

MENSAGENS TRANSFORMADORAS

PARA NOSSA REFLEXÃO

VOLUME 4

**Compilação e adaptações:
J. Meirelles**

**“Não é o quanto fazemos...
Mas quanto amor colocamos no que fazemos
Não é o quanto damos...
Mas quanto amor colocamos no doar”
*Madre Tereza***

Cuiabá, JUN/2005

APRESENTAÇÃO

Este é o Volume 4 da série “Mensagens Transformadoras”. Conserva ele os mesmos propósitos e objetivos dos demais volumes. Compartilhar com os amigos o prazer da leitura de mensagens reflexivas de modo a condicionar oportunidades de mudanças no nosso modo de ver e sentir a vida.

Há momentos em nossas vidas em que sentimos fome de algum alimento espiritual. Que estes livretos sejam capazes de levar aos amigos um pouco desse alimento. A vida, no nível evolutivo em que se encontra a humanidade, apresenta-se, quase sempre, plena de materialidade e egoísmo. Há, porém, na sua essência, muita beleza e sabedoria. Somente o desenvolvimento de nossa percepção nos permite captá-las. Que a leitura desses livretos possam contribuir, de alguma forma, para o despertar de nossas potencialidades divinas.

Muita paz para todos!

J. Meirelles

celjm@uol.com.br – Tel (65) 634-3976

ÍNDICE

Título	Pág	Título	Pág
Ficar Velho é Obrigatório – Crescer é opcional	9	Presente	57
Oração de Agradecimento	13	Saudade	58
História Real de dois músicos	16	Sementes de Paz	59
Uma Carta de Amor	19	Ser Mãe	65
Marionete de Trapos	23	Silêncio	67
Eu te Agradeço	26	Uma Lição para Seguirmos	69
A Vida Ensina	28	A História do Lápis	71
Verdades que Permanecem	30	Reflita	73
Envelheço	32	Não Permita, Senhor!	75
Acalma meu passo, Senhor!	34	Opções – Livre Arbítrio	77
Coisas que Aprendi	35	Quando	80
Conselhos	39	A Inteligência Soberana	82
Você é Especial	42	Pequenas e Grandes Maneiras	84
Viver	44	Para Aqueles, quando nem Tudo vai Bem.	86
Conselhos de um Velho Apaixonado	46	Pérolas	88
Coragem	48	Ele me segurou!	89
Desejo-lhe...	49	Marcas em seu Coração	90
Espere o Momento	51	Pensamentos	92
Máscara	52	Seres Especiais	93
Nem Tudo é Fácil	53	Você tem Experiência ?	95
O Amor	55	Viver Bem	98

ÍNDICE (Continuação)

Título	Pág		Título	Pág
Viagem de Trem	100		Alguns Depoimentos de Chico Xavier	117
Reclamações	103		Entre o Berço e o Túmulo	141
As Dez Coisas que Deus não Vai lhe Perguntar	105		Instruções para a Vida	143
Cinco Lições	107		Para Quem Ama Viver Bem com a Vida	147
A Paz no Mundo	112		Es um Privilegiado pela Vida e não Sabes	149
Maditação	113		Lição para Homens e Mulheres	151
Loucos e Santos	115			

FICAR VELHO É OBRIGATÓRIO, CRESCER É OPCIONAL

No primeiro dia de aula nosso professor se apresentou aos alunos, e nos desafiou a que nos apresentássemos a alguém que não conhecêssemos ainda. Eu fiquei em pé para olhar ao redor quando uma mão suave tocou meu ombro. Olhei para trás e vi uma pequena senhora, velhinha e enrugada, sorrindo radiante para mim, com um sorriso que iluminava todo o seu ser.

Ela disse:

- Hei, bonitão. Meu nome é Rosa. Eu tenho oitenta e sete anos de idade. Posso te dar um abraço?

Eu ri, e respondi entusiasticamente:

- É claro que pode! - e ela me deu um gigantesco apertão.

- Por que você está na faculdade em tão tenra e inocente idade? - perguntei.

Ela respondeu brincalhona:

- Estou aqui para encontrar um marido rico, casar, ter um casal de filhos, e então me aposentar e viajar

- Está brincando - eu disse.

Eu estava curioso em saber o que a havia motivado a entrar neste desafio com a sua idade, e ela disse:

- Eu sempre sonhei em ter um estudo universitário, e agora estou tendo um!

Após a aula nós caminhamos para o prédio da união dos estudantes, e dividimos um "milkshake" de chocolate. Nos tornamos amigos instantaneamente.

Todos os dias nos próximos três meses nós teríamos aula juntos e falaríamos sem parar.

Eu ficava sempre extasiado ouvindo aquela "máquina do tempo" compartilhar sua experiência e sabedoria comigo.

No decurso de um ano, Rosa tornou-se um ícone no campus universitário, e fazia amigos facilmente, onde quer que fosse.

Ela adorava vestir-se bem, e revelava-se na atenção que lhe davam os outros estudantes.

Ela estava curtindo a vida!

No fim do semestre nós convidamos Rosa para falar no nosso banquete de futebol.

Jamais esquecerei do que ela nos ensinou. Ela foi apresentada e se aproximou do pódio. Quando ela começou a ler a sua fala preparada, deixou cair três das cinco folhas no chão.

Frustrada e um pouco embaraçada, ela pegou o microfone e disse simplesmente:

- Desculpe-me, eu estou tão nervosa! Parei de beber por causa da Quaresma, e este uísque está me matando! Eu nunca conseguirei colocar meus papéis em ordem de novo, então me deixe apenas falar para vocês sobre aquilo que eu sei.

Enquanto nós ríamos, ela limpou sua garganta e começou:

- Nós não paramos de amar porque ficamos velhos; nós nos tornamos velhos porque paramos de amar. Existem somente quatro segredos para continuarmos jovens, felizes e conseguindo sucesso. Você precisa rir e encontrar humor em cada dia. Você precisa ter um sonho. Quando você perde seus sonhos, você morre. Nós temos tantas pessoas caminhando por aí que estão mortas e nem desconfiam! Há uma enorme diferença entre ficar velho e crescer

Se você tem dezenove anos de idade e ficar deitado na cama por um ano inteiro, sem fazer nada de produtivo, você ficará com vinte anos. Se eu tenho oitenta e sete anos e ficar na cama por um ano e não fizer coisa alguma, eu ficarei com oitenta e oito anos. Qualquer um consegue ficar mais velho. Isso não exige talento nem habilidade. A idéia é crescer através de sempre encontrar oportunidade na novidade. Isto não precisa nenhum talento ou habilidade. A idéia é crescer sempre encontrando a oportunidade de mudar. Não tenha remorsos. Os velhos geralmente não arrependem daquilo que fizeram, mas sim por aquelas coisas que deixaram de fazer. As únicas pessoas que tem medo da morte são aquelas que tem remorsos.

Ela concluiu seu discurso cantando corajosamente "A Rosa".

Ela desafiou a cada um de nós a estudar poesia e vivê-la em nossa vida diária. No fim do ano Rosa terminou o último ano da faculdade que começou há todos aqueles anos atrás.

Uma semana depois da formatura, Rosa morreu tranqüilamente em seu sono.

Mais de dois mil alunos da faculdade foram ao seu funeral, em tributo à maravilhosa mulher que ensinou, através de exemplo, que

nunca é tarde demais para ser tudo aquilo que você pode provavelmente ser.

Quando você terminar de ler isto envie esta pacífica palavra de conselho para seus amigos e familiares, eles realmente apreciarão! Estas palavras têm sido divulgadas por amor, em memória de "Rosa" e lembre-se:

"Ficar velho é obrigatório, crescer é opcional".

ORAÇÃO DE AGRADECIMENTO

Agradecemos-te Senhor. Pela glória de viver. Pela honra de amar!

Muito obrigada Senhor, pelo que me deste, pelo que me dás!

Muito obrigada pelo pão, pelo ar, pela paz

Muito obrigada pela beleza que meus olhos vêem no altar da natureza! Olhos que fitam o ar, a terra e o mar. Que acompanha a ave fagueira que corre ligeira pelo céu de anil e se detém na terra verde salpicada de flores em tonalidades mil! Muito obrigada Senhor, porque eu posso ver o meu amor

Diante de minha visão, pelos cegos, formulo uma oração:

Eu sei que depois dessa vida, na outra vida, eles também enxergarão!

Obrigada pelos ouvidos meus que me foram dados por Deus. Ouvidos que ouvem o tamborilar da chuva no telheiro, a melodia do vento nos ramos do salgueiro, as lágrimas que choram os olhos do mundo inteiro.

Diante de minha capacidade de ouvir, pelos surdos eu te quero pedir, eu sei que depois desta dor, no teu reino de amor, eles também ouvirão

Muito obrigada Senhor, pela minha voz!

Mas também pela voz que canta, que ensina, que alfabetiza, que canta uma canção e teu nome profere com sentida emoção!

Diante da minha melodia, quero te rogar pelos que sofrem de afazia, pelos que não cantam de noite e não falam de dia.

Eu sei que depois desta dor, no teu reino de amor, eles também cantarão

Muito obrigada Senhor, pelas minhas mãos!

Mas também pelas mãos que oram, que semeiam, que agasalham. Mãos de amor, mãos de caridade, de solidariedade. Mãos que apertam mãos. Mãos de poesia, de cirurgia, de sinfonia, de psicografias... Mãos que acalentam a velhice, a dor e o desamor! Mãos que acolhem ao seio do corpo, um filho alheio, sem receio..

Pelos meus pés, que me levam a andar sem reclamar. Muito obrigada Senhor, porque posso bailar!

Olho para a terra e vejo amputados, marcados, desesperados, paralisados... Eu posso andar!!! Oro por eles!

Eu sei que depois dessa expiação, na outra reencarnação, eles também bailarão

Muito obrigada Senhor, pelo meu lar!

É tão maravilhoso ter um lar... Não importa se este lar é uma mansão, um bangalô, seja lá o que for! O importante é que dentro dele exista amor! O amor de pai, de mãe, de marido e esposa, de filho, de irmão... De alguém que lhe estenda a mão, mesmo que seja o amor de um cão, pois é tão triste viver na solidão!

Mas se não tiver ninguém para amar, um teto pra me acolher, uma cama para me deitar...mesmo assim, não reclamarei, nem blasfemarei.

Simplemente direi:

Obrigada Senhor, porque nasci. Obrigada Senhor, porque creio em ti! Pelo teu amor, obrigada Senhor!

Amália Rodrigues/Divaldo Franco

Apresentação e Montagem: Luiz Carlos Peralva

HISTÓRIA REAL DE DOIS MÚSICOS

Eis uma história que muito poucos conhecem ...

Refere-se a dois, dos três tenores que encantaram o mundo, cantando juntos

Mesmo quem nunca visitou Espanha, conhece a rivalidade existente entre catalães e madrilenos, dado que os catalães lutam pela autonomia, numa Espanha dominada por Madri

Pois bem...

Plácido Domingo é madrilenos e José Carreras é catalão

Devido a questões políticas, em 1984, Carreras e Domingo, tornaram-se inimigos

Sempre muito solicitados em todo o mundo, ambos faziam questão de exigir nos seus contratos, que só atuariam em determinado espetáculo se o adversário não fosse convidado

Em 1987, apareceu a Carreras um inimigo muito mais implacável que o seu rival, Plácido Domingo. Foi surpreendido por um diagnóstico terrível: leucemia.

A sua luta contra o cancro foi muito difícil, tendo-se submetido a diversos tratamentos, a um transplante de medula óssea, além de uma mudança de sangue, que o obrigava a viajar mensalmente até aos Estados Unidos.

Nestas circunstâncias, não podia trabalhar e apesar de ser dono de uma fortuna razoável, os elevadíssimos custos das viagens e dos tratamentos, dilapidaram as suas finanças

Quando não tinha mais condições financeiras, teve conhecimento da existência de uma Fundação em Madri, cuja finalidade era apoiar o tratamento de doentes com leucemia

Graças ao apoio da fundação “Formosa”, Carreras venceu a doença e voltou a cantar. Voltou a receber os altos cachês, que merecia e resolveu associar-se à Fundação. Foi ao ler os seus estatutos, que descobriu que o seu fundador, maior colaborador e presidente da fundação, era Plácido Domingo

Depressa soube que Domingo tinha criado a fundação para ajudá-lo e que se tinha mantido no anonimato para que ele não se sentisse humilhado ao aceitar o auxílio do seu “inimigo”

Mas... O mais comovente foi o encontro de ambos

Surpreendendo plácido domingo num dos seus concertos em Madri, Carreras interrompeu a atuação deste, subindo ao palco e humildemente, ajoelhou-se a seus pés, pediu-lhe desculpas e agradeceu-lhe publicamente

Plácido ajudou-o a levantar-se e com um forte abraço, selaram o início de uma grande e bela amizade

Mais tarde, uma jornalista perguntou a Plácido Domingo, porque criara a fundação “Formosa”, num gesto que além de ajudar um “inimigo”, ajudava também o único artista que poderia fazer-lhe concorrência

A sua resposta foi curta e definitiva:

“Porque uma voz como aquela não poderia perder-se...”

"Esta é, uma história real da nobreza humana e deveria servir-nos de inspiração e exemplo"

UMA CARTA DE AMOR...

Em uma noite qualquer, em um hospital qualquer, Célia, que aguardava ansiosa, notícias de seu filho Joel, pulou da cadeira quando viu o cirurgião chegar e perguntou: "Como está meu filho? Ele vai ficar bem?"

O cirurgião disse: "Sinto muito, fizemos tudo o que estava ao nosso alcance, mas não pudemos evitar."

Célia então falou: "Por que as crianças têm câncer? Será que Deus não se preocupa com elas? Onde estava Deus quando meu filho precisou dele?"

O cirurgião disse: "A enfermeira sairá para lhe deixar uns minutos com o corpo de seu filho antes de o levarem para a Universidade."

Mas Célia preferiu que a enfermeira a acompanhasse enquanto se despedia de seu filho querido. Acariciou a sua cabeça e, então, a enfermeira perguntou se ela queria guardar alguns fios de seu cabelo. Célia aceitou. A enfermeira cortou uma mecha, colocou em uma bolsinha de plástico e entregou a Célia. Aí Célia explicou à enfermeira: "Foi idéia de Joel doar o corpo à Universidade para ser estudado. Disse que poderia ser útil a alguém. Era o que ele desejava. Eu, a princípio, me neguei, mas ele me disse: - Mamãe, eu não o usarei depois que morrer, e talvez ajude uma criança a desfrutar de um dia mais ao lado de sua Mãe. Meu Joel tinha um coração de ouro, sempre pensava nos outros e desejava ajudá-los como pudesse."

Aí, então, Célia saiu do Hospital Infantil pela última vez, depois de ter permanecido por lá nos últimos seis meses. Colocou a bolsa com os pertences de Joel no assento do carro, junto a ela.

Foi difícil dirigir de volta para casa, e mais difícil ainda foi entrar na casa vazia. Levou a bolsa ao quarto de Joel e arrumou os carrinhos em miniatura e todas as demais coisas como ele gostava. Sentou na cama de Joel e chorou até dormir, abraçando o pequeno travesseiro dele.

Acordou cerca de meia-noite. Junto a ela, havia uma folha de papel dobrada. Célia abriu e era uma carta que dizia:

“Querida Mamãe,

Sei que você deve sentir minha falta mas não pense que eu a esqueci ou que deixei de amá-la só porque não estou aí para dizer que A AMO. Pensarei em você cada dia mamãe e cada dia a amarei ainda mais. Algum dia voltaremos a nos ver. Se você quiser adotar um menino para que não fique tão sozinha, ele poderá ficar no meu quarto e brincar com todas as minhas coisas. Se quiser uma menina, provavelmente ela não gostará das mesmas coisas que os meninos gostam, portanto a senhora terá que comprar bonecas e outros brinquedos de meninas. Nesse caso a senhora poderá doar as minhas coisas para outro menino. Não fique triste quando pensar em mim, estou num lugar grandioso. Meus avós vieram me receber quando cheguei. Mostraram-me um pouco daqui deste maravilhoso lugar, mas levarei muito tempo para ver tudo. Os anjos são muito amigos e me encanta vê-los voar. Jesus não se parece com as imagens que vi dEle, mas soube que era Ele assim que O vi. Jesus me levou para ver Deus!! E, acredite, mamãe! Sentei-me no colo dEle e falei com Ele como se eu fosse alguém importante. Eu disse a Deus que queria lhe escrever uma carta, para me despedir e acalmá-la, mesmo sabendo que não era permitido. Deus me deu papel e Sua caneta pessoal para que eu pudesse escrever esta carta. Acho que se chama Gabriel o anjo que a deixará cair para você.

Deus me disse para responder o que você perguntou:

"Onde estava Ele quando eu precisei?"

Deus disse: "No mesmo lugar de quando Jesus estava na cruz. Estava justo aí, como Deus sempre está com todos os seus filhos".

Esta noite estarei à mesa com Jesus para o jantar. Sei que a comida será fabulosa.

Ah! quase esqueci de dizer... Não sinto mais nenhuma dor, o câncer foi embora. Estou feliz porque eu já não conseguia mais suportar tanta dor e, como Deus não podia me ver sofrendo daquela maneira, enviou o Anjo da Misericórdia para me levar. O Anjo me disse que eu era uma entrega especial, foi como cheguei aqui.

Assinado com Amor:

Deus, Jesus e eu."

AGORA TIRE UM MINUTO DE SUA VIDA E FAÇA O SEGUINTE:

1. Faça uma pequena oração para a pessoa que lhe enviou esta carta e às pessoas a quem você deseja enviá-la. Peça a Deus que, segundo a Sua vontade, lhe livre de todo sacrifício, dor e sofrimento.
2. Envie-na a, pelo menos, 5 pessoas, porque assim, em algumas horas, você terá feito com que uma pequena multidão de pessoas ore a Deus umas pelas outras.
3. Depois, descanse e observe o poder de Deus trabalhando em sua Vida por ter feito algo que O agrada, sabendo que Ele também está trabalhando na vida de outras pessoas.

4. Apenas fale com Ele. Aproveite seu dia !

MARIONETE DE TRAJOS

Gabriel Garcia Marques

Nas últimas horas, os computadores do mundo inteiro, via Internet, reproduzem um texto de Gabriel García Márquez que vive, lúcido e consciente, seus últimos dias de vida, vítima de um câncer linfático.

Todos se emocionam com a despedida de Márquez, um instante inesquecível da sensibilidade humana.

Se, por um instante, Deus se esquecesse de que sou uma marionete de trapo e me presenteasse com um pedaço de vida, possivelmente não diria tudo o que penso, mas, certamente, pensaria tudo o que digo.

Daria valor às coisas, não pelo que valem, mas pelo que significam.

Dormiria pouco, sonharia mais, pois sei que a cada minuto que fechamos os olhos, perdemos sessenta segundos de luz.”

Andaria quando os demais parassem, acordaria quando os outros dormem.

Escutaria quando os outros falassem e degustaria um bom sorvete de chocolate.

Se Deus me presenteasse com um pedaço de vida, vestiria simplesmente, me jogaria de bruços ao solo, deixando a descoberto não apenas meu corpo, como minha alma.

Deus meu, se eu tivesse um coração, escreveria meu ódio sobre o gelo e esperaria que o sol saísse.

Pintaria com um sonho de Van Gogh sobre estrelas um poema de Mário Benedetti e uma canção de Serrat seria a serenata que ofereceria à Lua.”

Regaria as rosas com minhas lágrimas para sentir a dor dos espinhos e o encarnado beijo de suas pétalas.

Deus meu, se eu tivesse um pedaço de vida não deixaria passar um só dia sem dizer às gentes – te amo, te amo.”

