que uma mulher pode guardar é aquele que não sabe. Provérbio alemão

Segredo de amor, Senhora, / pode a boca o não dizer, / o olhar não sabe esconder. Aníbal Teófilo

O segredo é uma rede; rompendo-se uma malha, todo o resto se rasga. Vitor Hugo

A boca mantém silêncio para ouvir o coração falar. A. de Musset

Quero que me dê todas as provas de amizade, menos o confiar-me teus segredos. Felipedos

Três pessoas podem manter um segredo, se duas delas estiverem mortas. B. Franklin

Bem guardará um segredo quem guardar na língua uma brasa acesa. Aristóteles

Certas mulheres pedem às amigas para conservar um segredo, somente para difundir uma notícia. A. Maurois

Para se abrir o depósito dos segredos existem somente duas bombas de aspirar: o álcool e o amor. Luiz Araquistain

Prometer segredo em torno de um acontecimento quer dizer contá-lo a todos sob o sigilo do segredo. A. Copus

O que se passa na cama é segredo de quem ama. C.Drummond de Andrade

Teu mal é comentar o passado. Ninguém precisa saber, o que houve entre nós dois: o peixe é p'ro fundo das redes, segredo é p'ra quatro paredes. Versos do samba-canção "Segredo"

Um segredo tem sempre a forma de uma orelha. Jean Cocteau

Segredo é isso que vai rolando de ouvido em ouvido e volta sempre com mais detalhes. Leon Eliachar

Se queres que outrem guarde segredo, guarda-o tu primeiro. Sêneca

Quem confiou os seus segredos a outra pessoa, fez-se escravo dela. Baltasar Gracian

Os segredos pertencem a Deus. Maomé

Os homens tímidos e despreparados são grandes traidores de segredos; pois são poucas as necessidades tão urgentes quanto aquela de encontrar algo para dizer. H. Taylor

Como podemos nós pretender que os outros guardem os nossos segredos se nós próprios os não conseguirmos guardar? La Rochefoucauld

É mais fácil conservar na língua um carvão em brasa do que um segredo. Pitágoras

Existem certas ocasiões em que um homem tem de revelar metade do seu segredo para manter oculto o resto. Philip Dormer Stanhope

Mesmo a mulher mais sincera esconde algum segredo no fundo do seu coração. Immanuel Kant

Não compartilhes teus segredos com pessoas desonestas. Apostólio

Não há nada em que paire tanta sedução e maldição como num segredo. Soren Kierkegaard

Não há segredos mais bem guardados do que os segredos que todos adivinham. George Bernard Shaw

O homem que só bebe água tem algum segredo que pretende ocultar dos seus semelhantes. Charles Baudelaire

O segredo mais difícil de ser guardado por um homem é a opinião que tem de si mesmo.

### **Segurança**

Em Jesus encontrarás a segurança inabalável e na Sua mensagem de amor terás sempre o manancial de sustentação capaz de ajudar-te. J. de Ângelis.

Segurança interior deve ser tua força de equilíbrio, a resistência dos teus propósitos. J. de Ângelis

O seguro morreu de velho. Ditado popular.

Um dia quando não houver império britânico nem república americana, haverá Shakespeare, quando não se falar inglês, falar-se-á Shakespeare. Machado de Assis

Na época atual, os horrores da insegurança vêm impressionando de modo tão profundo a mente popular que, se desse para escolher entre a liberdade e a segurança, a maioria escolheria, quase sem vacilação, a segurança.

Aldous Huxley

## **Seita**

O paraíso para uma seita é o fanatismo. John Keats

## **Seleção**

Enquanto as perspectivas sombrias do desastre e da guerra campeiam, curva-te ante a lei de seleção que realizam o Ministério Divino, a fim de modificar a estrutura do Orbe na sua inevitável transformação para Mundo de regeneração. J. de Ângelis

## **Seleção Natural**

A seleção natural é uma peneira, não um escultor. Stephen Jay Gould, paleontólogo americano.

## **Semear & Colher**

De tudo que semeares efetivamente colherás. Emmanuel – Pérolas de Luz  
Cada pessoa renasce na soma do que já fez. Emmanuel – Pérolas de Luz

## **Senado**

Senado: exímio engavetador de investigações desconfortáveis para os políticos. Eficiente condutor de operações-abafa. Dora Kramer, articulista do jornal O Estado de S. Paulo.

## **Sensibilidade**

Se você é uma pessoa sensível, vai gostar de saber que este produto mata os germes sem dor nem sofrimento. Anúncio de desinfetante.

Há aparências de dureza que ocultam tesouros de sensibilidade e de afeto. Júlio Diniz

Quem deixa de ser sensível ao amor, goza maior repouso, porém, menor prazer e menos vida. Duclos

A sensibilidade é um dos primários bens da vida, e o mais belo ornamento de qualquer homem. L. Sterne

A sensibilidade não pode usurpar o que pertence à razão. Machado de Assis  
Não pode haver sensibilidade sem dor, nem prazer sem sensibilidade. Gracian

Os dois extremos da sensibilidade são o prazer e a dor; o seu meio termo é um viver pacífico; a nulidade é a morte. Condorcet

A sensibilidade, espécie de olfato de esquisita finura, vai procurar profundamente as emoções na substância. Marquês de Maricá

As mulheres são mais sensíveis, os homens, mais racionais. Maricá

A sensibilidade nervosa está na razão inversa da força muscular. Maricá

A sensibilidade nervosa é tanto menor nos homens, quanto maior é a sua força muscular. Marquês de Maricá

## **Senso**

O senso comum é o pavio da inspiração. Ralf W. Emerson

## **Sensualidade**

Os velhos se mostram menos sociáveis e conviventes à medida que a felicidade sensual se torna mais diminuta, incômoda ou penosa para eles. Marquês de Maricá

Cuide para que a sensualidade não se perverta, convertendo-se em cerebral.  
M. de Unamuno, escritor espanhol.

### **Sentidos**

Os sentidos são janelas/ por que espreita o nosso ser./ Percebe a alma por elas, / Até o que vai haver. José Olyntho.

Existe um sexto sentido/ para o etéreo voltado/cada vez mais evidente/No homem civilizado. O sétimo, pressentido, /divino transcendental. Co' o invisível faz contato/ o ente excepcional. José Olyntho

A arte não segue as idéias, mas os sentidos.Larry Bell, 1940-, escultor americano.

As flores e as plantas são presenças silenciosas; alimentam todos os sentidos, salvo o ouvido. May Sarton, Sel. 9/99

Em cada um dos cinco sentidos estão os outros. Juan Ramón Gimenez, 1881-1958, poeta espanhol.

De todos os sentidos, a vista é o mais superficial. O ouvido, o mais orgulhoso. O olfato, o mais voluptuoso. O gosto, o mais inconstante. E o tato, o mais profundo. Denis Diderot, 1713-1784, escritor francês.

Não podemos imaginar um sentido diverso dos que temos, havendo aliás inumeráveis outros de que gozam criaturas de mais alta hierarquia e compreensão, sendo por isso incomparavelmente mais inteligentes e felizes do que somos ou podemos ser.Marquês de Maricá

Vemos as coisas não como são, mas como nós somos. Tomlison

### **Sentimentalismo**

Sentimentalismo é uma falta de sentimentos.Wallace Stevens, 1879-1955, poeta americano.

"Que Deus me dê muito sentimento, mas me resguarde sempre do sentimentalismo". Rei George VI, da Inglaterra.

### **Sentimento**

O que os olhos não vêem o coração não sente. Adágio Popular

Nada se impõe aos homens como a afirmação heróica do sentimento justo.  
Eça de Queiroz

Não discreto que não seja benigno nem ignorante que não seja rigoroso.  
Francisco de Moraes

A insensibilidade não é senão a imbecilidade da alma. Anônimo.

No homem não há de bom senão os seus sentimentos novos e seus velhos pensamentos.Joubert

O sentimento persuade melhor do que a razão: esta encontra juízes, a outra sabe fazer cúmplices. Malesherbes

Quando um objeto é subtraído da frente dos olhos, logo desaparecerá também da mente.Tomás de Kempis

O sentimento preenche as lacunas da ignorância. Eugênio Gudín

As mulheres conhecem sempre, muito antes de nós, a natureza dos sentimentos que em nós despertam.Julio Dantas



Os sentimentos que dominamos são legítimos e todos os que nos dominam são viciosos. J.J. Rousseau

Não é a força mas a constância dos bons sentimentos que conduz o homem à felicidade. Friedrich Nietzsche

O que pensas pertence a todos. Teu é somente o que sentes. Schiller, poeta alemão.