Convenceria cada mulher e cada homem que são os meus favoritos e viveria enamorado do amor. Aos homens, lhes provaria como estão enganados ao pensar que deixam de se apaixonar quando envelhecem, sem saber que envelhecem quando deixam de se apaixonar.

A uma criança, lhe daria asas, mas deixaria que aprendesse a voar sozinha. Aos velhos ensinaria que a morte não chega com a velhice, mas com o esquecimento.

Tantas coisas aprendi com vocês, os homens...

Aprendi que todo mundo quer viver no cimo da montanha, sem saber que a verdadeira felicidade está na forma de subir a escarpa.

Aprendi que quando um recém-nascido aperta com sua pequena mão pela primeira vez o dedo de seu pai, o tem prisioneiro para sempre.

Aprendi que um homem só tem o direito de olhar um outro de cima para baixo para ajudá-lo a levantar-se.

São tantas as coisas que pude aprender com vocês, mas finalmente, não poderão servir muito porque quando me olharem dentro dessa maleta (*micro*), infelizmente estarei morrendo.

Boa Noite

ARTE: GOTAS DE CRYSTAL

Associe-se
ao grupo
GOTAS DE CRYSTAL

EU TE AGRADEÇO

Procura-se o autor

Eu te agradeço,

Por toda a luz que você me traz... eu venho te agradecer por me aceitares sem levar em conta a minha aparência

Eu te agradeço,

Por aplaudir meu sucesso e apoiar-me se fracasso. Por respeitar as coisas que eu gosto mesmo que não gostes

Eu te agradeço

Por reconhecer o meu direito de escolher. Por escutar com atenção os meus desabafos

Eu te agradeço

Por não colocar teus problemas na frente dos meus. Por não criticar as falhas humanas que carrego

Eu te agradeço

Por ouvir meu silêncio quando não quero falar. Por me procurar quando não dou notícias.

Eu te agradeço

Por compreender quando não posso fazer-te um favor. Por sentir minha necessidade mesmo que eu não demonstre.

Eu te agradeço

Por te entristeceres com a minha tristeza. Por te alegrares com a minha alegria.

Eu te agradeço

Por não se ofender quando quero ficar só. Por rir com meu bom humor mesmo que o teu vá mal

Eu te agradeço

Por me perdoar se as vezes te magôo. Por tantas e incontáveis coisas mais.

Não! Não vim para pedir-te um favor. Eu ficaria sem jeito!

Mas tu és tão meu amigo, que este favor já está feito - você me oferecer o teu carinho e a tua amizade!

www.gotasdecystal.ubbi.com.br

A VIDA ENSINOU...

“...A distância pode causar saudade, mas nunca o esquecimento...”

De uma forma positiva, aprendi que não importa o que aconteça, ou quão ruim pareça o dia de hoje, a vida continua, e amanhã será melhor.

Aprendi que se pode conhecer bem uma pessoa, pela forma como ela lida com três coisas:

- um dia chuvoso, uma bagagem perdida e os fios das luzes de uma árvore de natal que se embaraçaram.

Aprendi que, não importa o tipo de relacionamento que tenha com seus pais, você sentirá falta deles quando partirem

Aprendi que "saber ganhar" a vida não é a mesma coisa que "saber viver".

Aprendi que a vida às vezes nos dá uma segunda chance.

Aprendi que viver não é só receber, é também dar.

Aprendi que se você procurar a felicidade, vai se iludir

Mas, se focalizar a atenção na família, nos amigos, nas necessidades dos outros, no trabalho e procurar fazer o melhor, a felicidade vai encontrá-lo

Aprendi que sempre que decido algo com o coração aberto, geralmente acerto.

Aprendi que diariamente preciso alcançar e tocar alguém.

As pessoas gostam de um toque humano, segurar na mão, receber um abraço afetuoso, ou simplesmente um tapinha amigável nas costas.

Aprendi que ainda tenho muito que aprender.

As pessoas se esquecerão do que você disse... Esquecerão o que você fez.... Mas nunca esquecerão como você as tratou

Um Abraço!

VERDADES QUE PERMANECEM

Mahatma Ghandi

A vida é somente vida quando existe amor. A não violência é a arma dos fortes.

A arte da vida consiste em fazer da vida uma obra de arte.

A terra provê o suficiente para a necessidade de todos os homens, mas não para a voracidade de todos.

Nada tenho de novo para ensinar ao mundo. A verdade e a não-violência são tão antigas quanto as montanhas. Tudo o que tenho feito é tentar praticá-las na escala mais vasta que me é possível. Assim fazendo, errei algumas vezes e aprendi com meus erros

Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho.

Nunca perca a fé na humanidade, pois ela é como um oceano. Só porque existem algumas gotas de água suja nele, não quer dizer que ele esteja sujo por completo.

O medo tem alguma utilidade, mas a covardia não. Os covardes são incapazes de dar amor ou de reconhecer o valor. Isto é para os corajosos. Os fracos não podem perdoar. O perdão é atributo dos fortes

Se queremos progredir, não devemos repetir a história, mas fazer uma história nova.

Tolerância mútua é uma necessidade em todos os tempos e para todas as raças.

Mas tolerância não significa aceitar o que se tolera.

O nosso muito falar nos afasta de Deus; o nosso sábio calar atrai Deus a nós..Só quem se integra em Deus sabe o que é Deus.

O que quer que você faça será insignificante,mas é muito importante que você o faça.

Eu repudiaria o patriotismo que procurasse apoio na miséria ou à na exploração de outras nações. O patriotismo que eu concebo não vale nada se não se conciliar sempre, sem exceções, com o maior bem e a paz de toda a humanidade.

Se um único homem atingir a plenitude do amor, neutralizará o ódio de milhões.

Seja a mudança que quer ver no mundo.

ENVELHEÇO

Raquel de Queiroz

Envelheço,

quando o novo me assusta e minha mente insiste em não aceitar...

quando me torno impaciente, intransigente e não consigo dialogar.

quando meu pensamento abandona sua casa e retorna sem nada a acrescentar.

quando muito me preocupo e depois me culpo porque não tinha tantos motivos para me preocupar.

quando penso demasiadamente em mim mesmo e conseqüentemente me esqueço dos outros.

quando penso em ousar e antevejo o preço que terei que pagar pelo ato, mesmo que os fatos insistam em me contrariar.

quando tenho a chance de amar e deixo o coração que se põe a pensar: Será que vale a pena correr o risco de me dar? Será que vai compensar?

Envelheço quando permito que o cansaço e o desalento tomem conta da minha alma que se põe a lamentar.

Envelheço, enfim, quando paro de lutar!

Associe-se

ao grupo
GOTAS DE CRYSTAL

ACALME MEU PASSO, SENHOR!

Desacelere as batidas do meu coração, acalmando minha mente.

Diminua meu ritmo apressado com uma visão da eternidade do tempo.

Em meio às confusões do dia a dia, dê-me a tranquilidade das montanhas.

Retire a tensão dos meus músculos e nervos com a música tranquilizante dos rios de águas constantes que vivem em minhas lembranças.

Ajude-me a conhecer o poder mágico e reparador do sono.

Ensina-me a arte de tirar pequenas férias: reduzir o meu ritmo para contemplar uma flor, papear com um amigo, afagar uma criança, ler um poema, ouvir uma música preferida.

Acalme meu passo, Senhor, para que eu possa perceber no meio do incessante labor cotidiano dos ruídos, lutas, alegrias, cansaços ou desalentos, a Tua presença constante no meu coração.

Acalme meu passo, Senhor, para que eu possa entoar o cântico da esperança, sorrir para o meu próximo e calar-me para escutar a Tua voz.

Acalme meu passo, Senhor, e inspire-me a enterrar minhas raízes no solo dos valores duradouros da vida, para que eu possa crescer até as estrelas do meu destino maior.

Obrigado Senhor, pelo dia de hoje, pela família que me deste, meu trabalho e sobretudo pela Tua presença em minha vida.

COISAS QUE APRENDI

Charles Chaplin

05 Anos

Aprendi que sabão em pó não é tão bom quanto xampu

08 Anos

Aprendi que meu pai pode dizer um monte de palavras que eu não posso.

09 Anos

Aprendi que minha professora sempre me chama quando eu não sei a resposta

11 Anos

Aprendi que os meus melhores amigos são os que sempre me metem em confusão

12 Anos

Aprendi que, se tenho problemas na escola, tenho mais, ainda, em casa.

13 Anos

Aprendi que quando meu quarto fica do jeito que quero, minha mãe manda eu arrumá-lo.

14 Anos

Aprendi que não se deve descarregar suas frustrações no seu irmão menor, porque seu pai tem frustrações maiores e mão mais pesada.

25 Anos

Aprendi que nunca devo elogiar a comida de minha mãe, quando estou comendo alguma coisa que minha mulher preparou

29 Anos

Apreendi que se pode fazer, num instante, algo que vai lhe dar dor de cabeça a vida toda

35 Anos

Apreendi que quando o casal tem finalmente, uma noite sem as crianças, passa a maior parte do tempo falando delas.

37 Anos

Apreendi que casais que não têm filhos, sabem melhor como você deve educar os seus.

40 Anos

Apreendi que é mais fácil fazer amigos do que se livrar deles

42 Anos

Apreendi que mulheres gostam de ganhar flores, sem nenhum motivo.

43 Anos

Apreendi que não cometo muitos erros com a boca fechada

44 Anos

Apreendi que o necessário para um casamento feliz é: contas bancárias e banheiros separados.

45 Anos

Apreendi que a época que preciso, realmente, de férias é justamente quando acabei de voltar delas

46 Anos

Apreendi que você sabe que ela te ama quando sobram 2 bolinhos e ela pega o menor

47 Anos

Apreendi que nunca se conhece bem os amigos, até tirar férias com eles

48 Anos

Apreendi que casar por dinheiro é a maneira mais difícil de conseguí-lo

49 Anos

Apreendi que você pode fazer alguém ganhar o dia, simplesmente, mandando-lhe um cartão

50 Anos

Apreendi que ir à praia é muito mais excitante e constrangedor que antes

51 Anos

Apreendi que crianças e avós são aliados naturais.

52 Anos

Apreendi que quando chego atrasado ao trabalho, meu patrão chega cedo.

54 Anos

Apreendi que o objeto mais importante de um escritório é a lata de lixo

57 Anos

Apreendi que é legal curtir o sucesso, mas não se deve acreditar muito nele.

63 Anos

Apreendi que não posso mudar o que passou, mas posso deixar prá lá.

64 Anos

Apreendi que a maioria das coisas com que me preocupo nunca acontecem

66 Anos

Apreendi que todas as pessoas que dizem que "dinheiro não é tudo", geralmente, têm muito

67 Anos

Apreendi que se você espera se aposentar para começar a viver, esperou tempo demais.

72 Anos

Apreendi que quando as coisas vão mal, eu não tenho que ir com elas

88 Anos

Apreendi que amei menos do que deveria.

90 anos

Apreendi que tenho muito a aprender.

Arte; GOTAS DE CRYSTAL

CONSELHOS

Fernando Pessoa

Navegue, descubra tesouros, mas não os tire do fundo do mar, o lugar deles é lá.

Admire a lua, sonhe com ela, mas não queira trazê-la para a terra.

Curta o sol, deixe-se acariciar por ele, mas lembre-se que o seu calor é para todos.

Sonhe com as estrelas, apenas sonhe, elas só podem brilhar no céu.

Não tente deter o vento, ele precisa correr por toda parte, ele tem pressa de chegar sabe-se lá onde.

Não apare a chuva, ela quer cair e molhar muitos rostos, não pode molhar só o seu.

As lágrimas? Não as seque, elas precisam correr na minha, na sua, em todas as faces.

O sorriso! Esse você deve segurar, não deixe-o ir embora, agarre-o!

Quem você ama? Guarde dentro de um porta jóias, tranque, perca a chave!

Quem você ama é a maior jóia que você possui, a mais valiosa.

Não importa se a estação do ano muda, se o século vira e se o milênio é outro, se a idade aumenta; conserve a vontade de viver, não se chega à parte alguma sem ela.

Abra todas as janelas que encontrar e as portas também.

Persiga um sonho, mas não deixe ele viver sozinho.

Alimente sua alma com amor, cure suas feridas com carinho.

Descubra-se todos os dias, deixe-se levar pelas vontades, mas não enlouqueça por elas. Procure, sempre procure o fim de uma história, seja ela qual for.

Dê um sorriso para quem esqueceu como se faz isso.

Acelere seus pensamentos, mas não permita que eles te consumam.

Olhe para o lado, alguém precisa de você.

Abasteça seu coração de fé, não a perca nunca.

Mergulhe de cabeça nos seus desejos e satisfaça-os.

Agonize de dor por um amigo, só saia dessa agonia se conseguir tirá-lo também.

Procure os seus caminhos, mas não magoe ninguém nessa procura.

Arrependa-se, volte atrás, peça perdão!

Não se acostume com o que não o faz feliz, revolte-se quando julgar necessário.

Alague seu coração de esperanças, mas não deixe que ele se afogue nelas.

Se achar que precisa voltar, volte!

Se perceber que precisa seguir, siga!

Se estiver tudo errado, comece novamente.

Se estiver tudo certo, continue.

Se sentir saudades, mate-a.

Se perder um amor, não se perca!

Se achá-lo, segure-o!

"Circunda-te de rosas, ama, bebe e cala. O mais é nada".

Visite minha Home page
www.gotasdecystal.ubbi.com.br

VOCÊ É ESPECIAL

Alguém te disse que você é especial?

Mas, disseram isso hoje?

Se não disseram, eu estou afirmando agora, com todas as letras:

V-O-C-Ê - É - E-S-P-E-C-I-A-L!!!.

Prá dizer a verdade, eu acho que você tem aquela força interior que ainda está guardada, e a hora que você resolver colocar de vez para fora, ninguém, ouça bem, ninguém vai te segurar.

Sabe aquela pessoa que tem tudo para ser a mais feliz do mundo? Pois é, essa pessoa é você.

Você tá perguntando por quê? Ora, primeiro, porque você é único, não existem duas pessoas com as suas características, sua digitais e seu mapa genético, só por isso, você já é especial, e além de tudo é Filho de Deus, e Deus é poderoso, logo, você também tem poder.

Sabe o que anda estragando um pouquinho, e às vezes, até demais, o seu sucesso?

Não, não é a inveja e nem o olho gordo dos outros, é o seu medo, a sua insegurança.

Você anda colocando muitos "se" na sua vida. Você anda duvidando demais das coisas e quem duvida, não alcança, aliás, quem duvida, nem sai do lugar.

Pare de perguntar o porquê disso, o porquê daquilo, e parta para a ignorância, ou seja, para a ação.

As dificuldades vão aparecer, isso é lógico, mas com a sua força, com as suas qualidades e com a sua determinação quem vai te segurar?

Para com essa história de idade, de rosto, de corpo, de saúde e outras besteiras que você fica colocando como empecilho para a sua felicidade. Você é você e pronto!

Ninguém pode decidir nada por você. É você quem deve satisfações para você.

E, por favor, vou falar bem alto para você não esquecer jamais: NÃO ABRA MÃO DOS SEUS SONHOS EM FAVOR DE NINGUÉM. NINGUÉM, entende isso?

Se alguém te pedir para abrir mão de alguma coisa que você deseja e precisa fazer, em nome de um capricho disfarçado de amor, não faça!

Não faça porquê você vai se arrepender e vai cobrar isso no futuro e essa dor eu não desejo para ninguém.

Viva os seus sonhos, e se alguém resolver entrar na sua frente para atrapalhar, ligue a quinta marcha e vá embora. A condução que leva a felicidade, não aceita passageiros medrosos ou inseguros.

Pense nisso, por amor à você, que é tão especial.

Eu acredito em você.

VIVER

É ter consciência da realidade que se esconde atrás da aparência.

É ver além dos cinco sentidos.

É enxergar com os olhos da alma ... A vida materializa nossos pensamentos. Conforme acreditamos e fazemos, ela se torna.

Logo, não é cultivando o medo, a falta de amor, o egoísmo e a descrença que se viabilizam alegria, felicidade, plenitude de viver.

Não é assim que funciona. As pessoas até querem alcançar o Bem, têm construtivas intenções, mas suas atitudes revelam o encaminhamento oposto.

Para receber algo é preciso, primeiro, eliminar barreiras e abrir portas.

Para atrair é preciso irradiar. Essa é a força da vida.

Se Deus colocou tanta beleza, tanta vida, tanta alegria e perfume em simples flores, o que não terá feito com o ser humano? Ele nos deu beleza, sentimento, alegria, bondade e possibilidade de escolher. A existência e as ocorrências de dores, sofrimentos, maldades.

Ódios, ignorância...

Tudo isto só pode ser explicado porque nossa percepção costuma precisar de oposições, contrastes, conflitos e confrontos para marcar evidências.

O Arquiteto Supremo permitiu os opostos para que pudéssemos enxergar mais claramente.

De que adiantaria acender uma luz na claridade? É nas trevas que ela é percebida. Sem a tristeza, a alegria não seria apreciada. Sem a carência, a abundância não teria significado.

Somos todos crianças na "escola da vida". Durante nossa "infância", precisamos experimentar para ganhar senso de realidade... Os apuros por que passamos podem ser encarados - por que não? - como plano de fundo para que o bem seja notado.

Baseada na perfeição, a natureza nos ensina isso.

Basta olhar. Não lhe parece que um Deus tão extraordinário, tão criativo, que colocou tanta beleza, tanto perfume na simplicidade de uma flor, que enfeitou nosso mundo com um céu tão azul, um mar tão belo, tudo para nos fazer felizes, só nos destina à FELICIDADE e à ALEGRIA?

Até mesmo os desenganos podem servir para nos levar aos cuidados da preservação. São um alerta que nos adverte que algo não está bem.

Sem eles, não teríamos referencial. Creia... O caminho para a felicidade começa no porto que está **dentro de você mesmo(a)**!

CONSELHOS DE UM VELHO APAIXONADO

Carlos Drummond de Andrade

Quando encontrar alguém e esse alguém fizer seu coração parar de funcionar por alguns segundos, preste atenção: pode ser a pessoa mais importante da sua vida.

Se os olhares se cruzarem e, neste momento, houver o mesmo brilho intenso entre eles, fique alerta: pode ser a pessoa que você está esperando desde o dia em que nasceu.

Se o toque dos lábios for intenso e se o beijo for apaixonante, e os olhos se encherem d'água neste momento, perceba: existe algo mágico entre vocês.

Se o 1º e o último pensamento do seu dia for essa pessoa, se a vontade de ficar juntos chegar a apertar o coração, agradeça: Algo do céu te mandou um presente divino: O AMOR.

Se um dia tiverem que pedir perdão um ao outro por algum motivo e, em troca, receber um abraço, um sorriso, um afago nos cabelos e os gestos valerem mais que mil palavras, entregue-se: vocês foram feitos um pro outro.

Se por algum motivo você estiver triste, se a vida te deu uma rasteira e a outra pessoa sofrer o seu sofrimento, chorar as suas Lágrimas e enxugá-las com ternura, que coisa maravilhosa: você poderá contar com ela em qualquer momento de sua vida.

Se você conseguir, em pensamento, sentir o cheiro da pessoa como se ela estivesse ali do seu lado...

Se você achar a pessoa maravilhosamente linda, mesmo ela estando de pijamas velhos, chinelos de dedo e cabelos

emaranhados...

Se você não consegue trabalhar direito o dia todo, ansioso pelo encontro que está marcado para a noite...

Se você não consegue imaginar, de maneira nenhuma, um futuro sem a pessoa ao seu lado...

Se você tiver a certeza que vai ver a outra envelhecendo e, assim, tiver a convicção que vai continuar louco por ela...

Se você preferir fechar os olhos, antes de ver a outra partindo: é o amor que chegou na sua vida.

Muitas pessoas apaixonam-se muitas vezes na vida, mas poucas amam ou encontram um amor verdadeiro.

Às vezes encontram e, por não prestarem atenção nesses sinais deixam amor passar, sem deixa-lo acontecer verdadeiramente. É o livre-arbítrio.

Por isso, preste atenção nos sinais. Não deixe que as loucuras do dia-a-dia o deixem cego para a melhor coisa da vida:

O AMOR !!!

CORAGEM

Diz uma antiga fábula que um camundongo vivia angustiado, com medo do gato.

Um mágico teve pena dele e o transformou em gato.

Mas ele ficou com medo de cão...

Por isso o mágico o transformou em pantera.

Então ele começou a temer os caçadores.

A essa altura o mágico desistiu. Transformou-o em camundongo novamente e disse:

- Nada que eu faça por você vai ajudá-lo, porque você tem apenas a coragem de um camundongo.

É preciso coragem para romper com o projeto que nos é imposto.

Mas saiba que coragem não é a ausência do medo, e sim a capacidade de avançar,.... apesar do medo.

Caminhar para frente e enfrentar as adversidades, vencendo os medos... É isto que devemos fazer

Não podemos nos derrotar, nos entregar por causa dos medos.

Assim, jamais chegaremos aos lugares que tanto almejamos em nossas vidas...

Bom dia!!!:

DESEJO-LHE...

a força dos elementos da natureza

Aquele que toca sua mão mas você sente no coração, é um verdadeiro amigo.

Nós, raramente, pensamos no que temos, mas sempre pensamos no que gostaríamos de ter

Não chore por ter terminado, ria porque aconteceu.

Quanto mais detalhado é seu plano, o destino será mais duro

Tudo tem uma razão para acontecer.

Não faça esforços em vão, as melhores coisas acontecem naturalmente.

A lição mais difícil de aprender: Que caminho você deve seguir na sua vida e de qual você deve desviar.

Todos vêm o que você parece ser, mas somente poucos o conhece de verdade.

Aquele que gostaria de ter algo que nunca teve, terá que fazer algo que nunca fez

Talvez Deus gostaria que você conhecesse pessoas de todos os tipos durante sua vida, assim, quando você conhecer as pessoas certas, ficará grato por isso.

O amor não precisa que duas pessoas olhem um para o outro, mas sim, que olhem juntos para uma só direção.

A vida é desenhada sem borracha.

Desejo-lhe sempre:

*Ar para respirar,
Fogo pra aquece-lo,
Água para beber e
A Terra para se viver.*

Desejo-lhe isso do fundo do meu coração.

ESPERE O MOMENTO

Não apresses a chuva ela tem seu tempo de cair e saciar a sede da terra;

Não apresses o pôr do sol, ele tem seu tempo de anunciar o anoitecer até seu último raio de luz;

Não apresses teu silêncio, ele tem seu tempo de paz após o barulho cessar;

Não apresses teu amor, ele tem seu tempo de semear, mesmo nos solos mais áridos do teu coração;

Não apresses tua raiva, ela tem seu tempo para diluir-se nas águas mansas da tua consciência;

Não apresses o outro, pois ele tem seu tempo para florescer aos olhos do Criador;

Não apresses a ti mesmo pois precisas de tempo para sentir tua própria evolução!

QUE A PAZ E O AMOR REINEM EM TUA VIDA!

MÁSCARA

Gilberto B. Lazan

Cada vez que ponho uma máscara para esconder minha realidade, fingindo ser o que não sou

Faço-o para atrair o outro. E logo descubro que só atraio a outros mascarados, distanciando-me dos outros devido a um estorvo:

A MÁSCARA.

Faço-o para evitar que os outros vejam minhas debilidades. E logo descubro que ao não verem minha humanidade, os outros não podem me querer pelo que sou

SENÃO PELA MÁSCARA.

Faço-o para preservar minhas amizades. E logo descubro que quando perco um amigo por ter sido autêntico, realmente não era meu amigo

E, SIM, PELA MÁSCARA.

Faço-o para evitar ofender alguém e ser diplomático. E logo descubro que aquilo que mais ofende às pessoas das quais quero ser mais íntimo

É A MÁSCARA.

Faço-o convencido de que é o melhor que posso fazer para ser amado. E logo descubro o triste paradoxo. O que mais desejo obter com minhas máscaras é, precisamente O QUE NÃO CONSIGO COM ELAS.

GOTAS DE CRYSTAL

NEM TUDO É FÁCIL

Cecília Meirelles

É difícil fazer alguém feliz, assim como é fácil fazer triste.

É difícil dizer eu te amo, assim como é fácil não dizer nada.

É difícil ser fiel, assim como é fácil se aventurar.

É difícil valorizar um amor, assim como é fácil perdê-lo para sempre.

É difícil agradecer pelo dia de hoje, assim como é fácil viver mais um dia.

É difícil enxergar o que a vida traz de bom, assim como é fácil fechar os olhos e atravessar a rua.

É difícil se convencer de que se é feliz, assim como é fácil achar que sempre falta algo.

É difícil fazer alguém sorrir, assim como é fácil fazer chorar.

É difícil colocar-se no lugar de alguém, assim como é fácil olhar para o próprio umbigo.

Se você errou, peça desculpas...

É difícil pedir perdão?

Mas quem disse que é fácil ser perdoado?

Se alguém errou com você, perdoa-o. É difícil perdoar? Mas quem disse que é fácil se arrepender?

Se você sente algo, diga. É difícil se abrir? Mas quem disse que é fácil encontrar alguém que queira escutar?

Se alguém reclama de você, ouça. É difícil ouvir certas coisas? Mas quem disse que é fácil ouvir você?

Se alguém te ama, ame-o. É difícil entregar-se? Mas quem disse que é fácil ser feliz?!

Nem tudo é fácil na vida

Mas, com certeza, nada é impossível.

Precisamos acreditar, ter fé e lutar para que não apenas sonhemos, mas também tornemos todos estes desejos, REALIDADE

Associe-se GOTAS DE CRYSTAL

O AMOR

Carta de Paulo aos Coríntios

Ainda que eu falasse a língua dos homens e dos anjos e não tivesse amor, seria como o metal que soa ou como o címbalo que retine

E ainda que distribuísse todos os meus bens para sustento dos pobres, e ainda que entregasse o meu corpo para ser queimado,

E não tivesse amor, nada disso me aproveitaria.

O amor é sofredor. É benigno. O amor não é invejoso. O amor não se vangloria, não se ensoberbece, não se porta inconvenientemente, não busca os seus próprios interesses

O amor não se irrita, não suspeita mal, não se regozija com a injustiça, mas se regozija com a verdade

Tudo sofre. Tudo crê. Tudo espera. Tudo suporta

O amor jamais acaba!

Havendo profecias, serão aniquiladas! Havendo línguas, cessarão!
Havendo ciência, desaparecerá!

Porque, em parte conhecemos e em parte profetizamos. Mas, quando vier o que é perfeito então o que é em parte será aniquilado

Porque agora vemos, como por espelho, em enigma. Mas então veremos face a face Agora conheço em parte, mas então conhecerei plenamente, como também sou plenamente conhecido.

Agora, pois, permanecem: a fé, a esperança e o amor -estes três,
mas o maior destes é o amor.

www.gotasdecrytal.ubbi.com.br

PRESENTE

Ghandi

Se eu tivesse de deixar algum presente para você...

deixaria aceso o sentimento de amar a vida dos seres humanos.

deixaria a consciência de aprender tudo o que foi ensinado pelo tempo afora

lembraria os erros que foram cometidos, para que não mais se repetissem.

deixaria para você, se houvesse, o respeito àquilo que é indispensável: além pão, o trabalho; além do trabalho, a ação

E quando tudo mais faltasse, um segredo: - o de buscar no interior de si mesmo a resposta e a força para encontrar a saída.

Visite minha Home page
www.gotasdecystal.ubbi.com.br

SAUDADE

Pablo Neruda

Saudade é solidão acompanhada! É quando o amor ainda não foi embora... mas a amada já....

Saudade é amar um passado que ainda não passou! É recusar um presente que nos machuca! É não ver o futuro que nos convida...

Saudade é sentir que existe o que não existe mais... Saudade é o inferno dos que perderam!

É a dor dos que ficaram para trás! É o gosto de morte na boca dos que continuam...

Só uma pessoa no mundo deseja sentir saudade: aquela que nunca amou!!!

E esse é o maior dos sofrimentos: não ter por quem sentir saudades!

Passar pela vida e não viver!

O maior dos sofrimentos é nunca ter sofrido!!!

Associe-se
GOTAS
DE CRYSTAL

SEMENTES DA PAZ

As sementes de paz representam as doze orações pela paz feitas em Assis, Itália, no dia da Oração pela Paz Mundial durante o Ano Internacional da Paz das Nações Unidas, 1986.

As orações foram levadas aos Estados Unidos e deixadas aos cuidados das crianças da Life Experience School.

A distribuição das Sementes de Paz é um projeto para servir o mundo. As orações pertencem à humanidade.

Mahatma Ghandi

“Como a abelha que colhe o mel de diversas flores, a pessoa sábia aceita a essência das diversas escrituras e vê somente o bem em todas as religiões.”

Benditos são os que fazem a paz, pois eles serão chamados Filhos de Deus.

Pois eu lhes digo: ouçam e amem os seus inimigos, façam o bem aos que te odeiam, abençoem aqueles que te maldizem, orem pelos que te humilham.

Abençoem aqueles que te maldizem, orem pelos que te humilham.

Aos que lhes batem no rosto, ofereçam a outra face, e aos que lhes tiram as vestes, ofereçam também a capa.

Dêem aos que pedem, e aos que tomam seus bens, não os peça de volta.

E façam aos outros aquilo que quiserem que os outros façam a vocês

Oração Hindu pela Paz

Ó Deus, leva-nos do irreal para o real. Ó Deus, leva-nos da escuridão para a luz. Ó Deus, leva-nos da morte para a imortalidade. Shanti, Shanti, Shanti a todos.

Ó Senhor, Deus Todo Poderoso, que haja paz nas regiões celestiais. Que haja paz sobre a Terra. Que as águas sejam apascentadoras. Que as ervas sejam nutritivas, e que as árvores e plantas tragam paz a todos.

Que todos os seres benéficos tragam-nos a paz. Que a Lei dos Vedas propague a paz por todo o mundo. Que todas as coisas sejam fonte de paz para nós. E que a Vossa paz possa trazer a paz a todos, e a mim também.

Oração Budista pela Paz

Que todos os seres, de todos os lugares, afligidos por sofrimentos do corpo e da mente sejam logo libertados de suas enfermidades.

Que os temerosos deixem de ter medo e os agrilhoados sejam libertos. Que o impotente encontre força, e que os povos desejem a amizade uns dos outros. Que aqueles que se encontram no ermo sem caminhos e amedrontados as crianças, os velhos e os desprotegidos sejam guiados por entes celestiais benéficos, e que rapidamente atinjam a condição de Buda.

Oração Jainista pela Paz

A Paz e o Amor Universal são a essência do Evangelho pregado por todos os Seres Iluminados.

O Senhor disse que a equanimidade é o Dharma

Perdão a todas as criaturas e que todas as criaturas me perdoem.

Por todos tenho amizade e por nenhuma criatura inimizade.

Saiba que a violência é a causa raiz de todas as misérias do mundo. A violência é de fato o nó que aprisiona. “Não ofenda nenhum ser vivo”. Este é o caminho eterno, perene e inalterável da vida espiritual.

Por mais poderosa que seja uma arma, ela sempre pode ser sobrepujada por outra; mas nenhuma arma pode ser superior à não-violência e ao amor.

Oração Maometana pela Paz

Em nome de Allah, o benéfico, o misericordioso. Graças ao Senhor do Universo que nos criou e distribuiu em tribos e nações.

Que possamos nos conhecer, sem nos desprezarmos uns aos outros.

Se o inimigo se inclina para a paz, incline-se você também para a paz, e confia em Deus, pois o Senhor é aquele que ouve e conhece todas as coisas.

E entre os servos de Deus, Cheios de Graça são aqueles que andam sobre a Terra em humildade, e quando nos dirigimos a eles dizemos “PAZ”.

Oração Sikh pela Paz

Deus nos julga segundo nossas ações, não de acordo com o traje que nos cobre: a verdade está acima de tudo, mas ainda mais alto está o viver em verdade.

Saibam que atingimos a Deus quando amamos, e a única vitória que perdura é aquela que não deixa nenhum derrotado.

Saibam que atingimos a Deus quando amamos,

Oração Bahai pela Paz

Seja generoso na prosperidade e grato na adversidade. Seja justo ao julgar e comedido ao falar. Seja uma luz para aqueles que caminham na escuridão, e um lar para o forasteiro. Seja os olhos para o cego e um guia para os errantes. Seja um sopro de vida para o corpo da humanidade, orvalho para o solo do coração dos homens, e seja a fruta da árvore da humildade.

Oração Shintoísta pela Paz

Embora as pessoas que vivem do outro lado do oceano que nos rodeia, eu creio, sejam todas nossos irmãos e irmãs, porque há sempre tribulação neste mundo?

Porque os ventos e as ondas se levantam no oceano que nos circunda?

Desejo de todo coração que o vento logo leve embora todas as nuvens que pairam sobre os picos das montanhas

Oração dos Nativos Africanos pela Paz

Deus Todo Poderoso, Grande Polegar que ata todos os nós, Trovão que ruga e parte as grandes árvores; Senhor que tudo vê lá de cima, que vê até as pegadas do antílope nas rochas aqui na Terra...

Vós sois aquele que não hesita em responder a nosso chamado.

Vós sois a pedra angular da Paz.

Oração dos Nativos Americanos pela Paz

Ó Grande Espírito de nossos Ancestrais, elevo meu cachimbo a Ti. Aos teus mensageiros, aos quatro ventos, e à Mãe Terra, que alimenta seus filhos

Dê-nos a sabedoria para ensinar nossos filhos a amarem, respeitarem e serem gentis uns com os outros, para que possam crescer com idéias de paz.

Que possamos aprender a partilhar as coisas boas que nos ofereces aqui na Terra.

Oração Parse pela Paz

Oramos a Deus para erradicar toda a miséria do mundo: Que a compreensão triunfe sobre a ignorância! Que a generosidade triunfe sobre a indiferença! Que a confiança triunfe sobre o desprezo! E que a verdade triunfe sobre a falsidade.

Oração Judaica pela Paz

Vamos subir a montanha do Senhor, para que possamos trilhar os caminhos do Mais Alto.

Vamos forjar arados de nossas espadas, e ganchos de poda com nossas lanças.

Uma nação não levantará a espada contra outra nação nem aprenderão a guerra novamente.

E ninguém mais sentirá medo, pois isto falou o Senhor das Hostes

www.gotasdecrystal.ubbi.com.br

ANTES DE SER MÃE

Antes de ser mãe eu fazia e comia os alimentos ainda quentes

Eu não tinha roupas manchadas. Eu tinha calmas conversas ao telefone

Antes de ser mãe eu dormia o quanto eu queria. E nunca me preocupava com a hora de ir para a cama. Eu não me esquecia de escovar os cabelos e os dentes

Antes de ser mãe eu limpava minha casa todo dia. Eu não tropeçava em brinquedos nem pensava em canções de ninar.

Antes de ser mãe eu não me preocupava se minhas plantas eram venenosas ou não. Imunizações e vacinas eram coisas em que eu não pensava

Antes de ser mãe ninguém vomitou nem fez xixi em mim. Nem me beliscou sem nenhum cuidado com dedinhos de unhas finas

Antes de ser mãe eu tinha controle sobre a minha mente, meus pensamentos, meu corpo e meus sentimentos. Eu dormia a noite toda

Antes de ser mãe eu nunca tive que segurar uma criança chorando para que médicos pudessem fazer testes ou aplicar injeções. Eu nunca chorei olhando pequeninos olhos que choravam. Eu nunca fiquei gloriosamente feliz com uma simples risadinha. Eu nunca fiquei sentada horas e horas olhando um bebê dormindo

Antes de ser mãe eu nunca segurei uma criança só por não querer afastar meu corpo do dela. Eu nunca senti meu coração se despedaçar quando não pude estancar uma dor. Eu nunca imaginei que uma coisinha tão pequenina pudesse mudar tanto a minha

vida. Eu nunca imaginei que pudesse amar alguém tanto assim. Eu não sabia que eu adoraria ser mãe

Antes de ser mãe eu não conhecia a sensação de ter meu coração fora do meu próprio corpo. Eu não conhecia a felicidade. De alimentar um bebê faminto. Eu não conhecia esse laço que existe entre a mãe e a sua criança. Eu não imaginava que algo tão pequenino pudesse fazer-me sentir tão importante.

Antes de ser mãe eu nunca me levantei à noite a cada 10 minutos para me certificar de que tudo estava bem. Nunca pude imaginar o calor, a alegria, o amor, a dor e a satisfação de ser uma mãe. Eu não sabia que era capaz de ter sentimentos tão fortes

Por tudo e, apesar de tudo, obrigada, Deus por eu ser agora um alguém tão frágil e tão forte ao mesmo tempo.

[GOTAS DE CRYSTAL](#)

[Visite minha Home Page](#)

SILÊNCIO

Pense em alguém que seja poderoso...

Essa pessoa briga e grita como uma galinha, ou olha e silencia, como um lobo?

Lobos não gritam. Eles têm a aura de força e poder. Observam em silêncio.

Somente os poderosos, sejam lobos, homens ou mulheres, respondem a um ataque verbal com o silêncio.

Além disso, quem evita dizer tudo o que tem vontade, raramente se arrepende por magoar alguém com palavras ásperas e impensadas.

Exatamente por isso, o primeiro e mais óbvio sinal de poder sobre si mesmo é o silêncio em momentos críticos.

Se você está em silêncio, olhando para o problema, mostra que está pensando, sem tempo para debates fúteis

Se for uma discussão que já deixou o terreno da razão, quem silencia mostra que já venceu, mesmo quando o outro lado insiste em gritar a sua derrota.

Olhe! Sorria! Silencie! Vá em frente.!

Lembre-se de que há momentos de falar e há momentos de silenciar.

Escolha qual desses momentos é o correto, mesmo que tenha que se esforçar para isso.

Por alguma razão, provavelmente cultural, somos treinados para a (falsa) idéia de que somos obrigados a responder a todas as perguntas e reagir a todos os ataques. Não é verdade ! Você responde somente ao que quer responder e reage somente ao que quer reagir.

Você nem mesmo é obrigado a atender seu telefone pessoal

Falar é uma escolha, não uma exigência, por mais que assim o pareça. Você pode escolher o silêncio.

Além disso, você não terá que se arrepender por coisas ditas em momentos impensados, como defendeu Xenocrates, mais de trezentos anos antes de Cristo, ao afirmar: **“ME ARREPENDO DE COISAS QUE DISSE, MAS JAMAIS DO MEU SILÊNCIO”**.

Você verá que o silêncio pode ser a mais poderosa das respostas. E no momento certo, a mais compreensiva e real delas.

UMA LIÇÃO PARA SEGUIRMOS

Na Grécia Antiga, Sócrates detinha uma alta reputação e era muito estimado pelo seu elevado conhecimento. Um dia, um conhecido do grande filósofo aproximou-se dele e disse:

-Sócrates, sabe o que eu acabei de ouvir a cerca daquele teu amigo?

-Espera um minuto - respondeu Sócrates - Antes que me digas alguma coisa, gostaria de te fazer um teste. Chama-se o "Teste do Filtro Triplo".