Sem sentimento, a vida não teria sabor. Thackeray

Quem deseja resguardar as luzes do sentimento, necessita resguardar as portas do pensamento. Casimiro Cunha

Qualquer sentimento pode significar prisão. Quem se surpreende se prende. P.C. Vasconcelos Jr.

Sem o apuro do sentimento e dos pensamentos, por conseqüência, nosso verbo pode doutrinar, mas não consegue convencer ou converter pessoas.

Irmã Clara. in Entre a Terra e o Céu. Cap. XXII de André Luis/F.C. Xavier

A distância mais longa é entre a cabeça e o coração. Thomas Merton

Use a razão para decidir o que vai fazer, e o sentimento para realizá-lo. C. Robson

Diante de pessoas de espírito leviano, nós nos envergonhamos de demonstrar afetos profundos. Mme. De Stael

A superior sapiência das nações já formulou esta lei naquele seu fino adágio: “O coração não sente o que os olhos não vêem”. Para chorar é necessário ver. A mais pequenina dor, que diante de nós se produza e diante de nós gema, põe em nossa alma uma comiseração e em nossa carne um arrepio, que não lhes dariam as mais pavorosas catástrofes passadas longe, noutro tempo, ou sob outros céus. Eça de Queiroz

A mulher arremeda o infinito, nas proporções, nos segredos, na imensidade dos sentimentos. J. M. de Macedo

O perfume que exala de todos os bons sentimentos é uma prece constante que se eleva para Deus, e todas as boas ações são ações de graça ao Eterno.

Senhora Victor Hugo

### **Sentir**

Sentir e pensar são duas faculdades essenciais de nossa alma unida a um corpo. Sem a primeira, a segunda não teria princípio nem exercício.

Marquês de Maricá

### **Ser**

Cada ser é o que vive intimamente... Cada ser é o que constrói internamente. O ser consciente é austero, mas sem carranca; é jovial, porém sem vulgaridade; é complacente, no entanto sem conivência; é bondoso, todavia sem anuência com o erro. Ajuda e promove aquele que lhe recebe o socorro, seguindo adiante sem cobrar retribuição.

É responsável, e não se permite o vão repouso enquanto o dever o aguarda. Conhecendo suas possibilidades, coloca-as em ação sempre que necessário, aberto ao amor e ao bem. O ser consciente é austero, mas sem carranca; é

jovial, porém sem vulgaridade; é complacente, no entanto sem conivência; é bondoso, todavia sem anuência com o erro. Ajuda e promove aquele que lhe recebe o socorro, seguindo adiante sem cobrar retribuição.

É responsável, e não se permite o vão repouso enquanto o dever o aguarda. Conhecendo suas possibilidades, coloca-as em ação sempre que necessário, aberto ao amor e ao bem.

O ser consciente é austero, mas sem carranca; é jovial, porém sem vulgaridade; é complacente, no entanto sem conivência; é bondoso, todavia sem anuência com o erro. Ajuda e promove aquele que lhe recebe o socorro, seguindo adiante sem cobrar retribuição.

É responsável, e não se permite o vão repouso enquanto o dever o aguarda. Conhecendo suas possibilidades, coloca-as em ação sempre que necessário, aberto ao amor e ao bem.

### **Serenidade**

Somente o homem virtuoso pode reconhecer o inevitável e permanecer inamovível. Chuang-Tsé

### **Sermão**

Ele não cobrava nada por seus sermões. Era o que valiam. Mark Twain

### **Seriedade**

A seriedade é uma doença e o mais sério dos animais é o burro. Camilo C. Branco

O homem que for sisudo/ Há de tomar por escudo/A justiça e a razão;/ Que estas armas vencem tudo. Camões

Os homens sempre sérios são um meio termo entre homens e estátuas. Nenhum bruto se ri. Pe. Diogo Feijó

O único jeito de jogar de maneira interessante é com seriedade. Contardo Calligaris, 1948-, psicanalista italiano

Qualquer coisa deve ser levada seriamente, não tragicamente. Louis Adolphe Thiers, Político e escritor francês.

Seja sério quando joga. Seja alegre, quando trabalha. P.C. Vasconcelos Jr.

### **Sertão**

O sertão foi uma provocação, um fascínio constante ao espírito aventureiro do paulista.

### **Serviços**

O que presta um serviço deve esquecer-lo; o que o recebe deve lembrar-se. Mme. Aissé

Peças tudo a ti mesmo e nada aos outros. C. Fiessinger

### **Servidão**

O homem não pode sofrer inteira liberdade, nem inteira servidão. Tácito  
Triste e miserável condição é haver um homem de servir a outro, sendo todos iguais. Pe. Antônio Vieira

### **Servir**

Serve e atrairás as forças espirituais que abençoam. Emmanuel

Quem serve, visando lucros, não serve, serve-se. P.C.Vasconcelos Jr.  
Não faças sombra ou deserto/A interrogar o porvir./A estrada responde certo/A quem procura servir.

Sábio nenhum contradiz/Esta profunda verdade: /Se desejas ser feliz/ Serve a toda Humanidade. Walter Francini

Das verdades que o céu cobre/ Eis uma nota a fulgir: /No tempo, ninguém é pobre/Quando procura servir.

### **Sexo**

De todas as aberrações sexuais a mais singular talvez seja a castidade. Rémy de Gourmont, escritora francesa.

A vida é uma doença sexualmente transmitida. Muro pichado, em Londres.  
Sexo: é completamente incompreensível o interesse em torno do assunto após tantos milhares de anos de uso. Millôr Fernandes

A física se assemelha ao sexo: pode ter alguns resultados práticos, mas não é por isso que a fazemos. Richard Feynman, 1918-1988, físico americano, Prêmio Nobel de Física de 1965.

Sexo e beleza são inseparáveis, assim como vida e consciência. D.H. Lawrence, 1885-1930, escritor inglês.

Grande diferença entre sexo por dinheiro e sexo gratuito é que o primeiro em geral custa bem menos. Brendan Behan, 1923-1964, escritor e dramaturgo irlandês.

O medo de falhar na ereção e não corresponder assim ao papel que a sociedade lhes cobra é responsável pela pressa com que se pratica o sexo. O resultado final é muita ansiedade e pouco prazer para homens e mulheres. Regina Navarro Lins

O que se passa na cama é segredo de quem ama. C.Drummond de Andrade  
Vênus cede à carícia, não à compulsão. Pubilius Sirus

O sexo neutro ou terceiro sexo, disse ele em prosseguimento, não significa doença ou desvio, pelo contrário, em certo aspecto é progresso. Para alcançar a angelitude tem o Espírito humano que se libertar do conceito vulgar de sexo. Como você já sabe, o anjo não é nem homem nem mulher, nem feminino nem masculino. Engloba ele, na realidade, os dois sexos numa terceira forma vivente. Está acima daquilo que nós denominamos comumente de Espírito humano ou que já está envolto nas faixas vibratórias terrestres. Para que o Espírito humano faça a travessia, tem necessidade de vencer os dois sexos ou melhor as duas manifestações do sexo porque feminino e masculino são apenas expressões daquilo que se resolveu denominar sexo. Essa travessia têm que se fazer através de uma forma intermediária que é o sexo neutro ou terceiro sexo.

Quando o Espírito se reencarna nessa forma que parece de homem - ele se expressa no mundo de conformidade com a sua evolução. Se é um tipo superior produz os artistas superiores sem cair nos excessos sexuais. E se não é uma figura tão elevada, expressa-se na vida humana pela

manifestação intelectual menos elevada e pelas expressões sexuais comuns às criaturas. Espíritos de mulher ou que já passaram pelo estágio feminino trazem consigo todas as manifestações femininas e procuram solucionar o problema sexual com os órgãos que possuem. O que não se poderá negar é que essa gente toda de um modo geral é muito inteligente, alguns inteligentíssimos e até em casos mais raros são gênios nos diversos departamentos da arte. Há, como aberração, doenças que podem levar à prática de relações homossexuais, isto não quer dizer que o fato de existirem invalide a tese primitiva de que os homossexuais são Espíritos de mulheres em corpos masculinos, assim como as mulheres lésbicas denunciam Espíritos de homens em corpos de mulheres. A força do Espírito expressa-se através dos órgãos que o corpo físico lhe oferece.

Trecho extraído do livro “O Sexo Além da Morte”, do Espírito André Luiz, psicografado por R. A. Ranieri, o qual se encontra entre as páginas 50 e 54, da 10ª edição da Editora da Fraternidade, de Guaratinguetá- SP

### **Sexualidade**

A sexualidade só desaparece meia hora depois que morremos. Gregório Maraño, 1887-1937, médico e ensaísta espanhol.