-Filtro Triplo?

-Sim - continuou Sócrates - Antes que me fales do meu amigo talvez fosse uma boa idéia parar um momento e filtrar aquilo que vais dizer. Por isso é que eu lhe chamei o Filtro Triplo.

E continuou:

- O primeiro filtro é VERDADE. Tens a certeza absoluta de que aquilo que me vais dizer é perfeitamente verdadeiro?

- Não - disse o homem - o que acontece é que eu ouvi dizer que...

- Então - diz Sócrates - não sabes se é verdade.

- Passemos ao segundo filtro, que é BONDADE... O que me vais dizer sobre o meu amigo é BOM?

- Não, muito pelo contrário...

- Então - continuou Sócrates - Queres dizer-me algo mau sobre ele

e ainda por cima nem sabes se é ou não verdadeiro. Mas, bem, pode ser que ainda passes o terceiro filtro.

- O último filtro é UTILIDADE... O que me vais dizer sobre o meu amigo será útil para mim?

- Não, acho que não...

- Bem - concluiu Sócrates - se o que me dirás não é nem bom, nem útil e muito menos verdadeiro, para quê dizer-me?

Usemos o Triplo Filtro na nossa vida diária, cada vez que formos falar sobre alguém.

AUTOR DESCONHECIDO

PARA PENSAR

Somente duas coisas são infinitas. O Universo e a estupidez humana. E eu não estou certo sobre o primeiro.

Albert Einstein

A HISTÓRIA DO LÁPIS

O menino olhava a avó escrevendo uma carta. A certa altura, perguntou:

- Você está escrevendo uma história que aconteceu conosco? E por acaso, é uma história sobre mim?

A avó parou a carta, sorriu, e comentou com o neto:

- Estou escrevendo sobre você, é verdade. Entretanto, mais importante do que as palavras, é o lápis que estou usando

Gostaria que você fosse como ele, quando crescesse.

O menino olhou para o lápis, intrigado, e não viu nada de especial.

- Mas ele é igual a todos os lápis que vi em minha vida!

- Tudo depende do modo como você olha as coisas.

Há cinco qualidades nele que, se você conseguir mantê-las, será sempre uma pessoa em paz com o mundo.

Primeira qualidade:

Você pode fazer grandes coisas, mas não deve esquecer nunca que existe uma mão que guia seus passos.

Esta mão nós chamamos de Deus, e Ele deve sempre conduzi-lo em direção à Sua vontade

.

Segunda qualidade:

De vez em quando eu preciso parar o que estou escrevendo, e usar o apontador.

Isso faz com que o lápis sofra um pouco, mas no final, ele está mais afiado.

Portanto, saiba suportar algumas dores, porque elas o farão ser uma pessoa melhor.

Terceira qualidade:

O lápis sempre permite que usemos uma borracha para apagar aquilo que estava errado.

Entenda que corrigir uma coisa que fizemos não é necessariamente algo mau, mas algo importante para nos manter no caminho da justiça;

Quarta qualidade:

O que realmente importa no lápis não é a madeira ou sua forma exterior, mas o grafite que está dentro. Portanto, sempre cuide daquilo que acontece dentro de você.

Finalmente, a **quinta qualidade do lápis:**

Ele sempre deixa uma marca. Da mesma maneira, saiba que tudo que você fizer na vida irá deixar traços, e procure ser consciente de cada ação.

(Autor desconhecido)

REFLITA

Você, que reclama o que não recebe, já pensou no que não dá?

Você que se lamenta porque sofre, já pensou no quanto faz sofrer?

Você, que acusa a ignorância, já avaliou seus conhecimentos?

Você, que condena o erro, já percebeu quanto erra?

Você, que se diz amigo sincero, já se analisou com sinceridade?

Você, que se queixa da penúria, já viu quanto possui mais que os outros?

Você, que critica o mundo, já fez algo para melhorá-lo?

Você, que sonha com o céu, quanto já fez para extinguir o inferno?

Você, que se diz modesto, não terá orgulho de parecer humilde?

Você, que condena o mal, tem procurado difundir o bem?

Você, que deplora a indiferença, tem semeado o amor?

Você, que se aflige com a pobreza, tem usado bem suas riquezas?

Você, que se dói com os espinhos, tem cultivado rosas?

Você, que tanto lamenta as trevas, tem espalhado luz?

Você, que se ocupa consigo mesmo, tem se preocupado com os outros?

Você, que se sente tão pequenino, tem procurado crescer?

Você, que se queixa da solidão, tem buscado companhia de um amigo?

Você, que se revolta contra a doença, que tem feito pela saúde?

Você, que almeja a concórdia, tem combatido a discórdia?

Você, que se diz servo de Deus, tem servido para alguma coisa?

[Associe-se](#)
[Gotas de Crystal](#)

NÃO PERMITA, SENHOR!

Que Deus não permita que eu perca o ROMANTISMO, mesmo eu sabendo que as rosas não falam.

Que eu não perca o OTIMISMO, mesmo sabendo que o futuro que nos espera não é assim tão alegre.

Que eu não perca a VONTADE DE VIVER, mesmo sabendo que a vida é, em muitos momentos, dolorosa..

Que eu não perca a vontade de TER GRANDES AMIGOS, mesmo sabendo que, com as voltas do mundo, eles acabam indo embora de nossas vidas...

Que eu não perca a vontade de AJUDAR AS PESSOAS, mesmo sabendo que muitas delas são incapazes de ver, reconhecer e retribuir esta ajuda.

Que eu não perca o EQUILÍBRIO, mesmo sabendo que inúmeras forças querem que eu caia.

Que eu não perca a VONTADE DE AMAR, mesmo sabendo que a pessoa que eu mais amo, pode não sentir o mesmo sentimento por mim...

Que eu não perca a LUZ e o BRILHO NO OLHAR, mesmo sabendo que muitas coisas que verei no mundo, escurecerão meus olhos...

Que eu não perca a GARRA, mesmo sabendo que a derrota e a perda são dois adversários extremamente perigosos.

Que eu não perca a RAZÃO, mesmo sabendo que as tentações da vida são inúmeras e deliciosas.

Que eu não perca o SENTIMENTO DE JUSTIÇA, mesmo sabendo que o prejudicado possa ser eu..

Que eu não perca o meu FORTE ABRAÇO, mesmo sabendo que um dia meus braços estarão fracos...

Que eu não perca a BELEZA E A ALEGRIA DE VER, mesmo sabendo que muitas lágrimas brotarão dos meus olhos e escorrerão por minha alma...

Que eu não perca o AMOR POR MINHA FAMÍLIA, mesmo sabendo que ela muitas vezes me exigiria esforços incríveis para manter a sua harmonia.

Que eu não perca a vontade de DOAR ESTE ENORME AMOR que existe em meu coração, mesmo sabendo que muitas vezes Ele será submetido e até rejeitado.

Que eu não perca a vontade de SER GRANDE, mesmo sabendo que o mundo é pequeno...

E acima de tudo... Que eu jamais me esqueça que Deus me ama infinitamente, que um pequeno grão de alegria e esperança dentro de cada um é capaz de mudar e transformar qualquer coisa, pois....

A VIDA É CONSTRUÍDA NOS SONHOS E CONCRETIZADA NO AMOR!

Associe-se
GOTAS DE CRYSTAL

OPÇÕES – LIVRE ARBITRÍO

Cada um constrói o próprio destino

Você pode curtir ser quem você é

OU

viver infeliz por não ser quem você gostaria que fosse

Você pode assumir sua individualidade

OU

sempre procurar ser o que os outros gostariam que você fosse.

Você pode ir à diversão

OU

dizer em tom amargo que já passou da idade e que essas coisas são fúteis... que não são sérias como você.

Você pode olhar com respeito para as outras pessoas

OU

olhar com aquela censura punitiva, sem nenhuma consideração para com os limites e dificuldades de cada um, inclusive os seus.

Você pode amar incondicionalmente

OU

ficar se lamentando pela falta de gente à sua volta.

Você pode ouvir seu coração

OU

agir apenas racionalmente, analisando a vida antes de vivê-la.

Você pode deixá-la como está para ver como é que fica

OU

realizar as mudanças que o mundo pede.

Você pode deixar-se paralisar pelo medo

OU

agir com o pouco que tem e muita vontade de ganhar.

Você pode amaldiçoar sua sorte

OU

encarar a grande oportunidade de crescimento que a vida lhe oferece.

Você pode achar desculpas e culpados para tudo

OU

encarar que sempre você é quem decide o tipo de vida que quer levar.

Você pode escolher seu destino

OU

continuar acreditando que ele já estava escrito e não há nada a fazer.

Você pode viver o presente

OU

ficar preso a um passado que já acabou e a um futuro que ainda não veio.

Você pode melhorar tudo que está à sua volta e a si próprio,

OU

esperar que o mundo melhore para que então você possa melhorar.

Você pode continuar escravo da preguiça

OU

tomar a atitude necessária para concretizar seu plano de vida.

Você pode aprender o que ainda não sabe

OU

fingir que já sabe tudo, e nada mais precisa aprender.

Você pode ser feliz com a vida como ela é

OU

passar todo o seu tempo se lamentando pelo que ela não é.

Associe-se

ao grupo

GOTAS DE CRYSTAL

QUANDO...

Quando estiver em dificuldades e pensar em desistir, lembre-se dos obstáculos que já superou.

OLHE PARA TRÁS...

Se tropeçar e cair, levante. Não fique prostrado. Esqueça o passado.

OLHE PARA FRENTE...

Ao sentir-se orgulhoso, por alguma realização pessoal, sonde suas motivações

OLHE PARA DENTRO!

Antes que o egoísmo domine, enquanto seu coração é sensível, socorra aos que o cercam.

OLHE PARA OS LADOS...

Na escalada rumo às altas posições. No afã de concretizar seus sonhos,

OLHE PARA BAIXO. Observe se não está pisando em alguém...

Em todos os momentos da vida, seja qual for sua atividade, busque a aprovação de Deus,

OLHE PARA CIMA...

Nunca, jamais... se afaste de seus sonhos, pois, se eles se forem, ainda assim você continuará vivendo ...

Mas, com certeza, terá deixado de existir !

jCharles Chaplin

A INTELIGÊNCIA SOBERANA!

Um dia... três homens caminhavam por uma trilha e inesperadamente deram com um caudaloso rio.

Eles precisavam ir para o outro lado, mas não sabiam o que fazer para atravessá-lo.....

O primeiro homem ajoelhou-se e começou a rezar pedindo a Deus: - "Por favor, meu Bom Deus, dá-me a Força para atravessar este rio"..... pppppppppppppppppPPPPUF!!!!!!!

Deus deu-lhe longos braços e pernas fortes e ele foi capaz de atravessar a nado, levando mais ou menos duas horas, quase que afundando umas duas ou três vezes, mas ... conseguiu!

Por ter visto isso, o segundo homem...rezou e pediu a Deus que lhe desse não somente Forças, mas também Ferramentas que o ajudassem na travessia. pppppppppppppppppPPPPUF!!!!!!!

Deus deu a este homem um bote e ele conseguiu, apesar do bote quase ter virado várias vezes.....

O terceiro homem tinha visto todo o trabalho que os dois primeiros homens tiveram, então pediu: "Meu Bom Deus, dá me:....a Força, as Ferramentas e....Inteligência para atravessar este rio"..... pppppppppppppppppPPPPUF!!!!!!!

Deus transformou-o em uma MULHER

Ela olhou no mapa, ...caminhou rio acima mais uns metros e atravessou a ponte.

A Mulher é a ponte entre a Inteligência e o Divino.

Ela existe para completar o Homem com a sua intuição, sensibilidade e sabedoria.

PEQUENAS E GRANDES MANEIRAS....

Um homem, passeando pelo bosque, sussurrou: _ Deus, fale comigo...!

E um passarinho cantou...

Mas o homem não ouviu...

Então, o homem gritou: _ Deus, fale comigo... !

E trovões e raios apareceram no céu...

Mas o homem não notou...

O homem olhou em volta e disse: _ Deus, deixe-me ver o Senhor...!

E estrelas brilhantes apareceram...

Mas o homem não percebeu...

O homem gritou: _ Deus, mostre-me um milagre...!

E uma vida, uma criança, nasceu...

E o homem não reparou...

Então o homem clamou em desespero: _Toque-me, Deus! Deixe-me saber que o Senhor está aqui...

E uma borboleta pousou no seu ombro...

Mas o homem a espantou...

Isso é um grande ensinamento de que Deus está sempre a nossa volta, nas coisas que nem imaginamos... Nas pequenas e simples, como nas grandes também... Até na nossa era eletrônica e computadorizada...

Deste modo, gostaria de acrescentar uma coisinha:

Então, o homem gritou em desespero: - Deus, eu preciso da sua ajuda...!

E um e-mail chegou trazendo boas notícias e palavras de

Mas o homem o deletou e continuou a chorar...

Não perca as bênçãos simplesmente por que elas não estão “embrulhadas” de maneira como você esperava...

Envie esta mensagem a todos de sua lista como sinal de que você tem percebido Deus

Um bom dia pra você...

PARA AQUELES DIAS EM QUE NEM TUDO VAI BEM

Eu agradeço a Deus

Pelo imposto de renda que eu pago, porque isso significa que tenho um emprego ...

Pela confusão que eu tenho que limpar após uma festa, porque isso significa que estive rodeado de amigos ...

Pelas roupas que estão um pouco apertadas, porque isso significa que tenho alimentos para comer ...

Pela minha sombra que me segue, porque isso significa que ando ao sol ...

Pelas paredes de casa, que precisam ser pintadas, pela lâmpada que precisa ser trocada, porque isso significa que tenho minha moradia ...

Por todas as críticas que faço às coisas que não me satisfazem, porque isso significa que tenho liberdade de expressão ...

Pelo único lugar para estacionar que encontro, bem ao fundo do estacionamento, porque isso significa que, além de ter a felicidade de poder andar, tenho a sorte de ter um meio de transporte ...

Por aquela senhora que, desafinadamente, canta atrás de mim, porque isso significa que posso ouvir ...

Pelo cansaço e os músculos doloridos que eu sinto ao final do dia, porque isso significa que tenho saúde para trabalhar ...

Pelo despertador que toca às primeiras horas da manhã, porque isso quer dizer que estou VIVO !

E, finalmente ... Pelos e-mails que recebo diariamente, o que significa que tenho amigos que pensam em mim, ainda que em poucos minutos, diante de uma tela ...

Por mais difícil que esteja sua situação, tente sorrir. Você verá que será mais fácil passar por mais essa prova ... E repasse essa mensagem. Se não resolver seu problema, ao menos irá iluminar o dia de alguém !!!

AS PÉROLAS SÃO UMA FERIDA CURADA.

Pérolas são produto da dor, resultado da entrada de uma substância estranha ou indesejável no interior da ostra, como um parasita ou um grão de areia.

A parte interna da concha de uma ostra é uma substância lustrosa chamada nácar.

Quando um grão de areia penetra, as células do nácar começam a trabalhar e cobrem o grão de areia com camadas e mais camadas para proteger o corpo indefeso da ostra.

Como resultado, uma linda pérola é formada.

Uma ostra que não foi ferida, de algum modo, não produz pérolas, pois a pérola é uma ferida cicatrizada.

Você já se sentiu ferido pelas palavras rudes de um amigo? Já foi acusado de ter dito coisas que não disse? Suas idéias e atitudes já foram rejeitadas ou mal interpretadas ?

Então produza uma pérola...

Cubra suas mágoas e as rejeições sofridas com camadas e camadas de amor.

ELE ME SEGUROU

Havia um casal ateu que tinha uma filha.

O casal nunca disse uma palavra sequer sobre Deus para a criança.

Uma noite, quando a criança tinha 5 anos de idade, os pais brigaram e o pai atirou na mãe, na frente da criança, e depois se matou.

A menina assistiu a tudo.

Então, ela foi mandada para um orfanato. A senhora do orfanato era cristã e levou a menina para a igreja. No primeiro dia de escola dominical, a senhora informou à professora que a menina nunca havia ouvido falar sobre Jesus Cristo e pediu paciência para a professora.

A professora ficou na frente da classe, mostrou uma foto de Jesus e perguntou: - Alguém sabe me dizer quem é este?

E a menina disse: - Eu conheço. É o homem que estava me segurando no colo no dia que meus pais morreram.

Se você acredita que a menina está falando a verdade, que apesar de ela nunca ter ouvido falar em Jesus, ainda assim ELE a segurou na noite em que seus pais morreram, então você irá encaminhar este e-mail para tantas pessoas você conseguir. Ou então irá deletá-lo, como se nunca tivesse tocado o seu coração.

Tenha um ótimo Dia!!!

MARCAS EM SEU CORAÇÃO

Para aqueles de quem eu gosto, lembrem-se que a vida deve sempre ter um propósito, mesmo nas pequenas coisas . . .

Muita gente vai entrar em sua vida, mas somente os verdadeiros amigos deixarão marcas em seu coração .

Para se segurar use a cabeça, Para segurar os outros , use o coração

Ódio é apenas uma curta mensagem de perigo .

Grandes mentes discutem idéias, mentes medianas discutem eventos, mentes pequenas discutem pessoas.

Aquele que perde dinheiro , perde muito; aquele que perde um amigo, perde muito mais; aquele que perde a fé , perde tudo.

Jovem bonito é um acidente da natureza; velho bonito é obra de arte.

Aprenda com os erros dos outros. Você não pode viver bastante o suficiente .

Amigos , eu e você...

Você trouxe outro amigo ...

E nós iniciamos um grupo ...

Seu círculo de amigos ...

E como um círculo, não tem começo e fim .

Ontem é história, amanhã é mistério, hoje é uma dádiva.

Aprecie o poder de Deus em tua vida, faça o que você sabe que Ele gosta (LEIS NATURAIS) e nunca te envergonhes de rezar.

“a oração propicia uma sintonia fina, com aquela harmonia maior”.

Jesus cristo dizia: “se te envergonhaves de mim, eu me envergonha-rei de ti perante meu pai.”

Mostre para seus amigos, o quanto eles são importantes . envie esta mensagem para quem você considera muito, mesmo que seja um amigo virtual.

PENSAMENTOS

O maior erro do ser humano, é tentar tirar da cabeça aquilo que não sai do coração."

"Nunca deixe de fazer algo de bom que seu coração lhe pede. O tempo poderá passar... E a oportunidade também!"

"O maravilhoso da fantasia é nossa capacidade de torná-la realidade."

"Alto deve ser o valor de suas idéias, não o volume de sua voz. O mundo ouve mais quem fala baixo, mas pensa alto.

Enquanto Hitler gritava bastante, Ghandi falava baixo, Chaplin fazia cinema mudo, e Cristo não levantava a voz.

Fale baixinho... Mostre que seu pensamento caminha além de sua voz."

"O pessimista queixa-se do vento. O otimista espera que ele mude. O realista ajusta as velas." (William G. Ward) -

"Com o tempo, você vai percebendo que, para ser feliz, você precisa aprender a gostar de você, a cuidar de você e, principalmente, a gostar de quem também gosta de você. O segredo é não correr atrás das borboletas... **É cuidar do jardim para que elas venham até você.**"

Mario Quintana -

"Eduquem os meninos... E não será preciso castigar os Homens."-
Pitágoras -

SERES ESPECIAIS

Madre Tereza de Calcutá

Tem sempre presente que a pele se enrugam, que o cabelo se torna branco, que os dias se convertem em anos, mas o mais importante não muda!

Tua força interior e tuas convicções não têm idade.

Teu espírito é o espanador de qualquer teia de aranha.

Atrás de cada linha de chegada há uma de partida. Atrás de cada trunfo há outro desafio.

Enquanto estiveres vivo sente-te vivo.

Se sentes saudades do que fazias torna a fazê-lo.

Não vivas de fotografias amareladas.

Continua apesar de todos esperarem que abandones. Não deixes que se enferruje o ferro que há em ti.

Faz com que em lugar de pena te respeitem.

Quando pelos anos não consigas correr... trota.

Quando não possas trotar... caminha.

Quando não possas caminhar... usa bengala.

Mas nunca te detenhas!

Do CDR “Gotas de Grystal”

“VOCÊ TEM EXPERIÊNCIA?”

(Num processo de seleção da Volkswagen, os candidatos deveriam responder a seguinte pergunta: ‘Você tem Experiência?’)

A redação abaixo foi desenvolvida por um dos candidatos.

Ele foi aprovado e seu texto está fazendo sucesso, e ele com certeza será sempre lembrado por sua criatividade, sua poesia, e acima de tudo por sua alma.

REDAÇÃO VENCEDORA:

Já fiz cosquinha na minha irmã só pra ela parar de chorar, já me queimei brincando com vela.

Eu já fiz bola de chiclete e melequei todo o rosto, já conversei com o espelho, e até já brinquei de ser bruxo.

Já quis ser astronauta, violonista, mágico, caçador e trapezista.

Já me escondi atrás da cortina e esqueci os pés pra fora.

Já passei trote por telefone.

Já tomei banho de chuva e acabei me viciando.

Já roubei beijo.

Já confundi sentimentos.

Peguei atalho errado e continuo andando pelo desconhecido.

Já raspei o fundo da panela de arroz carreteiro, já me cortei fazendo a barba apressado, já chorei ouvindo música no ônibus.

Já tentei esquecer algumas pessoas, mas descobri que essas são as mais difíceis de se esquecer.

Já subi escondido no telhado pra tentar pegar estrelas, já subi em árvore pra roubar fruta, já caí da escada de bunda.

Já fiz juras eternas, já escrevi no muro da escola, já chorei sentado no chão do banheiro, já fugi de casa pra sempre, e voltei no outro instante.

Já corri pra não deixar alguém chorando, já fiquei sozinho no meio de mil pessoas sentindo falta de uma só.

Já vi pôr-do-sol cor-de-rosa e alaranjado, já me joguei na piscina sem vontade de voltar, já bebi uísque até sentir dormente os meus lábios, já olhei a cidade de cima e mesmo assim não encontrei meu lugar.

Já senti medo do escuro, já tremi de nervoso, já quase morri de amor, mas renasci novamente pra ver o sorriso de alguém especial.

Já acordei no meio da noite e fiquei com medo de levantar.

Já apostei em correr descalço na rua, já gritei de felicidade, já roubei rosas num enorme jardim.

Já me apaixonei e achei que era para sempre, mas sempre era um "para sempre" pela metade.

Já deitei na grama de madrugada e vi a Lua virar Sol, já chorei por ver amigos partindo, mas descobri que logo chegam novos, e a vida é mesmo um ir e vir sem razão.

Foram tantas coisas feitas, momentos fotografados pelas lentes da emoção, guardados num baú, chamado coração.

E agora um formulário me interroga, me encosta na parede e grita: "Qual sua experiência?"

Essa pergunta ecoa no meu cérebro: experiência... experiência...

Será que ser "plantador de sorrisos" é uma boa experiência? Não! Talvez eles não saibam ainda colher sonhos!

Agora gostaria de indagar uma pequena coisa para quem formulou esta pergunta:

"Experiência? Quem a tem, se a todo momento tudo se renova?"

VIVER BEM

Guarde as antigas cartas de amor. Jogue fora os extratos bancários velhos.

Não se sinta culpado por não saber o que fazer da vida. As pessoas mais interessantes que eu conheço não sabiam, aos vinte e dois o que queriam fazer da vida. Alguns dos quarentões mais interessantes que eu conheço ainda não sabem.

Tome bastante cálcio. Seja cuidadoso com os joelhos. Você vai sentir falta deles.

Talvez você case, talvez não. Talvez tenha filhos, talvez não. Talvez se divorcie aos quarenta, talvez dance ciranda em suas bodas de diamante. Faça o que fizer, não se auto-congratule demais, nem seja severo demais com você.

As suas escolhas tem sempre metade de chance de dar certo. É assim pra todo mundo.

Desfrute do seu corpo. Use-o de toda a maneira que puder, mesmo. Não tenha medo de seu corpo ou do que as outras pessoas possam achar dele. É o mais incrível instrumento que você jamais vai possuir.

Dance. Mesmo que não tenha aonde além do seu próprio quarto.

Leia as instruções, mesmo que não vai segui-las depois. Não leia revistas de beleza. Elas só vão fazer você se achar feio.

Dedique-se a conhecer seus pais. É impossível prever quando eles terão ido embora, de vez. Seja legal com seus irmãos. Eles são a melhor ponte com o seu passado e possivelmente quem vai sempre mesmo te apoiar no futuro.

Entenda que os amigos vão e vem, mas nunca abra mão de uns poucos e bons.

Esforce-se de verdade para diminuir as distâncias geográficas e de estilos de vida, porque quanto mais velho você ficar, mais você vai precisar das pessoas que conheceu quando era jovem.

VIAGEM DE TREM

Dia desses, li um livro que comparava a vida a uma viagem de trem. Uma comparação extremamente interessante, quando bem interpretada.

Interessante, porque nossa vida é como uma viagem de trem, cheia de embarques e desembarques, de pequenos acidentes pelo caminho, de surpresas agradáveis com alguns embarques e de tristezas com os desembarques...

Quando nascemos, ao embarcarmos nesse trem, encontramos duas pessoas que, acreditamos que farão conosco a viagem até o fim nossos pais.

Não é verdade. Infelizmente, em alguma estação, eles desembarcam, deixando-nos órfãos de seus carinho, proteção, amor e afeto.

Mas isso não impede que, durante a viagem, embarquem pessoas interessantes que virão ser especiais para nós: nossos irmãos, amigos e amores.

Muitas pessoas tomam esse trem a passeio. Outras fazem a viagem experimentando somente tristezas. E no trem há, também, outras que passam de vagão em vagão, prontas para ajudar quem precisa.

Muitos descem e deixam saudades eternas. Outros tantos viajam no trem de tal forma que, quando desocupam seus assentos, ninguém sequer percebe.

Curioso é considerar que alguns passageiros que nos são tão caros acomodam-se em vagões diferentes do nosso. Isso nos obriga a fazer essa viagem separados deles. Mas isso não nos impede de, com grande dificuldade, atravessarmos nosso vagão e chegarmos

até eles. O difícil é aceitarmos que não podemos sentar ao seu lado, pois outra pessoa estará ocupando esse lugar.

Essa viagem é assim: cheia de atropelos, sonhos, fantasias, esperas, embarques e desembarques

Sabemos que esse trem jamais volta.

Façamos essa viagem da melhor maneira possível, tentando manter um bom relacionamento com todos, procurando em cada um o que tem de melhor, lembrando sempre que, em algum momento do trajeto poderão fraquejar, e, provavelmente, precisaremos entender isso.

Nós mesmos fraquejamos algumas vezes. E, certamente, alguém nos entenderá.

O grande mistério é que não sabemos em qual parada desceremos.

E fico pensando quando eu descer desse trem sentirei saudades? Sim. Deixar meus filhos viajando sozinhos será muito triste. Separar-me dos amigos que nele fiz, do amor da minha vida, será para mim dolorido.

Mas me agarro na esperança de que, em algum momento, estarei na estação principal, e terei a emoção de vê-los chegar com sua bagagem, que não tinham quando embarcaram.

E o que me deixará feliz é saber que, de alguma forma, eu colaborei para que essa bagagem tenha crescido e se tornado valiosa.

Agora, nesse momento, o trem diminui sua velocidade para que embarquem e desembarquem pessoas. Minha expectativa aumenta,

à medida que o trem vai diminuindo sua velocidade... Quem entrará? Quem sairá?

Eu gostaria que você pensasse no desembarque do trem, não só como a representação da morte, mas, também, como o término de uma história, de algo que duas ou mais pessoas construíram e que, por um motivo ínfimo, deixaram desmoronar.

Fico feliz em perceber que certas pessoas como nós, têm a capacidade de reconstruir para recomeçar.

Isso é sinal de garra e de luta, é saber viver, é tirar o melhor de "todos os passageiros".

Agradeço muito por você fazer parte da minha viagem, e por mais que nossos assentos não estejam lado a lado, com certeza, o vagão é o mesmo.

As eternas e normalmente infundadas...

RECLAMAÇÕES

O mundo, hoje, vai mal... O governo só faz política... A Prefeitura é inoperante... A própria igreja estacionou... O carro não pega... A minha promoção não sai... O sinal ainda tá fechado... Meu time perdeu... Que calor insuportável... Minha mulher só reclama... Os amigos sumiram... A cidade tá uma sujeira... Meu chefe não me compreende... O táxi não aparece... E essa fila que não anda... Ninguém reconhece meu trabalho... Os preços não param de subir... Meu telefone vive enguiçado

Que vida, hein!

Mais alguma reclamação?

E se eu tivesse nascido em berço de ouro? E se meus pais fossem mais inteligentes? E se eu ganhasse uma enorme quantia? E se não existisse tanta gente atrapalhando a minha vida? E se eu conseguisse um diploma sem precisar estudar? Por que a gente tem tanta luta e tribulação, tanta dor e sofrimento, transformando a vida num “Vale de Lágrimas”?

Difícil, não é mesmo???

Mas agora preste muita atenção nesta situação...

Jesus nasceu num estábulo... Jesus montou num burrico... Jesus multiplicou os pães e peixes num cesto... Jesus utilizou um local para evangelizar... Jesus promoveu um milagre num barco... Jesus foi sepultado em um túmulo...

EMPRESTADO! Só a cruz era d’ELE !

E Ele nunca amaldiçoou a Sua condição de nada ter, nunca murmurou e jamais blasfemou!

Você tem mais alguma reclamação ?

Acredito que não!

Então, retransmita este e-mail, pois alguém pode estar precisando ler esta mensagem para aprender a dar mais valor às pessoas, coisas e situações que lhe são impostas, não por elas mesmas, mas por DEUS.

AS 10 COISAS QUE DEUS NÃO VAI LHE PERGUNTAR.

1º ...DEUS não vai te perguntar que tipos de carros você conduzia...

Ele vai te perguntar quantas pessoas sem transporte tu levaste no seu carro...

2º ...DEUS não vai te perguntar qual era o tamanho da tua casa...

Ele vai te perguntar quantas pessoas recebeste em sua casa...

3º ...DEUS não vai te perguntar quantas roupas tinha no teu guarda roupa...

Ele vai te perguntar quantas pessoas ajudaste a se vestir...

4º ...DEUS não vai te perguntar quão alto era o teu salário...

Ele vai te perguntar até que ponto comprometeste o teu caráter para obter este alto salário...

5º ...DEUS não vai te perguntar qual era a tua posição, aonde trabalhava...

Ele vai te perguntar se conseguistes através da tua capacidade...

6º ...DEUS não vai te perguntar quantos amigos tu tinhas...

Ele vai te perguntar foste amigo verdadeiro de quantas pessoas...

7º ...DEUS não vai te perguntar em qual vizinhança vivias...

Ele vai te perguntar como você tratava os teus vizinhos...

8º ...DEUS não vai te perguntar qual era a cor da tua pele...

Ele vai te perguntar como era o seu verdadeiro caráter...

9º ...DEUS não vai te perguntar porque levaste tanto tempo para alcançar a salvação...

Ele com todo seu amor e misericórdia vai te levar para as mansões do paraíso e não para as portas do inferno...

10º ...DEUS não vai te perguntar para quantas pessoas enviaste este e-mail...

Ele vai te perguntar porque tiveste tanta vergonha de passar este e-mail para seus amigos...

E disse Jesus: "Eu sou a videira, vós, os ramos. Quem permanece em Mim, e Eu, nele, esse dá muito fruto; porque sem Mim, nada podeis fazer." (João, 15.5)

CINCO LIÇÕES

PRIMEIRA LIÇÃO

Durante meu segundo mês na escola de enfermagem, nosso professor nos deu um questionário. Eu era bom aluno e respondi rápido todas as questões até chegar a última que era:

"Qual o primeiro nome da mulher que faz a limpeza da escola?"

Sinceramente, isso parecia uma piada. Eu já tinha visto a tal mulher várias vezes. Ela era alta, cabelo escuro, lá pelos seus 50 anos, mas como eu ia saber o primeiro nome dela?

Eu entreguei meu teste deixando essa questão em branco e um pouco antes da aula terminar, um aluno perguntou se a última pergunta do teste ia contar na nota.

"É claro!", respondeu o professor. "Na sua carreira, você encontrará muitas pessoas. Todas têm seu grau de importância. Elas merecem sua atenção mesmo que seja com um simples sorriso ou um simples "alô".

Eu nunca mais esqueci essa lição e também acabei aprendendo que o primeiro nome dela era Dorothy.

SEGUNDA LIÇÃO

Na chuva, numa noite, estava uma senhora negra, americana, do lado de uma estrada no estado do Alabama enfrentando um tremendo temporal. O carro dela tinha enguiçado e ela precisava, desesperadamente, de uma carona. Completamente molhada, ela começou a acenar para os carros que passavam. > Um jovem

branco, parecendo que não tinha conhecimento dos acontecimentos e conflitos dos anos 60, parou para ajudá-la. O rapaz a colocou em um lugar protegido, procurou ajuda mecânica e chamou um táxi para ela.

Ela parecia estar realmente com muita pressa mas conseguiu anotar o endereço dele e agradecê-lo.

Sete dias se passaram quando bateram à porta da casa do rapaz. Para a surpresa dele, uma enorme TV colorida estava sendo entregue na casa dele com um bilhete junto que dizia: "Muito obrigada por me ajudar na estrada naquela noite. A chuva não só tinha encharcado minhas roupas como também meu espírito. Aí, você apareceu. Por sua causa eu consegui chegar ao leito de morte do meu marido antes que ele falecesse. Deus o abençoe por ter me ajudado. Sinceramente, Mrs. Nat King Cole"

TERCEIRA LIÇÃO

Sempre se lembre daqueles que te serviram. Numa época em que um sorvete custava muito menos do que hoje, um menino de 10 anos entrou na lanchonete de um hotel e sentou-se a uma mesa. Uma garçonete colocou um copo de água na frente dele.

"Quanto custa um sundae?" ele perguntou.

"50 centavos" - respondeu a garçonete.

O menino puxou as moedas do bolso e começou a contá-las.

- "Bem, quanto custa o sorvete simples?" ele perguntou.

A essa altura, mais pessoas estavam esperando por uma mesa e a garçonete perdendo a paciência.

- "35 centavos" - respondeu ela, de maneira brusca.

O menino, mais uma vez, contou as moedas e disse:

- "Eu vou querer, então, o sorvete simples".

A garçonete trouxe o sorvete simples, a conta, colocou na mesa e saiu. O menino acabou o sorvete, pagou a conta no caixa e saiu.

Quando a garçonete voltou, ela começou a chorar a medida que ia limpando mesa pois ali, do lado do prato, tinham 15 centavos em moedas ou seja, o menino não pediu o sundae porque ele queria que sobrasse a gorjeta da garçonete.

QUARTA LIÇÃO:

O obstáculo no nosso caminho. Em tempos bem antigos, um rei colocou uma pedra enorme no meio de uma estrada. Então, ele se escondeu e ficou observando para ver se alguém tiraria a imensa rocha do caminho.

Alguns mercadores e homens muito ricos do reino passaram por ali e simplesmente deram a volta pela pedra. Alguns até esbravejaram contra o rei dizendo que ele não mantinha as estradas limpas mas nenhum deles tentou sequer mover a pedra dali. De repente, passa um camponês com uma boa carga de vegetais. Ao se aproximar da imensa rocha, ele pôs de lado a sua carga e tentou remover a rocha dali.

Após muita força e suor, ele finalmente conseguiu mover a pedra para o lado da estrada. Ele, então, voltou a pegar a sua carga de vegetais mas notou que havia uma bolsa no local onde estava a pedra. A bolsa continha muitas moedas de ouro e uma nota escrita pelo rei que dizia que o ouro era para a pessoa que tivesse removido a pedra do caminho.

O camponês aprendeu o que muitos de nós nunca entendeu:

"Todo obstáculo contém uma oportunidade para melhorarmos nossa condição".

QUINTA LIÇÃO

Dando quando se conta. Há muitos anos atrás, quando eu trabalhava como voluntário em um hospital, eu vim a conhecer uma menina chamada Liz que sofria de uma terrível e rara doença. A única chance de recuperação para ela parecia ser através de uma transfusão de sangue do irmão mais velho dela de apenas 5 anos que, milagrosamente, tinha sobrevivido à mesma doença e parecia ter, então, desenvolvido anticorpos necessários para combatê-la.

O médico explicou toda a situação para o menino e perguntou, então, se ele aceitava doar o sangue dele para a irmã. Eu vi ele hesitar um pouco mas depois de uma profunda respiração ele disse:

"Tá certo, eu topo já que é para salvá-la..."

À medida que a transfusão foi progredindo, ele estava deitado na cama ao lado da cama da irmã e sorria, assim como nós também, ao ver as bochechas dela voltarem a ter cor.

De repente, o sorriso dele desapareceu e ele empalideceu. Ele olhou para o médico e perguntou com a voz trêmula:

"Eu vou começar a morrer logo?"

Por ser tão pequeno e novo, o menino tinha interpretado mal as palavras do médico, pois ele pensou que teria que dar todo o

sangue dele para salvar a irmã!

Pois é, compreensão e atitude são tudo. Você tem duas escolhas agora:

1. Apagar este e-mail
2. Continuar a divulgar esse e-mail para pessoas que você goste.

Espero que você escolha a opção 2 e lembre-se:

"Trabalhe como se você não precisasse do dinheiro. Ame como se você nunca tivesse se machucado e dance como você dançaria se ninguém estivesse olhando"

A PAZ NO MUNDO

A paz no mundo começa dentro de mim quando me aceito, de corpo e alma e reconheço meus defeitos com paciência e calma

E em vez de me fragmentar em mil pedaços eu me coloco inteiro no que penso, sinto e faço... passageiro no tempo e no espaço!

Sem nada para levar que possa me prender. Sem medo de errar e com muita vontade de aprender.

A paz no mundo começa entre nós, quando eu aceito o teu modo de ser... Sem me opor ou resistir e reconheço tuas virtudes, sem te invejar... ou me retrain!

E faço das nossas diferenças a base de nossa convivência. E, em lugar de te dividir em mil personagens... consigo ver-te inteiro... despido... real...

A paz no mundo começa quando as palavras se calam e os gestos se multiplicam... quando se reprime a vergonha e se expressa a ternura!

Quando se repudia a doença... e se enaltece a cura!

Quando se combate a normalidade que virou loucura!

E se estimula o desejo de melhorar a humanidade... de construir uma outra sociedade, com base numa outra relação... em que amar é a regra... e não mais a exceção!!!

OBRIGADA POR TUA AMIZADE

MEDITAÇÃO

E o mal ... existe????

Um professor ateu desafiou seus alunos com esta pergunta : - Deus fez tudo que existe?

Um estudante respondeu corajosamente : - Sim, fez! - Deus fez tudo, mesmo? - Sim, professor - respondeu o jovem.

O professor replicou: - Se Deus fez todas as coisas, então Deus fez o mal, pois o mal existe, e considerando-se que nossas ações são um reflexo de nós mesmos, então Deus é mau.