Por a sexualidade sob o completo controle do cérebro não é matar o amor, mas substituí-lo pela razão, no sentido restrito e dissecante da palavra. É pô-lo ao serviço do amor. É recusar a falsa separação entre o erotismo sentimental e o amor espiritual, platônico e desencarnado.

Uma pessoa psiquicamente saudável não suporta indefinidamente, um estado de abstinência sexual. Não sendo neuroticamente inibida, encontrará alguma solução prática. Clara Tompson, in Evolução da Psicanálise. Zahar Editores, Rio, 1965, pág.107.

### **Significação**

Só fica o que significa. Francesco de Sanctis, 1817-1883, ensaísta italiano.

### **Silêncio**

O silêncio é um dos argumentos mais difíceis de refutar. Josh Billings  
Em certas circunstâncias o silêncio de poucos é culpa de muitos. O silêncio é de ouro quando não se consegue pensar numa boa resposta. Muhammad Ali, em More than a hero, Sel 12-00.

A mais sábia palavra não tem a santidade do silêncio. Lope de Vega.

Faze silêncio ao redor de ti se queres ouvir o canto de tua alma. Antônio Graf

O silêncio é o espírito dos tolos e a virtude dos sábios. Bernard de Bonnard.

Há momentos em que silenciar é mentir. Miguel de Unamuno

Se ninguém dissesse nada sem saber o que estava dizendo, um terrível silêncio cairia sobre a Terra. Aticus.

O perfume que exala de todos os bons sentimentos é uma prece constante que se eleva para Deus, e todas as boas ações são ações de graça ao Eterno. Senhora Victor Hugo

Não há nada que valha a dignidade do silêncio. Julio Dantas

O silêncio é a ânfora onde guardamos as cinzas dos grandes amores que deixaram de ser; é ali que conservam todo o seu perfume, e o perfume é a alma do amor. Vargas Vila

E' mais fácil sofrer em silêncio quando se tem certeza de que alguém está vendo.

Se os homens só falassem o que entendem, o silencio seria insuportável. Max Lerner.

O silêncio feito por uma pessoa é igual ao silêncio feito por milhares de pessoas. Durma-se com um barulho desse!

Saber falar é bom; saber calar é melhor. Quantos cretinos passaram por pessoas inteligentes, simplesmente porque, tendo sabido calar, pensaram o mesmo que os outros pensaram, mas não as disseram. Marcel Arnac

O silêncio é sempre belo, e o homem que se cala é mais belo que o homem que fala. Dostoiewsky

O silêncio é o melhor salvo-conduto da mais crassa ignorância, como da sabedoria mais profunda. Marquês de Maricá

Faça com que o silêncio esteja na tua boca. Santa Catarina de Siena

As mulheres apreciam muito no homem a discrição porque sabem quão difícil seja o calar. Anônimo.

O homem supera o animal com o falar, mas com o silêncio supera a si próprio. P. Masson

Quem cala é um tolo: por isso os animais mais estúpidos são os peixes. Lessing

Queres fazer que tua mulher rebente ou se cale? Não lhe respondas. F. L. Sanz

O silêncio, o isolamento espontâneo, são muito saudáveis para o indivíduo, permitindo-lhe a reflexão, o estudo, o auto-aprimoramento, a revisão de conceitos e a paz interior. Epicuro

Guarda o silêncio e o silêncio te guardará. Francês. Antônio de Sacramento

O silêncio é o ornamento das mulheres. Máxima grega

O silêncio, em certas circunstâncias, é a resposta mais desejável. Laurindo Rabelo

O silêncio é o pudor dos grandes caracteres. José Marti

A virtude do silêncio é cara, porém preciosa. Pe. Manoel Bernardes

O silêncio é dado à mulher para melhor exprimir os seus pensamentos. Desoyers

É a retórica dos amantes. Calderon

O silêncio é o pai da meditação, esta é a mãe da crítica e esta, por sua vez, é madrinha do pessimismo. Luiz Araquistain

O silêncio promove a reflexão, o ruído a perturba ou afugenta. Marquês de Maricá

Os homens de mais juízo são ordinariamente também os de maior silêncio. Marquês de Maricá

O silêncio só é de ouro quando aquele que silencia tem muito a dizer. Zarcó Petan, aforista esloveno.

Muitas vezes o que se cala causa mais impressão do que o que se diz. Píndaro - 522-442, a. C. Poeta grego.

O silêncio nunca se manifesta com tanta superioridade como quando é empregado como réplica à calúnia e à difamação Addison

O silêncio é a grande arte da conversação.

O silêncio é a cerca construída em redor da sabedoria. Talmude

O silêncio é a mudez de todos os sons, a linguagem de tudo que não fala, é a voz eloqüente do infinito. Adão Myszak

### **Silogismo**

Raciocínio formado de três proposições. Desculpa, há uma quarta proposição, em cada silogismo: o bocejo. A lógica não a tinha previsto. Eugênio d'Ors

### **Simbolismo**

O Rio de Janeiro, não só pelo Cristo do Corcovado, mas também pelo Dedo de Deus, de Teresópolis, expressa simbolicamente a vocação místico-religiosa característica do povo brasileiro, da mesma forma que Nova Iorque, com a Estátua da Liberdade, evidencia, proclama, a inclinação libertária e justiceira do povo ianque. José Olyntho

### **Símbolo**

Se você for decente e der respeito a si mesma, não há nada de mau em ser símbolo sexual. Mel Lisboa, Sel 4/99

O caminho para todas as coisas grandiosas passa pelo silêncio. Friedrich Nietzsche

O impulso faz parte do salto. Halil Sarkis

Não é a força, mas a constância dos bons sentimentos que conduz os homens à felicidade. Friedrich Nietzsche

Não nos esforçamos o suficiente quanto às qualidades humanas fundamentais. Nunca devemos nos esquecer do significado das palavras mais simples e básicas - palavras como honestidade e verdade. Lech Wales

### **Simpatia**

Ao destino que se entorte/ Não recuses simpatia; / Provação é igual à morte,/ Cada qual tem o seu dia.

Desenvolva a simpatia pessoal. Quem atapeta a estrada de flores não jornadeará sobre espinhos. André Luiz

A simpatia e a amizade são duas flores enraizadas no jardim do tempo. Agar.

No campo da humanidade / Não colherás a alegria/ Sem plantar com toda a gente/ a graça da simpatia.

Simpatia – é o sentimento/que nasce num só momento/ sincero do coração;/são dois olhares acesos/ bem juntos, unidos, presos/ numa mágica atração! Casimiro de Abreu

Todas as almas fortes são parentas. Schiller

Duas almas com um só pensamento; dois corações que pulsam como um só. J. R. Lowell

Simpatia é uma feiúra com restrições. Berilo Neves

Poucos, salvo os pobres, sentem pelos pobres, simpatia. L. E.Landon

Quanto mais se agrada a todos, menos se agrada profundamente. Stendhal

A simpatia é uma dessas palavras com que se explica tudo, e sem que se compreenda nada. Jouy

A simpatia move dois corpos com uma só alma. Gould

O laço mais forte da humanidade. Alexandra Thaulow

A simpatia é o imã da vida. L. Sterne

Nada é mais raro neste mundo do que pessoa habitualmente suportável. Leopardi

### **Simpatizante**

Alguém que deseja trabalhar pela causa, desde que na hora não esteja chovendo.

### **Simplicidade**

No caráter, na conduta, no estilo, em todas as coisas, a simplicidade é a suprema virtude. Henry W. Longfellow

Que ninguém se engane, só se consegue ser simples através de muito trabalho. Clarice Lispector.1925-1977 V 2-96

Bem-aventurados os pobres de espírito, pois é deles o Reino dos Céus. Jesus

Nunca se deve complicar o que pode se feito de maneira simples. Zilda Arns, 1935-, médica catarinense, coordenadora da Pastoral da Criança,

É fácil falsificar o vinho, a água não. O que é simples resiste mais. P.C.Vasconcelos Jr.

Tudo o que é sábio é simples e claro. Maximo Gorki, 1869-1936, escritor russo.

A simplicidade é a ignorância do merecimento próprio. Trublet

A simplicidade é a falta de aparatos na vida externa. Resulta da convicção de que a verdadeira grandeza se ache no interior do homem. Charles Wagner

A simplicidade é o sinete da Verdade. Boerhave

A simplicidade afetada é uma impostura com delicadeza. La Rochefoucauld

Todo mundo aprecia e admira a simplicidade, poucos a adotam; ninguém a inveja. Condessa de Ségur

A nobre simplicidade é tão boa casa como é a própria grandeza. De Jaucourt

Faça as coisas o mais simples que você puder, porém não as mais simples.  
Einstein

Quanto mais o coração se aproxima da simplicidade, mais ele é capaz de amar sem restrições e sem medo. Quanto mais ele ama sem medo, mais capaz é de demonstrar elegância em cada pequeno gesto.

### **Simplificação**

Com que pressa a vida se reduz a coisas pequeninas, a coisas iguais, a coisas sumidas. P.C.Vasconcelos Jr.

Nunca se deve complicar o que pode ser feito de maneira simples. Zilda Arns, 1935-, médica catarinense, coordenadora da Pastoral da Criança.

### **Simplificar**

Complicado: nada é mais complicado que simplificar. Nada mais simples do que complicar. - Georges Elgozy

### **Simulação**

Mulheres sabem enobrecer-se e enobrecer seus desejos, simulando-os. Chambly La Tour, 1834-1924, militar francês.

### **Simulacro**

A religião que não é em realidade uma força viva, transformando continuamente para melhor, não é religião, é apenas um simulacro. Vinicius.

### **Sinceridade**

Os amigos dizem-se sinceros, mas os inimigos é que o são. Schopenhauer  
Sinceridade é o presente mais “sexy” que o homem pode dar à mulher. Debra Messing, na Esquire, Sel-3-01.

A única maneira de enganar, que às vezes tem êxito, é...ser sincero. Borne

Pouca sinceridade é coisa perigosa. Muita é absolutamente fatal. Oscar Wilde

É perigoso ser sincero se não for também um tolo. George B. Shaw

As pessoas não podem ser sinceras. La Rochefoucauld

Sinceridade é falar com o coração aberto e a encontramos em muito pouca gente. O que nós comumente chamamos de sinceridade não é senão uma sutil dissimulação para atrair a confiança dos outros. La Rochefoucauld

Falar com sinceridade sobre coisas que devemos calar, é ofender aqueles de quem falamos, é faltar a prudência, à honestidade e caridade. Fletcher

Quem desconfia de uma, que lhe é sincera, torna-a falsa. Math Field

Não deturpes o teu falar: quando fales, fale clara e abertamente, dize o "pão, pão", dize o que tens no coração e fale claro, de maneira a ser entendido. S. Bernardino de Siena

A sinceridade das confissões faz com que nasça a indulgência. Goldoni

Parece impossível, mas aqueles que dizem o que pensam, pensam sempre coisas desagradáveis. Anônimo.



A sinceridade que se põe à mostra é, muito freqüentemente, uma dissimulação refinada. Exemplo: uma mulher nunca confessa a idade que não tem. Alexandre Dumas Filho

A sinceridade é um ato regressivo, é um retorno à natureza, ao estado selvagem, como opinião andar descalços e o comer pegando os alimentos com as mãos. Cinco mil anos de civilização devem ensinar-nos a usar sapatos, os talheres e as mentiras. Pitigrilli

A sinceridade imprudente é uma espécie de nudez que nos torna indecentes e desprezíveis. Marquês de Maricá

A sinceridade é sempre louvável, mas cumpre que seja prudente. Somos obrigados a falar sempre sinceramente, mas nem sempre somos obrigados a falar. Falar com sinceridade sobre coisas que devemos calar é ofender aqueles de quem falamos, é faltar à prudência, à honestidade e à caridade. Flèchier

Ser sincero é mais do que uma qualidade: é uma virtude; e tanto mais meritória quanto muitas vezes compromete o que a pratica. Bornier

Agrada-nos a franqueza dos que nos apreciam. À franqueza dos outros chamamos insolência. André Maurois

### **Síntese**

Tudo cabe num breve ponto. O menino é pequeno e encerra o homem; o cérebro é estreito e cobiça o pensamento; o olho não é mais que um ponto mas alcança léguas. Alexandre Dumas Filho

Com que pressa a vida se reduz a coisas pequeninas, a coisas iguais, a coisas sumidas. P.C.Vasconcelos Jr.

A síntese é a alma da verdade. Prolixidade não significa lógica. Joaquim Pedro d'Oliveira Martins/FCX.

### **Sintonia**

Assim que você sintoniza com as leis naturais do universo, tudo parece fruir em seu favor. Uma sincronia se estabelece entre os seus desejos e a realidade exterior. Francisco Bernardino e Leonide Príncipe.

### **Soberba**

A soberba não perdoa; a humildade não se vinga. Marquês de Maricá

A soberba é a maior expoente da ignorância. Mantegazza

O soberbo é um tolo: perde sempre sem ganhar, malquistando-se com todos. Marquês de Maricá

Os soberbos são ordinariamente ingratos: consideram os benefícios como tributos que se lhes devem. Marquês de Maricá

Aviso aos soberbos: o sopro só enche o que achar vazio. P.C.Vasconcelos Jr

A humilhação segue o soberbo; porém o humilde será glorificado. Provérbios - 29:23

### **Sobremesa**

Uma torta sem queijo é como uma donzela bonita, porém torta. Brillat Savarin, gastrônomo francês.

### **Sobriedade**

Frugalidade e sobriedade conferem saúde, vigor e alegria. Maricá

Filosofia que consiste em desprezar o apetite alheio. Anônimo.

A sobriedade é o amor à saúde e a impossibilidade de comer muito. La Rochefoucauld

Sê sóbrio mesmo quando folgas. Marco Aurélio

Mantém-te sóbrio e sereno, / guarda em tudo, termo-médio: / muito remédio – é veneno, / pouco veneno é remédio. Leonardo Henke, poeta paranaense.

### **Sociabilidade**

Os velhos se mostram menos sociáveis e conviventes à medida que a felicidade sensual se torna mais diminuta, incômoda ou penosa para eles. Marquês de Maricá

### **Social**

O governo deve dar prioridade à sua dívida social e não à financeira. Herbert de Souza, o Betinho. L935-1997- sociólogo mineiro.

Quando existe avanço tecnológico sem avanço social surge, quase automaticamente, um aumento da miséria humana. Michael Harrington, 1928-1989, sociólogo americano.

### **Socialismo**

O socialismo, no fundo, é o grito de um justo protesto contra as infinitas misérias que afligem a sociedade. G. Negri

Miséria e dores são o melhor campo semeadura para os socialistas. Bulow

O socialismo, que se julga novo, é um velho parricida. Ele sempre matou a república, sua mãe, e a liberdade, sua irmã. H. de Balzac

A causa do pobre é a causa do gênero humano. C. Cattâneo

O socialismo é apenas inveja pelo dinheiro alheio. Mantegazza

O socialismo tem seus fanáticos, mais do que qualquer outra fórmula religiosa. Fílon

O socialismo não é, absolutamente, um inimigo da civilização. Ele só deseja estender a civilização a toda a humanidade; sob o Capitalismo, a civilização é monopólio de uma minoria privilegiada. Liebknecht

### **Sociedade**

As sociedades humanas deixam de existir ou se dissolvem quando os vícios e crimes sobrepõem as virtudes. Marquês de Maricá

A sociedade competitiva de hoje dispõe de pouco tempo para a cordialidade desinteressada, ou para deter-se em labores em benefício de outrem.

A função das classes não é a de se elidirem mas a de compartilharem dos frutos da mesma civilização, encaminhando-se para a compreensão recíproca. Placebo

A alta sociedade é um baile de máscaras. Marmontel

A boa sociedade é um mosaico de caricaturas polidas. F. Schlegel

Queres viver bem em alta sociedade? Vive longe dela. Se dela te acercas, obrigar-te-ão a adorá-la ou a aborrecê-la e, francamente, não é merecedor o primeiro, nem vale a pena o segundo. Bouchet

O homem foi criado para a sociedade. Blackstone

Para ser considerado agradável na sociedade é preciso consentir que nos ensinem muitas coisas que já sabemos. Lavater

A vida não pode subsistir na sociedade sem recíprocas concessões. Johnson

Quem procura a sociedade porque se aborrece de si próprio, não lhe pode agradar por muito tempo. Gould

A melhor companhia é a que consiste de cinco pessoas. Steele

A boa sociedade é formada por um rebanho de requintados, formado de duas tribos poderosas: os caceteadores e os caceteados. Byron

A sociedade não é mais do que o desenvolvimento da família: se o homem sai da família, corrupto, corrupto entra na sociedade. Lacordaire

A sociabilidade é a arte de esquecer os tratos com si próprio. Oscar Blumental

A sociedade depende das mulheres. Todas as nações que as isolem são insociáveis. Voltaire

Nenhuma sociedade pode florescer, ou mesmo funcionar, se o seu povo não se sente mais responsável por ela. Roberto Campos

Como se pode imaginar sociedade e mutua correspondência de deveres sociais entre um homem que gasta milhões por ano e o homem que não tem certeza de comer a cada dia uma escassa quantidade de pão, empapado de fel e de lágrimas?