- O estudante calou-se diante de tal resposta e o professor, feliz, se vangloriava de haver provado uma vez mais que a Fé era um mito.

Outro estudante levantou sua mão e disse: - Posso lhe fazer uma pergunta, professor?

- Sem dúvida. Respondeu-lhe o professor.

O jovem ficou de pé e perguntou: - Professor, o frio existe? - Mas que pergunta é essa? Claro que existe, você por acaso nunca sentiu frio?

O rapaz respondeu: - Na verdade, professor, o frio não existe. Segundo as leis da física, o que consideramos frio, na realidade é ausência de calor. Todo corpo ou objeto pode ser estudado quando tem ou transmite energia, mas é o calor e não o frio que faz com que tal corpo tenha ou transmita energia. O zero absoluto é a ausência total e absoluta de calor, todos os corpos ficam inertes, incapazes de reagir, mas o frio não existe. Criamos esse termo para descrever como nos sentimos quando nos falta o calor.

- E a escuridão, existe? - continuou o estudante.

O professor respondeu : - Mas é claro que sim.

O estudante respondeu : - Novamente o senhor se engana, a escuridão tampouco existe. A escuridão é na verdade a ausência de luz. Podemos estudar a luz, mas a escuridão não. O prisma de Newton decompõe a luz branca nas varias cores de que se compõe, com seus diferentes comprimentos de onda. A escuridão não. Um simples raio de luz rasga as trevas e ilumina a superfície que a luz toca.

Como se faz para determinar quão escuro está um determinado local do espaço? Apenas com base na quantidade de luz presente nesse local, não é mesmo? Escuridão é um termo que o homem criou para descrever o que acontece quando não há luz presente.

Finalmente, o jovem estudante perguntou ao professor : - Diga, professor, o mal existe?

Ele respondeu : - Claro que existe. Como eu disse no início da aula, vemos roubos, crimes e violência diariamente em todas as partes do mundo, essas coisas são o mal.

Então o estudante respondeu : - O mal não existe, professor, ou ao menos não existe por si só. O mal é simplesmente a ausência de Deus.

É, como nos casos anteriores, um termo que o homem criou para descrever essa ausência de Deus. Deus não criou o mal. Não é como a Fé ou o Amor, que existem como existe a Luz e o Calor. O mal resulta de que a humanidade não tenha Deus presente em seus corações. É como o frio que surge quando não há calor, ou a escuridão que acontece quando não há luz."

LOUCOS E SANTOS

Escolho meus amigos não pela pele ou outro arquétipo qualquer,
mas pela pupila.

Tem que ter brilho questionador e tonalidade inquietante.

A mim não interessam os bons de espírito nem os maus de hábitos.

Fico com aqueles que fazem de mim louco e santo.

Deles não quero resposta, quero meu avesso.

Que me tragam dúvidas e angústias e agüentem o que há de pior
em mim. Para isso, só sendo louco.

Quero os santos, para que não duvidem das diferenças e peçam
perdão pelas injustiças.

Escolho meus amigos pela alma lavada e pela cara exposta.

Não quero só o ombro e o colo, quero também sua maior alegria

Amigo que não ri junto, não sabe sofrer junto.

Meus amigos são todos assim: metade bobeira, metade seriedade.

Não quero risos previsíveis, nem choros piedosos.

Quero amigos sérios, daqueles que fazem da realidade sua fonte de
aprendizagem, mas lutam para que a fantasia não desapareça.

Não quero amigos adultos nem chatos.

Quero-os metade infância e outra metade velhice!

Crianças, para que não esqueçam o valor do vento no rosto; e velhos, para que nunca tenham pressa.

Tenho amigos para saber quem eu sou. Pois os vendo loucos e santos, bobos e sérios, crianças e velhos, nunca me esquecerei de que "normalidade" é uma ilusão imbecil e estéril. (Oscar Wilde)

Desejo menos 'normalidade' e mais felicidade a todos...

Menos padrão, e mais emoção...

Menos hipocrisia, e mais honestidade.

Menos exclusão, e mais justiça.

Menos preconceito, e mais aceitação.

Menos egoísmo, e mais solidariedade

Sintam-se mais,

Vivam-se muito

Aceitem-se todo

Conheçam-se em tudo...

Experimentem-se...

E complementem-se a_mando do seu coração.

Amem!

Maria Janice Vianna dez/2004

ALGUNS DEPOIMENTOS DE CHICO XAVIER –

(DO LIVRO “O EVANGELHO DE CHICO XAVIER”)

É um pouco longo, mas vale a pena, mesmo para os que não professam a doutrina espírita. Há muita sabedoria nessas mensagens! As verdades evangélicas são universais, não são privativas de uma determinada crença religiosa.

“Nunca atravessei um dia sem luta... Quando as coisas corriam muito bem para mim, eu podia esperar – no final da tarde ou da noite, aparecia o problemas... Mas eu nunca pude me dar ao luxo de ficar choramingando. Emmanuel dizia: - Chico, o médium tem que deixar o problema de lado, médium que não aprende a esquecer e seguir adiante, que não remove de dentro de si mesmo os obstáculos, compromete o trabalho.. Então, eu tinha que sofrer calado, não dando mais que dois ou três minutos de atenção ao aborrecimento

Quem mais sofre no mundo é quem tem mais tempo para si mesmo. Quando o sofrimento alheio nos incomoda, o nosso não nos incomoda tanto.. Eu tinha que ir para o “Luiz Gonzaga” escutar o povo, escutando aquela fila. Acabava me convencendo de que o que eu sofria não era nada... A gente tem a mania de dramatizar em excesso a própria dor

Um dia perguntei a Emmanuel o que aconteceria, caso a mediunidade me subisse à cabeça... Ele me disse:- Se você tem, eu não tenho vocação para vedete. Você ficará com outros espíritos habituados ao palco, procurarei outro médium ou tratarei de reencarnar.... Sinceramente, não consigo entender os companheiros de mediunidade que anseiam por qualquer tipo de promoção pessoal, todos eles me merecem o maior respeito, mas eu não vejo na condição de médium, qualquer predicado que nos

diferencie... Na história do Espiritismo, os médiuns sempre foram chamados a maior cota de sacrifício; Allan Kardec foi testado de todas as maneiras – dinheiro, vaidade, ingratidão de amigos, calúnias... Se com ele foi assim, conosco não poderia ser diferente, não é ? O médium que não se vê constantemente testado deve começar a desconfiar... Médium bom e o que apanha, apanha calado e não pára de trabalhar.

Passei fome, passei frio... Pedro Leopoldo sempre fez muito frio, ventava muito... A nossa casa não era forrada... Às vezes a gente não tinha o que comer – era uma panela ou duas no fogão... Mas ninguém em casa morreu por causa das privações que passávamos. A gente comia só arroz, chuchu... De vez em quando, uma mandioca, ovos; carne era muito difícil... Sempre tive muito bom apetite. Caso tivéssemos tido excesso de comida em casa, eu haveria de me empanturrar... E a mediunidade ?! Como eu seria capaz de produzir de barriga cheia, se muitas vezes, os Espíritos Amigos, aproveitavam os minutos que me sobravam da folga do almoço para escrever ?! Penso que tudo que passei na vida tinha uma razão de ser; o meio aparentemente adverso em que renasci era do que eu necessitava para servir na condição de médium.....

A caridade sempre foi a força que me sustentou, tudo sempre valeu a pena, por causa dela... Quando ficava muito aborrecido comigo mesmo, com minhas imperfeições e erros, procurava a periferia da cidade, visitando as favelas.... Sempre encontrei na prática do bem a mensagem de consolação e o conforto espiritual de que me achava carente ! Eu pensava comigo: - “Meu Deus, a minha vida não é tão inútil assim..... ! As pessoas alegravam com a minha presença; eu me sentava com elas e ficávamos longos minutos conversando... Éramos iguais. Ali, eu pensava em muita coisa.... Aqueles irmãos e irmãs ignoravam o meu mundo de lutas, as críticas que recebia, as calúnias, os ataques da imprensa, a incompreensão dos companheiros... Eu voltava refeito para casa. Trocava um pedaço de pão por energia para o dia seguinte. O

sorriso daquela gente me acompanhava... Aquelas senhoras pobres me abençoavam... O médium que vive distante da vivência na caridade não possui retaguarda... Emmanuel me ensinou isto. Ele me dizia: - “Chico, deixemos os nossos escritos; a página mediúnica pode esperar um pouco, é hora de você se reabastecer... Vamos para a periferia” E eu ia com ele ou ele comigo, não sei... Quando na minha cabeça eu já tinha esquecido tudo, voltava para a psicografia... Sem a caridade, o mediú não consegue sustentar o vínculo com a sua própria espiritualidade !.

Não existe sofrimento maior do que a dor de perder um filho.,... Não entendo os nossos irmãos que combatem esse tipo de intercâmbio com o Mundo Espiritual. Eles se esquecem de que os que partiram também desejam o contato... O medium, sem dúvida, pode, em certas circunstâncias, rastrear o espírito, mas, na maioria das vezes, é o espírito que vem ao médium... O trabalho da Espiritualidade é intenso. para que um filho desencarnado envie algumas palavras e conforto aos seus pais na Terra, muitos espíritos se mobilizam... Isto não é uma evocação. Não raro, são os próprios filhos desencarnados que atraem os seus pais aos centros espíritas; desejam dizer que não morreram, que continuam vivos na Outra Dimensão, que os amam e que haverão deamá-los sempre... Digo-lhes que, como mediú, essa tarefa das cartas de consolação aos familiares em desespero na Terra foi o que sempre mais me gratificou

Eu nem sempre posso falar o que penso, mas o que não posso falar é exatamente aquilo que eu não devo dizer....

Em matéria de dinheiro, Emmanuel sempre me disse: - Chico, é preferível que lhe falte um milhão a que lhe sobre um centavo....

Uai !, a gente não pode querer que todo o mundo nos aceite. Às vezes, nem nós mesmos nos aceitamos... Nem Jesus é unanimidade entre os homens !

Creio que, tanto na palavra do apóstolo Paulo quando na expressão de Allan Kardec, o aforismo !Fora da caridade não há salvação” ficará mais claramente colocado em linguagem de todos os tempos, nos termos: “Fora do amor não há salvação”. Nosso caro Emmanuel muitas vezes nos diz que este conceito de “salvação”, na sentença mencionada, vale por “reparação”, restauração”, “refazimento”... A propósito, habituamo-nos a dizer, com referência a um navio que superou diversos riscos: “O barco foi salvo”... Ou de homem que se livrou de um incêndio: “O companheiro foi salvo do fogo”.. Salvos para que ? Logicamente, para continuarem trabalhando ou sendo úteis. Nesta interpretação justa e salutar, reconhecemos que, fora da prática do amor uns pelos outros, não seremos salvos das complicações e problemas criados por nós mesmo, a fim de prosseguirmos em paz, servindo-nos reciprocamente na construção da felicidade que almejamos.

Compreendo que todos os atos de filantropia são sementes de solidariedade humana que não nos é lícito menosprezar. Sem qualquer idéia de bajulação, acredito que a Igreja Católica sempre fez por nós o melhor que ela consegue; e, se não faz ainda melhor, é que todo o Cristianismo, seja neste ou naquele setor que o refletia, será sempre a imagem de nós mesmo. Se nos melhorarmos individualmente, estaremos elevando todo o grupo a que nos ajustamos. Cremos que a caridade, em nossas áreas sociais, será sempre necessária, em suas demonstrações e vivências, porquanto de um modo ou de outro, seremos sempre requisitados ao amparo mútuo, ainda mesmo quando tivermos resolvido o problema urgente da educação e a distribuição do trabalho, em nossa vida coletiva

A obsessão nem sempre é o mal que imaginamos. Foi através do problema obsessivo de uma de minhas irmãs, que ficou completamente restabelecida, que cheguei ao conhecimento do Espiritismo. De tudo, precisamos saber extrair o melhor. Sempre

que enfrentamos em família este ou aquele problema, necessitamos de saber decifrar a mensagem que a Vida está nos enviando em código...

Quem não tem razão no que me critica, não merece respostas; quem tem, está falando a verdade, e contra a verdade ninguém nada pode. É o que Emmanuel tem me ensinado. Por este motivo, a vida inteira procurei ouvir em silêncio as verdades e as mentiras que têm sido ditas a meu respeito.

Quem é perseguido, muitas vezes, ainda consegue ir adiante, principalmente se estiver sendo perseguido de maneira injusta, mas quem persegue não sai do lugar.

Não entendo unificação sem união... A unificação espírita no Brasil tem esbarrado no personalismo daqueles que se dispõem a promovê-la. Não estou fazendo crítica a ninguém, mas quem ocupar um cargo de liderança deve ser o primeiro a preocupar-se, ele mesmo com a exemplificação do Evangelho.

As pessoas dizem, por bondade delas que sou isto ou aquilo, mas eu sempre soube o que sou – um cisco ! É esta consciência de minha própria pequenez que tem me conservado de pé, para não dizer de rastros...

Já disseram tudo a meu respeito, me acusaram do que sempre quiseram, inclusive levantando dúvidas sobre o meu comportamento.... Emmanuel nunca me questionou a respeito de nada. Quando ele aparecia, eu devia estar pronto para o trabalho. Certa vez, estando muito triste, expus a ele o de que estava sendo vítima, relacionando as acusações que vinha sofrendo. Ele me respondeu: - Você está aborrecido com pouca coisa... Os cristãos eram presos e mortos, submetidos às mais terríveis torturas nos calabouços !... Se você não ficar um pouco mais surdo ao que

estão dizendo de você, não nos será possível continuar.... Temos muito chão pela frente e a caminhada está apenas começando...

Interpreto cada livro dos nossos Benfeitores como sendo uma semente que é lançada à terra... Essas sementes continuarão produzindo, mesmo depois que o lavrador não mais tenha condições para o plantio. Eu não sou dono da terra e nem das sementes; sou apenas um pobre lavrador que foi chamado à tarefa de semear... Tenho procurado me desincumbir do trabalho de modo tal, que a enxada não me seja retirada das mãos !

Depois de minha desencarnação, é possível que apareça muita gente recebendo mensagens atribuídas a mim; digo-lhes que não é minha intenção parar de trabalhar, mas, se puder, como o pessoal costuma dizer, gostaria de “dar um tempo” com a caneta e com o papel.

O único meio de o medium não complicar ainda mais a sua situação é continuar trabalhando debaixo de chicote.

Sem a cooperação do lar cristão, é quase impossível a escola cristã operar com eficiência necessária. Impossível relegar aos professores todos os problemas da formação espiritual de uma criança. A tarefa dos pais e das mães é uma tarefa grande demais para ser esquecida. Precisa de um reavivamento profundo no que se reporta à fé cristã, entre as paredes domésticas, para que a nossa civilização possa sobreviver.

Infelizmente muitos de nós, considerados hoje cidadãos supercultos, revelamos grande preocupação em dotar os filhos com a instrução cultural e técnica, com as indicações acerca das vitórias práticas na vida, como sendo o ter muito dinheiro, o dispor de muitas propriedade, o possuir muito conhecimento em torno do plano externo da Vida, mas raros de nós mostramos o devido zelo à formação dos filhos que Nosso Senhor Jesus Cristo nos entregou.

Notamos que sobra, hoje, em quase toda parte, a consagração do egoísmo, sem aquele espírito de confraternização e amor, uns pelos outros que a família verdadeiramente cristã se empenha em cultivar. (Está desaparecendo de Sses povos que nos dirigem. E estes povos nos dirigem ! E nós estamos atados a eles como os carros de uma locomotiva estão ligados a um comboio. Não há em nossos propósitos a maledicência . Nós sentimos em todos eles grandes líderes da inteligência. Em toda parte há bondade. Em toda parte há vontade de auxiliar mas no fundo, há um certo descaso pela formação da alma, um certo descaso pelo sentimento cristão que orienta a vida e sem o qual a felicidade é impossível)

A maternidade é um segredo entre a mulher e Deus. A participação do homem é ínfima, na maternidade, a participação da mulher é tocada de alegria e de dor, de tormento e de sofrimento, de prazer e de responsabilidade, desde que o filho nasce, até o último dia da mulher sobre a Terra. E sabe lá Deus se, depois desta Vida, quantas lutas sofrem as mães em auxílio aos filhos que deixaram neste mundo !

Vamos orar, pedir a Deus que nos ajude, que nos inspire e que dê à mãe brasileira este espírito de heroísmo no lar, de sacrifício silencioso, de renúncia em favor da família evangélica, porque nós sabemos que os outros povos vão precisar do padrão de vivência no Brasil, num futuro próximo ou remoto.

Sempre recebi os elogios como incentivos dos amigos para que eu venha a ser o que tenho consciência de ainda não sou.

Mediunidade é assim: aprimoramento constante, luta sem tréguas contra o personalismo, exercício de humildade, estudo e devotamente ao próximo... Infelizmente, muitos médiuns acham que mediunidade é só contato com os espíritos.

Às vezes, penso em como os espíritos conseguiram escrever tanto por meu intermédio; eu não sei a técnica que eles utilizaram comigo, para o aproveitamento do tempo... Mesmo assim sento que desperdicei muito tempo... Sobre a Terra, os problemas inúteis que criamos não formidáveis teias de aranha para o nosso espírito; nos envolvemos em tanta coisa sem razão de ser, que, ao final de um mês ou um ano, verificamos que, em termos espirituais, quase não saímos do lugar... Agora é que estou percebendo com a vida no corpo passa depressa ! A gente tem que lutar contra o comodismo e a ociosidade; caso contrário, vamos retornar ao Mundo Espiritual com enorme sensação de vazio... Dizem que eu tenho feito muito, mas, para mim, não fiz um décimo do que deveria ter feito...

Eu estava trabalhando, quando vi entrarem dois espíritos perturbados, que já vinham por vários dias me fazendo ameaças. Um deles estava armado de revólver e, depois de me dirigir vários desaforos, disse que ia me matar. Dito e feito; apertou o gatilho e a bala atingiu o meu ombro, mas só de raspão, porque eu ainda tive tempo de desviar o corpo. Meu companheiro não viu nem ouviu nada, mas tanto o tiro foi real, que eu fiquei oito dias com o ombro dolorido.

Sou adepto da Verdade, mas acho que a Verdade não deve ser lançada na cara de ninguém... Jesus silenciou diante de Pilatos. Naquelas circunstâncias, adiantaria alguma coisa ?! Graças a Deus, nunca me prevaleci da Verdade para humilhar alguém. A verdade que esmaga está destituída de Amor. Deus não age assim... A Verdade só deve ser dita quando possa servir de alavanca para reerguer quem se encontra no chão. Eu fugiria de quem só tivesse verdades para me dizer... A gente enlouquece. Deus não nos violenta... A razão nunca está de um lado só. As pessoas que se orgulham de ser francas demais estão escondendo de si mesmas a sua própria realidade.... Vocês me perdoem, mas é o que eu penso.

Raramente tenho encontrado alguém com disposição para me ouvir... Quase toda gente acha que o meu contato com os espíritos me dispensa do contato com os homens. Sou uma pessoa normal, tenho, como qualquer outra pessoa, as minhas necessidades. Mas, infelizmente, a vida do médium é uma vida de solidão... Não estou reclamando.... Apenas aproveito a oportunidade para dizer a vocês o que muita gente ignora... Os espíritos me escutam, mas, quando começo a me queixar demais, Emmanuel aparece e me manda trabalhar. – Chico – ele me diz: você é manhoso, você chora de barriga cheia... Médium que reclama demais precisa de mais serviço... Pegue o lápis, Chico, e vamos trabalhar !....