A vida não pode existir em sociedade senão através de concessões recíprocas. Johnson

Quando os homens se reúnem, perdem a sensação de sua fraqueza. Montesquieu

Poucos têm qualidades para brilhar em sociedade, mas está na possibilidade da maior parte o tornar-se agradável. Swift

Ninguém resiste ao sem uma sólida caracterização fisiológica e psicológica. Camilo

Toda a grande sociedade é baseada sobre o direito de propriedade. Voltaire

O homem gasta a sua originalidade roçando-a pelas exigências sociais, assim como uma moeda perde o brilho na circulação. Petit-senn

Em matéria social é o rotulo impresso que determina a qualidade e o sabor do vinho. Eca de Queiroz

A sociedade seria uma coisa encantadora, se estivéssemos interessados um nos outros. Chamfort

### **Sociologia**

Com a sociologia Augusto Comte enfeixou em luminoso círculo todos os ramos do conhecimento humano; determinou a marcha dos fenômenos sociais, *previu*, e onde há previsão há ciência, confirma bem Herbert Spencer. Santos Werneck

### **Sofisticação**

Sofisticação: A capacidade de fazer quase qualquer coisa sem se sentir culpado. Earl Wilson- Hall Syndicate- Sel.11-69

### **Sofrer**

Não há liberdade de escolha entre dor e não-dor. O que se pode escolher é entre sofrer bem e sofrer mal. P.C.Vasconcelos Jr.

Sofrer é fazer frente a todas as calamidades com paciência e consciência puras, pois, quando o céu está a ponto de conferir um grande trabalho a alguém, primeiro exercita seu espírito no sofrimento, seus nervos na preocupação e seus ossos na fadiga. Expõe seu corpo à fome, sujeita-o à extrema pobreza e o faz fracassar em suas empresas. Por todos estes meios estimula o espírito, endurece o corpo e remedia todas as deficiências.

Mércio

O ideal não é que se sofra, cada vez mais. É que se sofra, cada vez melhor. P.C.Vasconcelos Jr.

Desaprendemos de sofrer quando nos acostumamos a gozar. Maricá

Sofremos talvez mais pelos erros alheios, do que por nossos próprios.

Marquês de Maricá

Na vida, não é virtude sofrer, mas saber sofrer. Artur Azevedo

O homem por mais se eleve/ Seja culto como for,/ Nunca sabe quanto deve/ Ao benefício da dor.

Sempre quem sofre acha quem sofre mais do que ele. P. Pereira da Silva

É preciso saber sofrer o que não se pode remediar. Osório

Quem sabe sofrer tudo, pode ousar tudo. Vauvenargues

### **Sofrimento**

O sofrimento é tão inseparável do Amor como o espinho da rosa. Malheiros Dias Escritor português, 1875-1941.

O homem por mais se eleve/ Seja culto como for,/ Nunca sabe quanto deve/ Ao benefício da dor.

Diploma? Brilho? Talento?/ Observa em qualquer rua: / Na escola do sofrimento / Pouca gente se gradua.

Para a educação dos homens são boas as máximas, preceitos e conselhos, mas é superior a tudo a experiência com o sofrimento. Marquês de Maricá

O homem que sofre antes de ser necessário, sofre mais que o necessário.

Sofrimento acalentado/ Conserva amargura e prova; / Quem desiste do passado/ Encontrará vida nova. Lafaiete Mello

É o sofrimento uma via de purificação, e a aflição um veículo de sofrimento para quem, mantendo o encontro com a verdade libertador, elege, na recuperação dos valores morais, a abençoada rota através da qual o Espírito se encontra consigo mesmo, depois de lutas fúteis do caminho por onde jornadeiam os desatentos e infelizes. Joanna de Ângelis.

### **Sogra**

Não mando minha sogra p'ra lua porque São Jorge já tem dragão.

A melhor sogra do mundo é a sogra da minha esposa.

Feliz foi Adão que não teve sogra nem caminhão. Ditado popular.

### **Sol**

Use mas não abuse do benéfico contato com o Sol-teiro: o da manhã e do fim da tarde; pois o do meio do dia é comprometido, infelizmente... José Olyntho

Um dia de sol é o sorriso de Deus. Roberto Duailibi

### **Soldado**

O soldado é uma vítima a quem sustentam. Stobeu

Não há honras que possam pagar ao soldado as fadigas da guerra. Grácia da Cunha Matos

Pobre soldado! A vida barateias, matas, morres/ ao mando estranho, sem saber a causa!/ Afinal, quem és tu, na paz, na guerra?/ Uma máquina viva, um pobre escravo! Gonçalves de Magalhães

As predileções pelas armas e pelas mulheres andam juntas, e é para notar que as nações mais belicosas são também as mais enamoradas. Aristóteles  
Não é possível ser um bom soldado quando não se é homem de coração e cumpridor do dever. E. Boutroux

Se os meus soldados pensassem, já não haveria nenhum deles na fila. Frederico II, da Prússia.

### **Solidão**

A solidão é a mãe da sabedoria. L. Sterne

Em um naufrágio quem está só ajuda-se mais facilmente. Schiller

A solidão é a sorte de todos os espíritos eminentes. Schopenhauer

Nunca estão sós os acompanhados de pensamentos nobres. P. Sidney

Na solidão é quando estamos menos sós. Byron

A natureza nos consola das injustiças dos homens, e o nobre ato da solidão nos torna inacessíveis e invulneráveis a todos os excrementos e a todas as picadas da sociedade. M. Rollinat

O cavalheiro cacete é aquele que vos tira a solidão mas não vos dá a companhia. G.V. Gravina

Quem tem vida interior nunca vive na solidão. Senador

Nunca estou em solidão. Os rios, as matas, e os índios são minha eterna companhia. Orlando Villas-Boas, 1914-2002, sertanista brasileiro.

Homem solitário ou é besta ou é anjo. Provérbio italiano

A sociedade enriquece a mente, mas a solidão é a escola do gênio. E. Gibbon

Serás triste se fores só. Ovídio

Se viveres sozinho serás completamente de ti mesmo. Leonardo da Vinci

A solidão é necessária pra imaginação, como a sociedade é saudável para o caráter. Lowell

O egoísta odeia a solidão. Pascal

A solidão e o silêncio são asas robustas para os surtos do espírito. Machado de Assis

A solidão é a sorte de todos os espíritos excepcionais. Schopenhauer

Quem em si somente pensa/ vai ter muito em que pensar/ quando a solidão, imensa,/ futuramente chegar. J. Olyntho.

O mais eficaz remédio para um cérebro convulsionado é a solidão. Camilo C. Branco

A pior solidão é quando a gente sente que ficar só é a melhor das opções.

Seja solidário para não ser solitário.

A solidão só atinge quem não se ama ou não é amado.

Se estais ociosos, não permaneçais sozinhos. Se estais sozinhos, não vos mantenhais ociosos. Samuel Johnson

A solidão tenta poderosamente a castidade. Vauvenargues

A solidão nos liberta da sujeição das companhias. Marquês de Maricá

A gente foge da solidão quando tem medo dos próprios pensamentos. Érico Veríssimo.

Solidão é não ter a si mesmo como amigo. Ana Maria B. Gil

Quem não gosta de estar consigo, a sós, em geral, está certo. Gabrielle Coco Chanel

Solidão é quando o coração, se não está vazio, sobra espaço nele que não acaba mais. Antônio Maria

O sábio olha a solidão como a fonte do prazer mais puro. De Joucourt

Só – palavra fingida,/ palavra inútil, pois quem sente/ saudade, nunca está sozinho, e a gente/ tem saudade de tudo nesta vida. Guilherme de Almeida

Solidão é não ter a si mesmo como amigo. Ana Maria B. Gil

A solidão é tão agradável para o espírito como a dieta é para o corpo. Vauvenargues

Deus é o solitário infinito, mas povoa infinitamente a sua solidão; não faz o vazio senão para enchê-lo de espíritos e de universos; devemos fazer como ele; povoar nossa solidão apenas de ficções e quimeras é cavar o fosso da loucura. Es preciso criar o amor pelas criaturas reais, es preciso atrair para nós simpatias e afeições. Nosso coração deve ser um espelho ardente que concentre e faça resplandecer o amor de todos os seres. Devemos chamar a nós os que sofrem, para os consolar; os ignorantes, para os instruir; devemos ser os eremitas da filantropia, e não os exilados do ascetismo. Eliphaz Levi, escritor francês.

As grandes elevações da alma só são possíveis na solidão e no silêncio.  
Gráfico

Sempre que me vou embora/é com silêncio maior./ as solidões deste mundo/ conheço-as todas de cor. Cecília Meireles

O problema de morar sozinho é que sempre é a nossa vez de lavar a louça.  
Al Bernstein

### **Solidariedade**

Não há sinal mais expressivo da civilização de um povo que a sua solidariedade na tradição e no desenvolvimento, nas aspirações e nas idéias, nas simpatias e nos dissabores, na resistência aos males do governo ou na luta contra as calamidades da natureza. Rui Barbosa

Nada é maior do que a solidariedade e por ela a gente não agradece, se alegre. Anônimo

É impossível fazer laço com uma única mão. Nazareno Tourinho, in Críticas e Reflexões em torno da Moral Espírita.

### **Solteiros**

Noé fez discriminação contra os solteiros. Anônimo

Jesus ficou solteiro. Don Herold

As mulheres insistem sempre que os solteiros devem se casar: será por caridade ou por vingança? Vapereau

O solteiro é um que vive "à la carte" Ferreira d'Almeida

Os homens solteiros são seres providenciais; Deus criou-os para consolação das viúvas e esperança das raparigas. J. Finod

As solteironas, à proporção que envelhecem, tornam-se más, intrigantes, maledicentes. É que lhes faltou, através da vida, o esposo amado sobre o qual fossem gotejando, dia a dia, a secreção amarga e cáustica de sua alma feminina. D. Xiquete, (Bastos Tigre)

### **Solução**

É costume nosso afear a dificuldade para fazer mais formosa a solução. Pe. Antônio Vieira.

### **Sombra**

A sombra domina os que fogem à luz. Emmanuel.

## **Sonhar**

Sonho! – Agudo punhal, lâmina fria com que eu mesmo, sorrindo, me trespasso... Tasso da Silveira

Freqüentemente fechamos os olhos para ver mais profundamente as coisas.  
E. Pontich

Nossos sonhos são a melhor e a mais doce parte de nossa vida. É o momento em que cada um de nós é mais de si mesmo. Ernesto Renan

Os que sonham de dia se conscientizam de muita coisa que escapa aos que sonham apenas de noite. Edgar A. Poe

Somente ao sonhar é que o homem é completamente livre.

## **Sonhos**

A nossa vida é quase um sonho e sonhamos acordados mais vezes que dormindo. Marquês de Maricá

A imaginação é o único motor que Deus deu ao homem. O sonho é apenas uma realidade adiada para os realizadores. Henry Ford

Somente ao sonhar é que o homem é completamente livre.

Sonho bom é o sonho realizado. Anônimo.

A esperança é o sonho do homem desperto. Aristóteles

Sonho, logo existo. August Stringberg, 1849-1912, dramaturgo sueco.

Os que sonham de dia se conscientizam de muita coisa que escapa aos que sonham apenas de noite. Edgar A. Poe

Nunca se volta tão triste para a vida senão depois de ter vivido a divina mentira do sonho. Vargas Vila

Sonhar é dormir com muitas ilustrações no texto. E. d'Ors

O sonho é o cofre das recordações. J. Renard

Quem conta os retângulos dos pavimentos é um vagabundo; quem conta as estrelas é um sonhador. Commerson

O sonho é uma borboleta libertada do casulo da realidade. Ida Bertolt

O sonho abre na sombra asas de chama e ilude os homens, embalando o mundo. Rosalina Coelho Lisboa

Realize, em cada dia da vida, os sonhos que se sonharam, na beleza do seu berço de criança. P.C.Vasconcelos Jr.

O sonho nos eleva ao céu, e o sonho é nada. Guimarães Passos

...Não posso compreender/ porque sempre acaba o sonho/ quando começa o prazer. José Albano

As tarefas diárias jamais impediram alguém de seguir seus sonhos. Paulo Coelho, In As Valkírias, Sel. 5-01

O sonho dá cor e alegria à ação. P.C.Vasconcelos Jr.

Os sonhos, com o nome especioso de visões e revelações têm contribuído muitas vezes para iludir e enredar os homens nas suas opiniões e crenças religiosas melhor a extensão ilimitada da sua própria ignorância. Maricá

Ainda sonho, hoje, que um dia a guerra chegará ao fim, que os homens transformarão as espadas em arados e as lanças em machados, e as nações



não mais se levantarão contra outras nações, nem se estudará mais a arte da guerra. Ainda sonho, hoje, que um dia o cordeiro e o lobo ficarão lado a lado e todos os homens poderão sentar-se sob a sua vinha ou sob a sua figueira, e ninguém sentirá medo. Ainda sonho, hoje, que um dia todos os vales serão exaltados e todas as montanhas e colinas serão aplainada, e a glória do Senhor será revelada, e toda a humanidade a Vera em conjunto. Ainda sonho que com essa fé, seremos capazes de derrotar o desespero e apressaremos a chegada do dia em que haverá paz na terra e boa vontade para todos os homens. Será um dia de glória. As estrelas da manhã cantarão em coro e os filhos de Deus gritarão de alegria. Martin Luther King Jr. 1927-1967, clérigo e orador americano.

### **Sono**

O sono tem por auxiliar o silêncio. Marquês de Maricá

A insônia é uma desgraça aristocrática e interessante; especialmente depois que os médicos se decidiram aconselhar o sono como remédio. W. Fernandez Florez

Muito antes da morte, o sono iguala os vivos. P.C.Vasconcelos Jr.

O sono é uma forma de prelúdio da morte, tal a mobilidade que, conforme a sua condição de desprendimento moral, o Espírito pode desfrutar. J. de Ângelis

O sono é doce ao homem cansado de trabalho. Bunyan

Roncar – dormir em voz alta. J.G.Pollard

Dormir é esquecer a tormenta que passa... Amaral Ornelas

Roncar: música de câmara. A. Mycho

O sono é o mesmo que a corda ao relógio. Schopenhauer

Doce restaurador da natureza cansada. Young

Bem merecem o sono da noite os que aproveitam utilmente as horas do dia. Marquês de Maricá

O sono é o baú das recordações. J. Renard

É mais fácil tirar a pele ou cortar em pedaços um carneirinho do que tirar as roupas de um menino, quando dorme. R. Gomez de la Serna

### **Sorriso**

Sorriso: Uma luz na janela do rosto mostrando que o coração está em casa.

Os sorrisos sadios que distribuis, espalham contentamento. J. de Ângelis

Honra a teus amigos com a esperança mediante um sorriso confiante. J. de Ângelis

Sorri ao mendigo e ele se considerará teu irmão. J. de Ângelis

Muitos sorriem e são tiranos da família, que esmagam impiedosamente. J. de Ângelis

O sorriso é o telégrafo sem fio/ com que a alma enamorada se confessa,/ ou provoca, de longe, o amor tardio. José Oiticica

O sorriso é a invenção mais triste da felicidade. Correia Júnior

Sorrisos, o que são?/ Quase sempre profecias/ Das penas do coração. Júlio Diniz

Riso. O mais inocente de todos os diuréticos. Jonathan Swift

O dia mais desperdiçado de todos é aquele no qual não demos uma risada.

Nicolas Chamfort

Um dia de sol é o sorriso de Deus. Roberto Duailibi

### **Sorte**

No mundo não tem boa sorte senão quem teve por boa a que tem. Camões

A sorte mistura as cartas e nós jogamos depois. Schopenhauer

A sorte e o bom humor governam o mundo. La Rochefoucauld

Cada qual é artífice da própria sorte. Salústio

Tudo nasce e passa segundo as leis: porém, sobre a vida do homem, este tesouro precioso, domina uma sorte instável Goethe

Quem usa a ferradura atrás da porta, poderia usá-la nos pés. Neimar de Barros.

A sorte não se encontra fora e sim dentro de nós, e de nossa vontade. Julius Grosse, 1928-1902, poeta e escritor alemão.

Alguns querem que a sorte venha com manteiga. Thomas Hardy, 1840-1928, escritor e poeta inglês

A ferradura dará sorte se o seu dono lembrar que é burro. Neimar de Barros.

Se pé de coelho desse sorte o seu dono não o teria perdido. Neimar de Barros.