Acreditamos que o Criador nos fez ricos a todos, sem exceção, porque a riqueza autêntica, a nosso ver, procede do trabalho, e todos nós, de uma forma ou de outra, podemos trabalhar e servir. Quanto à felicidade, cremos que ela nasce na paz de consciência tranqüila pelo dever cumprido e cresce, no íntimo de cada pessoa, à medida que esta procure fazer a felicidade dos outros sem pedir felicidade para si própria.

Não faltam espírito no Além, faltam médiuns na Terra – médiuns para esses mesmos espíritos que permanecem na expectativa de poderem realizar, junto aos homens, um trabalho honesto.

Se tudo que já disseram a meu respeito fosse verdade, das duas uma: ou eu seria um santo ou um demônio.

Agradeço todas as dificuldades que enfrentei. Não fosse por elas, eu não teria saído do lugar... as facilidades nos impedem de caminhar. Mesmo as críticas nos auxiliam muito. Emmanuel sempre me ensinou assim: - Chico, se as críticas dirigidas a você são verdadeiras, não reclame; se não são, não ligue para elas....

Eu não entenderia qualquer tipo de censura no Espiritismo. Leio nos jornais artigos de companheiros espíritas querendo que o

movimento funcione como desejam, criticam médiuns, dirigentes, confrades de boa vontade que estão se esforçando na tarefa... É uma penas ! Espiritismo, se deixar de ser livre, deixará de ser Espiritismo. Não devemos ter palavras de azedume contra ninguém. Quantos vivem enganados quanto ao seus próprios valores !... Estamos, todos, muito longe de ser aquilo que precisamos ser. Os espíritas devem constituir uma única e mesma família, respeitando os que pensam e os que não pensam conforme pensam.

Acredito que as dificuldades que passei quando criança, a vida simples em Pedro Leopoldo, as minhas lutas pela sobrevivência, os companheiros humildes que Deus colocou em meu caminho, os meus poucos recursos financeiros, tudo isto colaborou com a minha formação de médium. Dou Graças a Deus, por ser um *médium besta*, sem tantas complicações na cabeça. O que dificulta para muitos médiuns é o excesso de formalismo. Em mim, a semente da mediunidade encontrou meios de germinar como cresce a relva no campo.

Já ouvi muita coisa... Nunca me espantei com nada; ao contrário, em cada confissão que escuto, da parte das pessoas que me procuram pedindo orientação, descubro um pedaço de mim mesmo... E, com toda a sinceridade, eu não veja ninguém diferente.

Para mim, centro espírita tinha que abrir todo dia, o dia inteiro... Se é hospital, como dizemos, como é que pode estar de portas fechadas ?!.... O centro precisava se organizar para melhor atender os necessitados. O que impede que o centro espírita seja mais produtivo é a centralização das tarefas, existe dirigente que não abre mão do comando da instituição... Ora, de fato, a instituição necessita de comando, mas de um comando que se preocupe em criar espaços para que os companheiro trabalhem, sem que

ninguém esteja mais preocupado com cargos do que com encargos....

Partirei desta vida sem um níquel sequer... Tudo que veio a mim, em matéria de dinheiro, simplesmente passou por minhas mãos. Graças a Deus, a minha aposentadoria dá para os meus remédios... Roupas ?! Os amigos, quando acham que eu estou mal vestido, me doam... Sapatos, eu custo a gastar um par... Em casa, a nossa comida é simples... Não tenho conta bancária, talão de cheques, nenhuma propriedade em meu nome, a não ser esta casa, que eu já passei em cartório para outros, tenho apenas o seu usufruto... Nunca tive carros, nem mesmo uma carroça... De modo que, neste sentido, nada vai me pesar na consciência. Fiz o que pude pelos meus familiares; se não fiz mais, é porque mais eu não podia fazer... Nunca contei o dinheiro que trazia no bolso, mesmo aquele que alguns amigos generosos colocavam no meu paletó...

Choro.... Quando tenho vontade de chorar, choro, mas eu não me lembro de algum dia ter chorado de revolta... Tenho chorado com o sofrimento de meus amigos. Não estranhem não ! Jesus também chorou por Lázaro. Isto está lá, no menor versículo do “Novo Testamento”... Eu não sou uma pedra ! Os espíritos, muitos deles, quando escrevem por meu intermédio, choram também... Agora, choro é para de quando em quando. Esse negócio de chorar todo dia não dá !

No mundo espiritual, muita gente vai se surpreender... Lá, não seremos identificados pela importância, ou melhor, pela nossa suposta importância no mundo... os espíritos nem ligam para a gente; estão ocupados, cuidando da sua própria evolução... Se pudermos acompanhá-los... Caso contrário, vamos nos sentir profundamente decepcionados. Gente há que desencarna imaginando que as portas do Mundo Espiritual irão se lhes escancarar... Ledo engano ! Ninguém quer saber o que fomos, o que possuamos, que cargo ocupávamos no mundo. O que conta é a

luz que cada um já tenha conseguido fazer brilhar em si mesmo. Esse negócio de ter sido fulano de tal interessa à consciência de que foi e, na maioria das vezes, se complicou... Os espíritos são indiferente a essas coisas, quase frios aos rótulos que supervalorizamos e ao convencionalismo – coisas que nos fazem supor o que não somos...

Apenas os espíritos infelizes, pouco esclarecidos, nos acusam.... Esses sim, colocam o dedo em nossas feridas, jogando-nos no rosto as verdades a respeito de nós mesmos que não queremos escutar.,... Riem o tempo todo, nos lembrando que queremos esquecer.... É duro! São impiedosos, mas cumprem a função de nos desmascarar. Eles possuem um dossiê de nossas vidas, sabem de coisas que já esquecemos... São eles que nos obrigam a procurar o lugar que nos compete.

Várias vezes, visitei, com Emmanuel e André Luiz, as regiões do Umbral... Não vi por lá uma criança sequer, mas pude observar muitos pais que se responsabilizaram pela queda dos filhos – mas pais do que mães!... Muitas mulheres são vítimas de seus maridos, foram abandonadas por eles, lutando sozinhas com a educação dos filhos... É um caso difícil. A reencarnação para muitos espíritos é um processo doloroso. Quando vemos pessoas trabalhando com a criança, sinceramente empenhadas na sua educação, são espíritos que reencarnam com a missão do resgate... A gente costuma dizer que se trata de espíritos missionários... estão na missão de quitar os débitos !... O Umbral é a Erraticidade, mencionada por Allan Kardec. Os espíritos sofredores, errantes, que não conseguem ascender às regiões superiores, permanecem na expectativa de um novo corpo... Há espírito que reencarna de qualquer jeito; não dá para escolher família, raça, sexo...

A mediunidade nunca me isentou de meus problemas pessoais, mediunidade não é condição de santidade... Sempre tive os meus problemas – estou cheio deles! – como qualquer pessoa... Não

tenho privilégios. Eu me sentiria envergonhado, se a mediunidade me concedesse uma situação especial. Como é que eu deveria estar diante daqueles que sempre me procuraram ? Como dizer a eles algumas palavras, desconhecendo, em mim mesmo, o drama que estão vivenciando?! Nunca vi privilégios na mediunidade, pelo menos, comigo não ! E não seria capaz de entender um médium que, justamente por ser médium, fosse ,poupado de suas provas. Quando eu mais apanhava é que eu mais produzia. A coisa apertava para o meu lado, Emmanuel aparecia e me mandava pegar lápis e papel.....

Eu nunca tive muito tempo para tentar convencer o meu pessoal... Os que quiseram me acompanhar, acompanharam. Eu não podia ficar com eles... Todos sempre me respeitaram e eu sempre os respeitei. Quando minhas irmãs vinham me ver, eu preparava o quarto delas, colocando nelas as imagens dos santos de sua devoção... Nunca quis mudar a religião de ninguém, porque positivamente, não acredito que a religião *a* seja melhor do que a *religião b*... Nas origens de toda religião es´ta o Pensamento de Nosso Senhor Jesus Cristo. Quem seguir o Evangelho... De modo que, os meus familiares sempre me respeitaram a opção religiosa, mas eu também nunca quis convence-los de que estava com a Verdade. Aliás, o Espiritismo não tem essa pretensão. Se Allan Kardec tivesse escrito que “fora do Espiritismo não há salvação”, eu iria por outro caminho. Graças a Deus, ele escreveu: “Fora da Caridade”, ou seja, fora do Amor não há salvação....

Sinceramente, não sei como os espíritos conseguiram produzir por meu intermédio!..... Um sujeito bronco como eu escrever versos de Augusto dos Anjos, Castro Alves, João de Deus!.... Eu creio que sou médium; se ninguém acreditasse, eu seria obrigado a acreditar... Onde é que iria arranjar tantas idéias ?!

Não me sinto insubstituível... Não passo de grama que cresce no chão; quando a grama morre, nasce outra no lugar... Apenas tenho,

imperfeitamente, cumprido o meu dever. É uma pena que, nesta vida, não mais tenho tempo para fazer... Mas outros médiuns estão aí e muitos outros ainda virão...

Eu não sei como alguém pode duvidar da existência de Deus ! Acreditar que o Universo possa ser obra do acaso ?!... Diante da grandeza da Criação, nós ainda estamos de rastros, somos poeira cósmica – ciscos pensantes.... Não deveríamos sequer nos atrever a olhar as estrelas, sem reverência !.

Sem dúvida, a Ciência tem avançado muito, mas o homem, que constrói tantos robôs e, a milhares e milhares de quilômetros, os maneja por controle remoto, ainda não consegue reparar a asa de um inseto que, inadvertidamente, tenha sido danificada por ele.

A rigor, nenhuma idéia se impõe de imediato; o Cristianismo, que está conosco há dois mil anos, ainda avança com lentidão... Temos ainda povos idólatras, gente cultivando a crença religiosa de muitos e muitos séculos atrás... O Espiritismo não vai se generalizar. A Verdade beneficia certos grupos de espíritos – beneficia aqueles que se revelam maduros para assimilá-la. Os fenômenos mediúnicos poderão ser aceitos por muitos, mas a Doutrina Espírita, na revivescência do Evangelho, é mensagem para poucos ! ...

Devo seguir o meu caminho com o mais absoluto respeito ao caminho dos outros.... Não me considero melhor do que ninguém. Se os Espíritos Amigos não conversassem comigo, talvez eu não passasse de um louco... Ninguém irá se redimir apenas porque vive perto de mim. Eu não sou santo! Deus me livre dessa idéia de santidade que os outros fazem de mim. Cada qual faça por si mesmo o esforço que deve fazer. De minha parte, estou lutando muito para melhorar... Invejo os companheiros de centro espírita que podem orar sem tanto tumulto em volta. . Às vezes, tenho vontade de ir a um centro para tomar um passe, mas não posso...

Não querem deixar que eu seja uma pessoa comum... Ora, Chico Xavier não vai salvar ninguém!.... Se Chico Xavier não vai salvar nem a si mesmo! Eu falo com os nossos amigos; vocês trabalhem para si mesmos, eu não sou patrão de ninguém, ninguém é meu empregado; estou fazendo ac minha parte; façam vocês a sua...

Se eu fosse esperar melhores condições espirituais para servir, até o presente momento eu não teria começado.

É que precisamos de contentar-nos com o que temos; estamos ricos, sem saber aproveitar a nossa felicidade... Antes, as pessoas idosas desencarnavam conosco; hoje, as mandamos para os abrigos... Tínhamos um pouco de prosa durante o dia, a oração à noite... Agora inventamos dificuldades e depois vem o complexo de culpa e vamos para os psiquiatras... Se estamos numa fila e uma senhora doente nos pede o lugar, precisamos cede-lo. Recordemo-nos da prece-padrão para todos os tempos, que é o Pai Nosso, quando Jesus nos diz:: O Pão nosso de cada dia... Por que acumular tanto ? Existem pessoas que possuem 35 pares de sapatos. Onde é que irão arrumar 70 pés ? (...) Estamos sofrendo mais por excesso de conforto do que por excesso de desconforto. Morre muito mais gente de tanto comer e de tanto beber do que por falta de comida (...) A inflação existe porque queremos o que é demais.....

Hoje (...) todas as pessoas estão com pressa. Quando alguém burla um lugar na fila, rebelamo-nos... Não estamos endossando a desordem, mas precisamos compreender, precisamos pensar na questão da parcela, porque a surra vem no fim do dia; briga dentro de casa, crime, delinqüência... No fim do Mês, a surra já e um câncer de primeiro grau, uma obsessão começante... Um trauma emocional se comunica ao corpo todo. Talvez que 60% a 80% de nossas doenças ou dos *donos das doenças*, foram adquiridos através dos choques, da intolerância, das ofensas, da falta de perdão....

O mais difícil não é viver: é conviver (...) Existem pessoas que gostam muito de usar a franqueza, mas é uma franqueza que joga todo o mundo no chão.

Emmanuel sempre me disse: - Chico, quando você não tiver uma palavra que auxilie, procure não abrir a boca....

As pessoas que têm vindo, com maior frequência até mim, queixando-se da vida, são pessoas que nunca moraram em barracos, nunca passaram fome ou nunca estiveram doentes, sem que tivessem dinheiro para comprar remédio....

Uma das mais belas lições que tenho aprendido com o sofrimento: não julgar, definitivamente não julgar a quem quer que seja.

Apenas uma lembrança do nosso Benfeitor Emmanuel: ele me pede para recordar item sobre a lição da paciência que nunca me havia ocorrido antes: paciência: que nasce do verdadeiro amor pregado por Jesus, a paciência com a felicidade dos outros! Felicidade de um adversário de nossas idéias; às vezes, criamos dificuldades em torno da pessoa que se sente feliz num modo diferente do nosso.

Façamos uma campanha contra as violências, a começar de nós mesmos. Tenhamos mais paciência dentro de casa, no trânsito, no trato com os familiares.... Uma palavra pronunciada em tom um pouco mais alto desencadeia vibrações que se propagam... Conversemos sem alterar a voz. Não aposentemos o sorriso... Vivamos descontraídos, apreciando a beleza em torno de nós. Os homens se armam, porque os espíritos dos homens andam armados... Ninguém pode nos fazer uma contrariedade, que queremos partir para o revide.

Jesus ensinou em barcos emprestados, ensino em bancos públicos, nas praças em que comparecia, nos montes, nos lares de companheiros... O Evangelho nos relata que, muitas vezes, Ele ensinou na casa de Pedro, isto é, na casa de Pedro, por empréstimo.... A única propriedade do Cristo foi a Cruz – a cruz de Cristo foi a única propriedade de que Ele foi o único dono. Não se fala de uma casa do Cristo, de um território do Cristo, mas a cruz do Cristo é muito recordada...

Sobre a Terra tudo é ilusão, tudo passa, tudo se transforma de um instante para outro. O que conta é o que guardamos dentro de nós; tudo mais há de ficar com o corpo, que se desfará em pó... Não vale a pena tanta luta por nada ! Precisamos crescer interiormente, adquirir valores que sejam eternos.... Uma simples célula cancerígena que nos apareça no corpo joga tudo no chão. Vamos partir para o Além com os tesouros da alma. Como é que haveremos de nos apresentar aos que nos endossaram a reencarnação, de mãos vazias ?!... Precisamos ser alegres, ter confiança em Deus, amar os nossos semelhantes. No momento da morte, nada nos valerá tanto quanto a consciência tranqüila 1

Eu sempre dispus de um companheiro que me auxiliou nos momentos difíceis da vida. Ele estava sempre pronto a me auxiliar, a me estender as mãos... Eu estou espiritualmente na melhor saúde e no meu melhor bom-humor possível, conquanto a minha indigência. Mas esse amigo mudou bastante e eu tive de leva-lo ao médico. Tive de fazer exames e os exames, vieram com algum comprometimento... Se quero me sentar, ele quer a cama, se me levanto, ele quer se sentar, se quero ir a algum lugar, ele tem dificuldade em me acompanhar.. Esse amigo já ultrapassou os 70 janeiros... Ele quer a cadeira de balanço... E eu lutando com esse amigo. Não tenho podido estar com os meus amigos, como eu queria. Estou pedindo tolerância, perdão, paciência e bondade de todos, porque esse amigo está na condição de um obsessivo pacífico ou amigo alterado. Esse amigo alterado é o meu corpo..

Não sou um homem de ciência... Respeito profundamente os homens de ciência, mas ou um homem de fé. Nada sei do átomo e do Cosmos... Sei que precisamos de Deus no coração, pois, caso contrário, vamos incendiar a Terra.....

Somos espíritos com qualidades boas, mas ainda com qualidades a serem depuradas. Desencarnamos sempre com um certo crédito a nosso favor, mas com um débito ainda maior.....

Somos feito o diariamente, que ontem era carvão.. Não somos mais o que éramos, mas ainda necessitamos de ser lapidados; temos muitas arestas a serem aparadas pelo buril da Vida.....

A educação não é um processo que possa ser levado a efeito quando a criatura já adquiriu hábitos. Aos 5, 6 anos de idade, começa a necessidade de atender a educação da criança,... H´[a um escritor norte-americano que lançou um pensamento: Nunca houve tempo na humanidade em que soubéssemos tanto educar as crianças... dos vizinhos ! Aquilo que se precisa aprender começa aos 6 meses de idade

Emmanuel me falou, certa vez: - Chico, se alguém se aproximar de você dizendo que vai capinar o mundo, você não deve questionar... Dê a ele uma enxada!.... De fato, não podemos tirar o entusiasmo de ninguém! A crítica dos opositores de nossa fé não nos dói tanto quanto a crítica dos nossos irmãos de ideal... Vamos incentivar os jovens. Não somos donos do Movimento; a casa espírita não tem donos... Vamos criar oportunidades para o crescimento os outros. Ninguém precisa anular ninguém... Sobra espaço para as estrelas no firmamento! Todas podem brilhar à vontade....

A depressão pede o remédio do trabalho; a pessoa triste necessita ser motivada para as pequeninas tarefas que consiga executar... Na depressão, oi médico pode ajudar muito, mas, se o deprimido não

estiver dispostos a se ajudar.... Quem sofre de depressão deve fugir da cama, do sofá... Faça qualquer coisa, ore, tenha confiança em Deus. Não pense em morrer! A vida está em toda parte. Não podemos ficar triste com os nossos problemas... Somos filhos de Deus e estamos melhorando. Às vezes, a alegria que está nos faltando é justamente a alegria que devemos aos outros.... Não sei dizer quantas vezes eu vim para a reunião com uma certa tristeza.... Ouvindo a dor de tanta gente, a minha era insignificante. Quantos pais perdem os filhos e têm que continuar, não é mesmo ? Eu não posso ficar parado. Felicidade completa ninguém precisa esperar, paz definitiva eu nunca pude ver, nem nos espíritos que se comunicam conosco...l . ,, Ora, vamos nos aceitar como somos e prosseguir com muita fé em Deus.

Precisamos ter coragem, se determinado problema surgiu de repente, se uma dor nos colheu de improviso; coragem para suportar sem incomodar vidas alheias. Com pequeno sintoma, perturbamos toda a nossa família, como se cada um de nós fosse o centro do mundo.

Suicídio não é só aquele ato terrivelmente solene de autodestruição... Cometemos muitos suicidiazinhos... Cólera, por exemplo.

Estamos com o nosso corpo espiritual carregado com as forças que instalamos nos nossos centros de energia... Desencarnando precocemente, vamos encontrar muitas dificuldades para retomar a nossa mobilidade, a nossa capacidade de direção. Um Amigo Espiritual me disse: - Olhe, Chico, muitos estão pensando aí que eu estou voando. Eu vou dizer uma coisa: se muletas forem asas, eu estou voando....