A sorte existe. O que mais pode explicar o sucesso de nossos concorrentes? Ken Matjeka, autor dinamarquês.

A sorte é bem vinda, sem desculpas nem culpas. Michael T. Kaufman

A sorte é a oportunidade que encontrou a porta aberta.

Sorte é para quem tem, e não para quem quer. Provérbio

O segredo do êxito, na vida de um homem, está em preparar-se para aproveitar a ocasião quando esta se apresenta. Benjamin Disraeli

A sorte é mulher e bem o demonstra; de fato não ama os homens superiores. Fagus

A sorte favorece a mente bem preparada. Pasteur

Sorte é o que acontece quando a preparação encontra a oportunidade. Elmer Letterman

A sorte é Deus quem dá. Adágio popular.

### **Sovinice**

Dinheiro na sovinice –/ Pesares saindo em bando./ O dinheiro que serve e passa –/ Bênçãos de luz caminhando.

### **Subconsciente**

Segundo certos jovens escritores, o subconsciente é uma espécie de subsolo com bar. Etienne Rey

### **Subdesenvolvimento**

País subdesenvolvido é aquele que importa, como novidade, o que os países desenvolvidos já abandonaram como obsoleto. Jayme Lerner

### **Subestimar**

Perante aqueles que te subestimam a lucidez espiritual, portando em relação a tico se fosses bronco ou ignorante, coloca-te na posição de colaborador discreto e mantém-te generoso. J. de Ângelis

### **Sublimação**

Enquanto alguns aguardam sublimação para se disporem ao auxílio, ajuda tu. J. de Ângelis

Tua tarefa é de sublimação interior no dia-a-dia. J. de Ângelis

### **Submissão**

A água que se não submete não movimentamos que beneficiam a vida. J. de Ângelis

Não te submetas ou te condicione às injunções de homens ou entidades, se pretendes servir ao Senhor... J. de Angelis

### **Subordinados**

Não há nada que melhore uma piada que contá-la a seus subordinados.

### **Suborno**

Incentivo que influência indevidamente o desempenho de uma função pública destinada a ser exercida gratuitamente. Prof John T. Noonan Jr. Americano in *Subornos*.

### **Sucesso**

Devo o meu sucesso a ouvir respeitosamente os melhores conselhos e depois, a fazer o contrário. Gilbert K. Chesterton

Preparar-se é o segredo do sucesso. Henry Ford

Julgue seu sucesso pelas coisas que você teve que renunciar para conseguir. Dalai Lama

O único lugar no mundo em que o sucesso vem antes do trabalho é no dicionário. Vidal Sasson

A ânsia pelo sucesso lubrifica secretas prostituições na alma. Norman Mailer

O sucesso só tem ouvidos para o aplauso. É surdo para o resto. Elias Canetti

O caminho do sucesso está cheio de lugares tentadores para estacionar. Seleções - 5-01

O sucesso é feito de trabalho, lazer e boca fechada. Albert Einstein

Atrás de todo homem bem-sucedido existe uma mulher, e, atrás desta, existe a mulher dele. Groucho Marx, humorista americano.

Sucessos contam. Insucessos são contados. Franz Luwein, 1933-, redator alemão.

Florescer livremente – eis minha definição de sucesso. Gerry Spence.

Tente ser uma pessoa de sucesso, mas prioritariamente, tente ser uma pessoa de valor. Albert Einstein

O sucesso entre os homens é das mais perigosas experiências a que vai submetido o trabalhador do Evangelho. J. de Ângelis

Se o sucesso te parece tardio, espera-o ao compasso do amor. J. de Ângelis

Muitas pessoas poderiam ter sucesso em pequenas coisas se não se deixassem atormentar por grandes ambições. Emerson

Todo homem que alcança sucesso torna-se objeto de inveja e suspeita. Mark Twain

O sucesso é o produto de três fatores: talento, trabalho e...sorte. G.Valtour

Muitas vezes geme o coração pelo sucesso do espírito. Barão de Stassart

O sucesso nada mais é do que o valor pessoal multiplicado pelas circunstâncias. Farfa

O sucesso é coisa abominável quando obtido com sacrifício dos princípios fundamentais da moralidade. Theodore Roosevelt

Lembra-vos de que é preciso a benevolência dos homens para o sucesso dos negócios. Platão

Depois do insucesso os planos mais bem pensados parecem-nos tolos. Dostoievski

O sucesso acompanha o herói. Napoleão Bonaparte

O legítimo sucesso é um grande gozo. Edgwort

O sucesso entre os homens é das mais perigosas experiências a que vai submetido o trabalhador do Evangelho. J. de Ângelis

O dia de amanhã ninguém usou. Pode ser seu. Pagano Sobrinho

Ou eu encontro um caminho ou o faço. Philip Sidney

Não há perfume como o sucesso. Elisabeth Taylor

Se o sucesso te parece tardio, espera-o ao compasso do amor. J. de Ângelis

O caminho para o sucesso é dobrar a taxa de erros. Thomas Watson

### **Suéter**

Suéter: peça de roupa usada pelos filhos quando a mãe sente frio. Rubén López Garza.

### **Sugestão**

A força da sugestão faz com que alguns políticos acreditem ser estadistas. Roberta Tennez, 1920-1980, escritora americana.

Não te auto-sugestiones de que não melhorarás, antes de tentares ou mesmo depois de começares, repetindo a experiência salutar até o cansaço ou mesmo além do esgotamento. J. de Ângelis

O mal de se fazer sugestões inteligentes é que se corre o risco de ter de levá-las a cabo. Oscar Wilde

Um paciente que acredita no tratamento melhora mesmo tomando pílulas de farinha. Outro que não tem confiança no médico anula em seu organismo os efeitos dos remédios de verdade e piora.

## **Suíça**

A Suíça é um negócio de lugares. É o Louvre da natureza; há preços por sobre todas as montanhas de gelo e todos os abismos estão marcados com cifras conhecidas. M. Donnay

## **Suicídio**

O suicídio é o maior dos crimes porque é o desprezo do divino remédio nas dores passageiras da vida. Camilo Castelo Branco.

... temos o direito à vida e não sobre a vida. Jurisconsulto brasileiro.

Não podendo eliminar o resto da humanidade, suicidou-se. Glauco Mattoso

Ao inaugurar um túmulo/ o suicida infeliz/ vai deparar – isto é o cúmulo!/ – com a vida, que não quis. J. Olyntho

Deixarmo-nos morrer de mágoa é um gênero de suicídio menos vulgar do que o veneno ou a pistola, mas, no fim de contas, um suicídio; e o suicídio é sempre covarde e repugnante. Catalina

O suicídio revela o estado brutal em que se demora a criatura humana... J. de Ângelis

Temendo o sofrimento o suicida impõe-se maior soma de aflições, no pressuposto de que o ato de cobardia encetado seria sancionado pelo apagar da consciência e pelo sono do nada. J. de Ângelis

A si mesmos se iludem os que debandam dos compromissos para com a vida. J. de Ângelis

O suicídio é uma morte furtiva e vergonhosa: é um roubo que se faz ao gênero humano. J.J. Rousseau

Aquele que a si mesmo dá a morte é uma vítima que encontra o seu carrasco e o mata. Alexandre Dumas Filho

O suicídio é sempre o crime de um fraco. De Paulmy

O suicídio é o mais imoral dos delitos M. Bontempelli

O maior dos crimes é o suicídio porque não é o único em que não há arrependimento. Alexandre Dumas, pai

Quem renuncia à própria vida encontra em si o próprio carrasco e assassínio. Alexandre Dumas Filho.

Suor de todo momento – /Vida elevada de plano./Dia atolado na rede – Suicídio cotidiano.

Um homem que se mata a si próprio, ou é um louco ou tem o coração tão danado que desconhece os remorsos. A. Herculano

## **Suor**

Suor de todo momento – /Vida elevada de plano./Dia atolado na rede – Suicídio cotidiano.

O suor na pele do atleta são lágrimas que o corpo chora na alegria do esforço. Armando Nogueira – O canto dos meus amores (Dunya Editora), Sel. 4/99

## **Superação**

Superar impedimentos da própria leviandade – esforço hercúleo de elevação. J. de Ângelis

Levanta, sacode a poeira e dá volta por cima. Paulo Vanzolini, (trecho de canção).