Comparemos a vida no mundo a um edifício de muitos andares... Muitos espíritos ainda estão vivendo no porão, alguns estão habitando o 1º andar e raros o 2º... Quem está no porão não sabe o

que está se passando no 1º andar e, muitas vezes, chega a duvidar da existência de moradores no 1º andar... Não existe violência na Lei de Deus ! Somos uma única família na Terra, mas formamos grupos de espíritos diferentes... Vivemos com aqueles que são de nossa sintonia. Não podemos impor a cultura de um povo a outro... Os espíritos gastam séculos para se libertarem de determinadas concepções, credos, preconceitos. Não podemos estranhar nada. Tudo está certo neste mundo de Deus !

Emmanuel já escreveu por nosso intermédio: Escapamos da morte quantas vezes for preciso, mas da vida nunca nos livraremos... Um Espírito Amigo nos disse que a morte do corpo não é mais do que um sono mais prolongado de que despertamos como somos, como estamos e como queremos.

Enquanto colocarmos dentro de nós o espírito do ódio, do ciúme, das qualidades inferiores, teremos que sofrer o jugo forte que está sobre nós todos... Se quisermos entrar no jugo leve – amor e caridade – modificaremos nossa vida, saúde, relações, até econômicas, porque nos tornaremos pessoas mais simpáticas... Rico é aquele que tem mais amor no coração dos semelhantes..

Devemos aceitar a chegada da chamada morte, assim como o dia aceita a chegada da noite – tendo confiança que, em breve hão de raiar o Sol!

Tudo tem o seu apogeu e o seu destino... É natural que seja assim. quando tudo parece convergir para o que supomos o nada, eis que a vida ressurgue, triunfante e bela!... Novas folhas, novas flores, na indefinida bênção do recomeço !....

O mal está em nós mesmos, em nossas tentações, tentações que nascem de nós. Ninguém nos tenta; nós é que somos tentados por nós mesmos....

A doença é uma espécie de escoadouro de nossas imperfeições; inconscientemente, o espírito quer jogar para fora o que lhe seja estranho ao próprio psiquismo...

Essa insatisfação diante da vida, esse anseio de destaque social, econômico, de poder, nos coloca à mercê de emoções muito fortes. Muitos dos nossos homens públicos tiveram enfartes quando foram vítimas de determinados decretos, quando não puderam ter tanto como estavam habituados a ter, vem o colapso das forças orgânicas, o coração pára, porque a nossa mente tem poder absoluto sobre o corpo; não nos educamos para vier; nos educamos para ser criaturas cada vez mais possessivas.

Devemos nos preparar par a velhice, para o período de esgotamento das energias físicas que, por vezes, significa também limitações no campo da vida intelectual... Precisamos adquirir sabedoria, sabedoria que nos substitua a impossibilidade, mais tarde, de grandes vôos na conquista de mais amplos conhecimentos. O homem que sabe envelhecer é uma luz para a comunidade.

As escolas, muitas delas, se desvirtuaram; informam, mas, mas não formam; ilustram, mas não educam... As escolas do passado preocupavam-se mais com o coração. Hoje, todo o mundo só quer saber de diplomas.... Antes, os professores oravam com a gente, dentro da sala; agora, muitos deles são os primeiros a dizer que não acreditam em Deus....

Eu noto por mim mesmo. Quando tenho um pouco de dinheiro a mais, alguma sobra, penso onde é que eu vou guardar isto, par ninguém tirar.. É preocupação em prejuízo de minha saúde, de mina paz e do trabalho que eu devo fazer. Tudo que criamos para nós, de que não temos necessidade, se transforma em angústia, em depressão... Vamos aos psiquiatras e são pílulas e mais pílulas....

Muitas vezes, queremos ser felizes abarcando todas as possibilidades... Um dos apóstolos pergunta a Jesus se não poderia ensina-lo a orar. Ele oferece à humanidade a oração dominical, da qual retiramos o tópico: - **Senhor, o pão nosso de cada dia, dá-nos hoje...** Um Amigo Espiritual diz que, se fossem necessários mais recursos para sermos felizes, Jesus os teria acrescentado... Mas vamos criando fantasias, ilusões, querendo a felicidade que está nas mãos dos outros.... Achamos que isto é alegria, mas é alegria mesclada de sofrimento (...) Nosso Amigo nos diz que, enquanto nós nos contentamos com o pão, nós estamos sempre felizes, porque amamos a vida simples, aprendendo a conhecer a beleza natural... A Terra está repleta de tesouros para os nossos olhos, para o nosso coração, para a nossa vida.... Enquanto nós nos contentamos com o pão, vai tudo bem, mas da manteiga em diante começam as nossas lutas...

Reconheço que nada tenho feito..... Tudo é trabalho dos Bons Espíritos por meu intermédio. Sem Emmanuel, eu não teria conseguido caminhar... sem a paciência dele para com as minhas deficiências. Ele sempre se me mostrou enérgico, mas, por outro lado, um instrutor extremamente condescendente.... O trabalho é dele e dos Espíritos Amigos. Devo a eles ter chegado aonde cheguei, embora, de minha parte, reconheça que praticamente não saí do lugar... Se necessário, começaria tudo de novo, mas sem tantos erros pessoais... Eu desejaria ser um obstáculo menos difícil ara os nossos Benfeitores ! A misericórdia do Senhor tem me acompanhado e me sustentado os passos.... A cada dia que passa, eu me reconheço mais insignificantes na obras que os espíritos fizeram por meu intermédio. Eu não teria sido capaz de chegar tão longe assim!... Confesso a vocês que não vi o tempo correr.... Por mais longa nos pareça, a existência na Terra é uma experiência muito curta. A única coisa que espero depois de minha desencarnação é a possibilidade de poder continuar trabalhando. Quero ser útil aos meus semelhantes, não sou ainda o que preciso ser, mas quero prosseguir servindo; enquanto o Senhor me aceitar,

desejo continuar cooperando com Ele na construção de um amanhã mais feliz... Se não for na condição de médium, não importa.... A mediunidade tem me ensinado a trabalhar com os Bons Espíritos para que eu aprenda a trabalhar por mim mesmo...!

Tendo recebido, para os nossos companheiros de São Paulo, determinado preito de amor que pertencia a eles e não a mim, determinada comissão de companheiros nossos, de outras bandas de Minas Gerais, meu procurou numa das nossas reuniões da Comunhão Espírita-Cristã, a cuja bondade e cuja proteção tanto devo! Essa comissão me procurou para dizer que a recepção do título honorífico em São Paulo era muito envaidecimento da minha parte. Eu respondi que não tinha ido a São Paulo para receber determinada homenagem para mim, que eu me fizera intérprete assim qual se eu fosse o menor expoente de uma grande "firma" de interesses espirituais para receber os certificados que pertenciam e pertencem aos amigos e aos companheiros de São Paulo. Por mais que eu dissesse que u não havia recebido título para mim, alguns dos nossos irmãos insistiam que o meu orgulho de vidas passadas estava voltando, que a vaidade me tomara de novo o coração, que o egoísmo, que a paixão pelo personalismo deprimente estavam tisonando a tarefa de Emmanuel...

Eu pedi a eles que considerassem que eu havia cumprido um dever, que eu não havia feito outra coisa senão ir a São Paulo, com a modéstia de minha vida de pequenino servidor da nossa Causa, simplesmente na condição de instrumento para receber uma documentação que pertencia aos nossos irmãos de lá e não a mim. Os nossos companheiros insistiam que eu devia orar muito. Eu disse que estava orando, pedindo a Deus para que as minhas imperfeições não viessem a ferir o nosso movimento espírita-cristão. Um deles me advertiu, com bastante severidade, sobre a queda em que eu havia incorrido e que devia considerar tudo isso para poder continuar com fidelidade à Doutrina, porque eu estava sendo um instrumento de vaidade e de personalismo adentro de

nossos muros. (...) Sem nenhuma ideia de ofender os nossos irmãos, eu respondi: Quanto a isto, quanto à queda, eu rogo a vocês para que fiquem tranquilos, porque Deus há de me ajudar, Emmanuel há de me amparar e eu não vou cair... Quando eu disse assim, alguns dos nossos companheiros me disseram: Basta essa sua afirmativa para mostrar a que grau sobe a vaidade... Se você diz que confia em Deus, que confia em Emmanuel e que não vai cair, esse *não vou cair* que você disse, isso denuncia a hipertrofia dos seus sentimentos, de personalidade dilapidada pela vaidade e pelo orgulho... Por que você não vai cair?

Eu então respondi: *Eu não posso cair, porque nunca me levantei... !*

ENTRE O BERÇO E O TÚMULO

A flor que vemos passa breve, mas o perfume que nos escapa enriquece a economia do mundo.

O monumento que nos deslumbra sofrerá insultos do tempo, contudo, o ideal invisível que o inspirou brilha, eterno, na alma do artista.

A Acrópole de Atenas, admirada por milhões de olhos, vai desaparecendo, pouco a pouco, entretanto, a cultura grega que a produziu é imortal na glória terrestre.

A cruz que o povo impôs ao Cristo era um instrumento de tortura visto por todos, mas o espírito do Senhor, que ninguém vê, é um sol crescendo cada vez mais na passagem dos séculos.

Não te apegues demasiado à carne transitória.

Amanhã, a infância e a mocidade do corpo serão madureza e velhice da forma.

A terra que hoje reténs será no futuro inevitavelmente dividida.

Adornos de que te orgulhas presentemente serão pó e cinza.

O dinheiro que agora te serve passará depois a mãos diferentes das tuas.

Usa aquilo que vês, para entesourar o que ainda não podes ver.

Entre o berço e o túmulo, o homem detém o usufruto da terra, com o fim de aperfeiçoar-se.

Não te agarres, pois, à enganosa casca dos seres e das coisas. Aprendendo e lutando, trabalhando e servindo com humildade e paciência na construção do bem, acumularás na tua alma as riquezas da vida eterna.

(De Fonte Viva)

INSTRUÇÕES PARA A VIDA

(De um tantra vindo da Índia)

Coma muito arroz integral.

Dê às pessoas mais do que esperam e faça-o com gosto.

Decore seu poema favorito.

Não acredite em tudo o que escutar, não gaste tudo o que tem, nem durma tudo o que quiser.

Quando disser "te amo", diga-o de verdade...

Quando disser "sinto muito", olhe a pessoa nos olhos.

Creia no amor à primeira vista.

Jamais ignore os sonhos dos outros.

Ame profunda e apaixonadamente. Você pode sair ferido, mas essa é a única maneira de viver a vida completamente.

Enfrente os desacordos, lute limpo e não ofenda.

Não julgue os demais pelos parentes.

Fale lentamente, mas pense com rapidez.

Quando alguém fizer uma pergunta que não queiras responder, sorria e pergunte: "Porque quer saber?"

Lembre que o maior amor e as maiores conquistas envolvem os maiores riscos.

Ligue para sua mãe. Se isto não for possível, ao menos pense nela.

Diga "SAÚDE" quando alguém espirrar.

Nas perdas, não percas a lição.

Lembre-se dos três R's: Respeito a você mesmo, Respeito aos demais e Responsabilidade para todas as suas ações

Não permita que uma pequena disputa estrague uma grande amizade.

Quando você perceber que errou, faça o que for possível para consertar seu erro. Imediatamente.

Sorria quando estiver ao telefone. Quem liga vai sentir seu sorriso pelo seu tom de voz.

Case com uma pessoa que goste de conversar. quando a velhice chega, seu poder de falar e ouvir são mais importantes que qualquer outra coisa.

Passa algum tempo em solidão

Abra seus braços aos amigos, mas não se desprenda de seus valores.

Lembre que o silêncio é, às vezes, a melhor resposta.

Leia mais livros e assista menos TV.

Viva uma vida boa e honesta. Assim, quando estiver velho e lembrar do passado, verás como desfrutar de tudo pela segunda vez.

Confie em Deus, mas feche bem teu carro.

Uma atmosfera de carinho e afeição dentro de casa é fundamental.

Faça todo o possível para que seu lar seja sempre um lugar tranqüilo e harmonioso.

Quando você estiver em desacordo com alguém muito querido, procure resolver a pendência de uma vez, sem ressentimentos

Não remexa em situações passadas.

Leia sempre nas entrelinhas. Interprete fatos e reações

Reparta seus conhecimentos. É uma maneira de alcançar a imortalidade.

Seja gentil com o planeta....

Jamais interrompa o curso das águas.

Ocupe-se de seus próprios assuntos.

Não confie num homem ou mulher que não feche os olhos quando recebem um beijo.

Uma vez por ano, visite algum lugar nunca antes visitado

Se ganhas muito dinheiro, ajude aos outros ainda em vida. É a maior satisfação que a fortuna pode trazer.

Lembre-se de que não conseguir o que se quer é, as vezes, um golpe de sorte

Aprenda bem as regras... assim saberás como infringí-las da forma correta.

Lembre que o melhor relacionamento é aquele no qual o amor de um pelo outro é maior do que a necessidade que um tem do outro.

Julgue o seu sucesso por aquilo o que você teve que renunciar para conseguir.

Enfrente o amor e o ato de cozinhar com total abandono.

PARA QUEM AMA VIVER DE BEM COM A VIDA.

Luís Fernando Veríssimo...

Cada semana, uma novidade. A última foi que pizza previne câncer do esôfago.

Acho a maior graça. Tomate previne isso, cebola previne aquilo, chocolate faz bem, chocolate faz mal, um cálice diário de vinho não tem problema, qualquer gole de álcool é nocivo, tome água em abundância, mas peraí, não exagere...

Diante desta profusão de descobertas, acho mais seguro não mudar de hábitos. Sei direitinho o que faz bem e o que faz mal pra minha saúde.

- Prazer faz muito bem.
- Dormir me deixa 0 km.
- Ler um bom livro faz-me sentir novo em folha.
- Viajar me deixa tenso antes de embarcar, mas depois rejuvenesço uns cinco anos.
- Viagens aéreas não me incham as pernas; incham-me o cérebro, volto cheio de idéias.
- Brigar me provoca arritmia cardíaca.
- Ver pessoas tendo acessos de estupidez me embrulha o estômago.
- Testemunhar gente jogando lata de cerveja pela janela do carro me faz perder toda a fé no ser humano.
- E telejornais... os médicos deveriam proibir - como doem!
- Caminhar faz bem, dançar faz bem, ficar em silêncio quando uma discussão está pegando fogo faz muito bem: você exercita o autocontrole e ainda acorda no outro dia sem se sentir arrependido de nada.

- Acordar de manhã arrependido do que disse ou do que fez ontem à noite é prejudicial à saúde.
- E passar o resto do dia sem coragem para pedir desculpas, pior ainda.
- Não pedir perdão pelas nossas mancadas dá câncer, não há tomate ou mussarela que previna.
- Ir ao cinema, conseguir um lugar central nas fileiras do fundo, não ter ninguém atrapalhando sua visão, nenhum celular tocando e o filme ser espetacular, uau! Cinema é melhor pra saúde do que pipoca.
- Conversa é melhor do que piada.
- Exercício é melhor do que cirurgia.
- Humor é melhor do que rancor.
- Amigos são melhores do que gente influente
- Economia é melhor do que dívida.
- Pergunta é melhor do que dúvida.
- Sonhar é melhor do que nada.

ÉS UM PRIVILEGIADO PELA VIDA E NÃO SABES

Se acordaste hoje com força e sem dor

...tens mais sorte que muitos outros

Se nunca conhecestes os perigos da guerra, da solidão da prisão, da fome...

...estás acima de 500 milhões de pessoas do mundo.

Se podes ir à Igreja, ao Templo ou seguir as tuas crenças sem ser perseguido...

...tens mais sorte que 3 milhões de pessoas neste planeta.

Se tens as tuas necessidades básicas satisfeitas

...és mais rico que 75% dos outros habitantes.

Se tens umas economias

...és parte dos 10% da população próspera do mundo inteiro.

Se viste os teus pais tornarem-se envelhecidos juntos

...és um caso pouco comum.

Se trazes um sorriso na tua cara e estás agradecido por tudo...

...tens sorte, porque a maioria da gente pode fazê-lo mas não o faz.

Se podes pegar na mão de alguém, abraçá-lo ou somente tocar o seu ombro...

...alegra-te, nunca te sentirás só

Se podes ler esta mensagem, recebeste uma dupla bênção...

...já que, primeiro alguém pensou em ti e, segundo, tens mais sorte que 2 mil milhões de pessoas, que não sabem ler.

Pensa na tua sorte e transmite esta mensagem aos outros para que se dêem conta de tudo o que têm.

LIÇÃO PARA HOMENS E MULHERES

Você está recebendo isto porque é uma mulher, porém os homens não devem ficar isento de conhecer e difundir a mensagem...

PARA LEVAR EM CONTA

Um homem atraente, de meia idade, entrou em um bar e se sentou. Antes de fazer o pedido não deixou de perceber que um grupo de homens mais jovens que bebiam em uma mesa perto da sua, riam dele.

Somente quando se lembrou da pequena fita rosa que levava na lapela de seu blazer foi que se deu conta que se tratava de uma gozação.

O homem não deu maior importância, mas os insistentes risos na mesa vizinha começaram a incomodá-lo. Olhou a um dos homens diretamente nos olhos, levou o dedo até a lapela e apontou a fita: “Isto?” Com este gesto todos os homens da mesa riram abertamente.

O homem ao qual dirigiu o olhar lhe disse: “Desculpe amigo, mas estávamos comentando como está bonito com esta fitinha rosa no blazer azul”.

Com toda calma, o homem fez um gesto para o gozador convidando-o a se aproximar e sentar com ele à sua mesa. Ainda que estivesse bastante incomodado o homem mais jovem se aproximou e sentou-se. O homem mais velho com uma voz muito calma lhe disse: -

“Uso esta fita para chamar atenção sobre o câncer da mama”. “Eu uso em honra à minha mãe”

- "Sinto muito, amigo, Ela morreu de câncer da mama? "

- "Não. Ela está sadia e muito bem. Mas seus seios me alimentaram quando eu era um bebê e foram abrigo quando tive medo ou me senti só em minha infância. Estou muito agradecido aos seios de minha mãe e por sua saúde".

"Entendo", respondeu o outro, não muito convencido.

"Também uso esta fita para honrar à minha mulher", continuou dizendo o homem.

- "E ela também está bem?"

- "Claro que sim. Seus seios foram fonte de amor... Com eles alimentou a nossa bela filha de 23 anos. Estou muito grato pelos seios de minha mulher e por sua saúde".

- "Já sei. Suponho que também usa a fita para honrar a sua filha".

"Não. É muito tarde para isto. Minha filha morreu de câncer da mama faz um mês. Ela pensou que era muito jovem para ter câncer, assim quando acidentalmente notou uma pequena protuberância, a ignorou. Ela pensou que, como não a incomodava, nem doía, não havia com que se preocupar".

Comovido e envergonhado o estranho disse : "Sinto muito, senhor."

- "Portanto, também em memória de minha filha uso esta fitinha com muito orgulho. Isto me dá oportunidade de falar com os outros. Quando voltar para a sua casa fale com a sua esposa, suas filhas, sua mãe, suas irmãs, suas amigas. Tome...", o homem buscou no bolso e entregou ao outro uma pequena fita rosa. Ele a

pegou, olhou-a, lentamente levantou a cabeça e lhe disse: “Poderia me ajudar a colocá-la?”

Incentive às mulheres que você gosta a praticar regularmente o auto-exame das mamas e a fazer uma mamografia uma vez ao ano.

Por favor, envie esta mensagem a todas as mulheres a quem estime e aos homens que tenha contato, para lembrá-los sobre a importância do auto exame da mama.

UMA VELA NÃO PERDE SUA LUZ POR COMPARTILHAR
SUA LUZ COM OUTRA

POR FAVOR NÃO DEIXE QUE ESTA VELA SE APAGUE !