Superar o estado egocêntrico, para tornar-se útil socialmente, caracteriza o rompimento com o círculo familiar da infância e abre-o à comunidade, que é a grande escola da vida. J. de Ângelis

## **Superficialidade**

**As tentativas** de mudar nosso modo de ser alcançam na maioria das vezes pouco sucesso. Isto se deve ao fato de o subconsciente, a zona instintiva movimentada, dos hábitos adquiridos e fixados por uma repetição mais ou menos constante, não foi acionada, tendo-o sido apenas a zona superficial, a do consciente de nosso psiquismo, aquele que utilizamos freqüentemente. Querer ser melhor não basta. É preciso substituir por bons os maus hábitos, através de uma atitude ou movimento forte e persistente, inspirado numa determinação inabalável de mudar ou corrigir idéias, posturas e viciações habituais nas quais se compraz o nosso ser. Assim como diz o ditado “que o homem é honesto até a hora em que deixa de sê-lo”, é também verdade que o homem é desonesto até a hora em que se reprova mentalmente e passa a agir corretamente, coisa que acontece quando resolve de verdade deixar de ser injusto, violento ou mau... É claro que as coisas não mudam de hora para outra. A reforma do modo de ser é trabalhosa e difícil, exigindo firme determinação e vontade forte, partindo do fundo do coração e da mente. Não pode ser aparente, superficial, falsa e enganosa. Não basta desejar e procurar o Bem. É preciso fugir do mal, evitá-lo, procurando substituir os vícios e maus hábitos por outros menos lesivos à estabilidade psíquica e emocional, – através da correção feita pelo mesmo caminho, pela repetição de atos melhores que vão substituindo pouco a pouco os hábitos instintivos. O uso da prece e da meditação é de enorme valia nesse processo de auto-renovação “que é impossível apenas para aquele que apenas em si crê, não para aquele que crê em Deus”!

Inspirando-nos em Jesus e trabalhando pelo nosso aperfeiçoamento conquistaremos aos poucos, crescente bem-estar, equilíbrio e satisfação íntima.

## **Supérfluo**

Vivemos numa época em que coisas desnecessárias são nossas únicas necessidades. Oscar Wilde

O supérfluo é coisa muito necessária. Voltaire

O que é o luxo? Segundo a minha opinião, tudo o que é supérfluo para tornar o homem feliz. Giobert

Existem mais pessoas infelizes por falta do supérfluo do que pela falta do necessário. Pelet de la Lozère

A erudição é a capitalização do supérfluo. Murilo Mendes, 1901-, poeta mineiro.

### **Superioridade**

Não há motivo melhor para ser cortês do que a superioridade.

Entre as senhoras há um crime que não se perdoa; é o crime da superioridade aclamada e feliz. J.M.de Macedo

O superior que quiser que lhe obedecam mande pouco. S. Felipe Néri

A revolta da consciência contra as más coisas, ainda contra as piores, não azeda um coração desinteressado. O meu tem atravessado as maiores procelas políticas, às vezes soçobrado, ferido, sangrando no entusiasmo e na esperança, mas sem fel. Rui Barbosa

Os que não sonham são somente os que dormem o sono da morte. Maricá

### **Supermercado**

Lugar onde a gente gasta 20 minutos procurando café instantâneo. Anônimo.

### **Superstição**

Superstição, preconceitos,/ credices e fantasias/ pueris, tal a fantástica/ciência do insensato,/ do analfabeto de fato. José Olyntho

Superstições são hábitos, mais do que crenças. Marlene Dietrich, 1904-1992, atriz alemã.

O nascimento da ciência é a morte da superstição. Thomas H. Huxley

Os supersticiosos padecem atrofia do Espírito, preferindo o temor ao amor, sufocando a esperança nos crepes da desconfiança com que se desesperam e se realizam... J. de Ângelis

As superstições e os supersticiosos são herança torpe do obscurantismo espiritual e da insensatez perniciosa, que encontram guarida porque o homem ainda prefere a treva à luz, a piedade ao respeito, o sofrimento ao amor. J. de Ângelis

As superstições são o vício mísero dos mesquinhos e baços. Antero de Figueiredo

O temor das pequenas coisas faz as grandes superstições. Camilo C. Branco

Há superstição no fugir das superstições. Bacon

Não tenho superstições. Ser supersticioso dá azar. Millôr Fernandes

A superstição é a religião dos espíritos fracos. Burke

Não há superstição que não tenha nascido de alguma necessidade. A. Graf

Ter preconceitos quer dizer sempre ser fraco. Johnson

Em todos os países as mulheres são o sustentáculo das superstições. A. Dupuy

A superstição transforma tudo em prodígios. De Jaucourt

A superstição é filha do crime e também do medo. Cícero

A superstição é uma grande serpente que se enrosca na religião, e que a mancha com seu bafo impuro. Voltaire

A superstição atribui a causas sobrenaturais as coisas de que a ignorância não pode dar razão. Condillac

É bem raro que o supersticioso pretenda esclarecer-se. Lackington

A superstição é para a religião o que a borra é para o vinho, e o que os resíduos são para os metais. Benjamin Franklin

A superstição é filha da ignorância e produto de idéias falsas a respeito de Deus e fenômenos da natureza; o meio mais eficaz de a reduzir ou extirpar é o estudo das ciências naturais com que se consegue uma noção mais clara da natureza e atributos divinos e se dissipam muitos erros, ficções e entidades fabulosas, criaturas da ignorância, imaginação e impostura humana. Marquês de Maricá

### **Suportar**

A fortuna, a saúde, a fama, o destaque são pesada carga que nem toda criatura consegue suportar. J. de Ângelis

### **Suposição**

Ninguém poderia supor que a multidão exaltada que seguiu o Mestre, em Jerusalém, devidamente açulada por vândalos mercenários, seria o coro que o vilipendiaria logo depois a caminho do Calvário. J. de Angelis

### **Surdez**

Pior surdo é o que não quer ouvir.

Os surdos são geralmente desconfiados.

O pior surdo é o que só ouve ele mesmo! Anônimo

O surdo fala alto. Vale isto de toda a surdez. P.C.Vasconcelos Jr.

### **Surpreender**

Surpreender-se, admirar-se é começar a entender. José Ortega y Gasset, 1883-1955, filósofo espanhol.

### **Surpresa**

Diligente, armazenas, operoso, a fim de evitares surpresas, J. de Ângelis

### **Suscetibilidades**

Enquanto as suscetibilidades infestam o homem, este mantém nocivos compromissos com a inferioridade. J. de Ângelis

### **Suspeitas**

A suspeita é o veneno da amizade. Provérbio francês.

A suspeita afeta o espírito, como o veneno o estômago. Antônio Perez

Se a suspeita se insinua, utópica, no conforto moral que haures no intercâmbio espiritual com os que transpuseram a vala de cinza e lama, inquire o amor e ele te afirmará que ninguém, que ame, esquecerá os amores que ficaram, onde quer que se encontrem. J. de Ângelis

Expulsa a suspeita – adversária cruel. J. de Ângelis

De maleável contextura, a suspeita, semelhante ao miasma sutil, se adensa e se avoluma, logrando vencer quem a cultiva. Normalmente reflete o estado espiritual daquele que a agasalha. J. de Ângelis



Suspeita é a "crença desfavorável, acompanhada de desconfiança," referente a alguma coisa ou a alguém. Mau juízo decorrente de idéia vaga, sem apoio legítimo, que, no entanto se transforma em urze calamitosa, espreado-se no campo mental e culminando por asfixiar os nobres ideais em que se devem sustentar as aspirações humanas. J. de Ângelis

Suspeita incensada – declive derrapante para a inimizade. J. de Ângelis

O Mestre não considerou as suspeitas de Simão, ensinando-lhe, porém, com simplicidade, a inesquecível lição do amor, ante a pecadora que lhe lavara os pés com as lágrimas do sentimento renovado. J. de Ângelis

A suspeita, que é calúnia do pensamento, se disfarça no "talvez" . P.C.Vasconcelos Jr.

Embora a suspeita semeie surdas acrimônias e acusações que sabes serem indébitas, no labor em que profligas o mal, concede-te mais amor. J. de Ângelis

A suspeita é a genitora do ciúme, que dela se nutre, passando de simples idéia leviana à obsessão tormentosa, geradora de alucinação e impulsionadora de crimes. J. de Ângelis

Abre o espírito à tranqüilidade e não estaciones nos degraus da mágoa que a suspeita dos outros coloca à tua frente, nem te facultes a leviandade de suspeitar de ninguém. J. de Ângelis

...E apesar de seguir sob a perniciosa suspeita de quase todos que O cercavam, Jesus permaneceu integérrimo, edificando o Reino de Deus. J. de Ângelis

Procura responder com atos e procedimentos à suspeita que houver contra ti. Joaquim Setanti

oooOooo