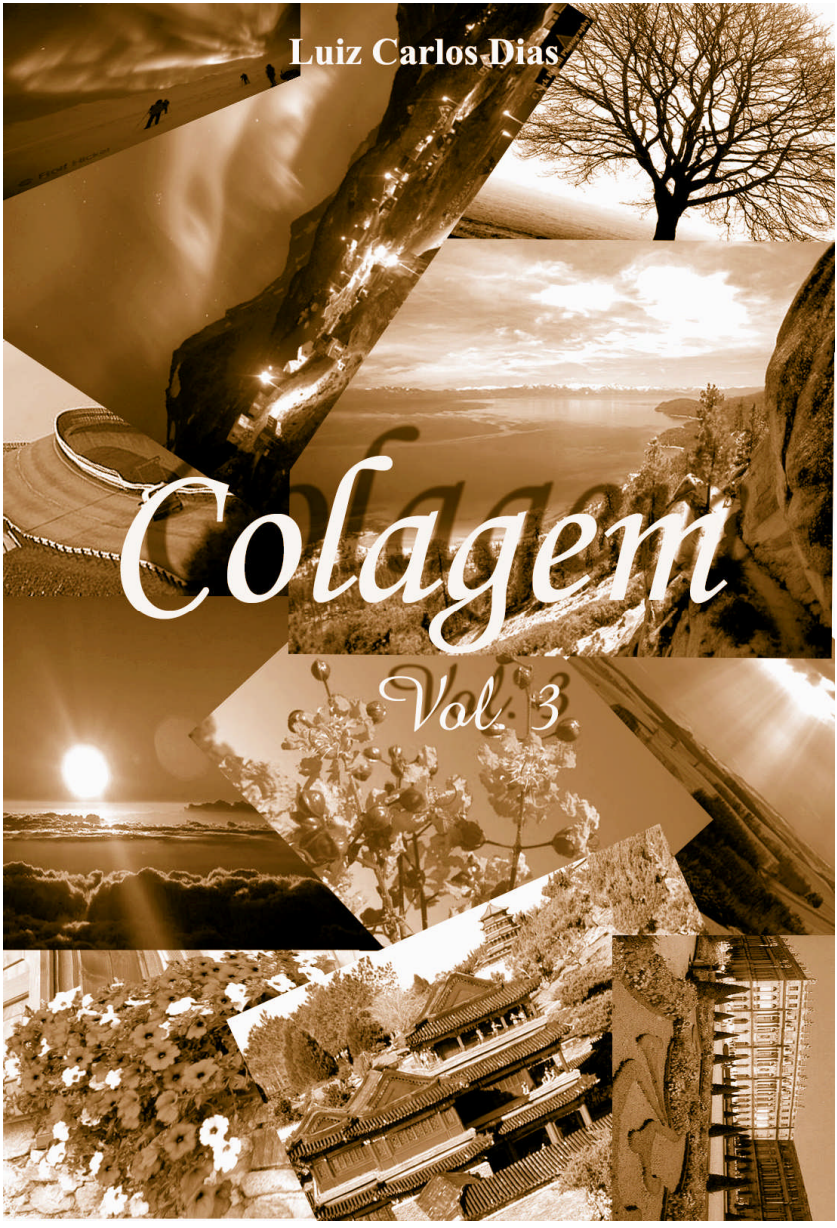
Luiz Carlos Dias
Colagem
Vol. 3

COLAGEM

VOL. 3

Luiz Carlos Dias

Rio de Janeiro, 2008

INTRODUÇÃO

As mensagens não param de chegar. Cada dia mais. Vou compilando-as e colocando em um novo volume. Já está concluído o terceiro e ainda falta muita coisa. Tenham paciência!

Estou tendo dificuldades para não repetir mensagens, pois em alguns casos aparecem com títulos diferentes e, quando me dou conta, lá tem uma repetida.

A Internet está sendo cada vez mais sobrecarregada com *e-mails* contendo principalmente arquivos em *PowerPoint*, muitos deles, ou a maioria, com música. Ainda não consegui entender o porquê de as pessoas acreditarem que as mensagens e informações diversas passadas pela Internet devem ser apresentadas e enviadas dessa forma. Talvez fique mais elegante, mais bonito.

No entanto, não deve ser esquecido que os arquivos acabam ficando enormes, muito "pesados", difíceis de baixar para quem tem baixa velocidade de conexão. Sem necessidade para o conteúdo.

Mas o fato é que isso não impede minha compilação. Continuarei com o objetivo que foi traçado.

Até o próximo volume!

Luiz Carlos Dias

ESVAZIANDO OS ARMÁRIOS DE NOSSA VIDA

Todos os anos há um momento em que olhamos nossos armários com um olhar crítico. Olhamos aquelas roupas que não usamos há tanto tempo. Aquelas que tiramos do cabide de vez em quando, vestimos, olhamos no espelho, confirmamos mais uma vez que não gostamos e guardamos de volta no armário.

Aquele sapato que machuca os pés, mas insistimos em mantê-lo guardado.

Há ainda aquele terno caro, mas que o paletó não cai bem, ou o vestido 'espetacular' ganho de presente de alguém que amamos, mas que não combina conosco e nunca usamos.

Às vezes tiramos alguma coisa e damos para alguém, mas a maior parte fica lá, guardada sabe-se lá por quê.

Um dia alguém me disse: tudo o que não lhe serve mais e você mantém guardado, só lhe traz energias negativas. Livre-se de tudo o que não usa e verá como lhe fará bem.

Acontece que nosso guarda-roupa não é o único lugar da vida onde guardamos coisas que não nos servem mais.

Você tem um guarda-roupa desses no interior da mente.

Dê uma olhada séria no que anda guardando lá. Experimente esvaziar e fazer uma limpeza naquilo que não lhe serve mais. ***Jogue fora idéias, crenças, maneiras de viver ou experiências que não lhe acrescentam nada e lhe roubam energia***. Faça uma limpeza nas amizades, aqueles amigos cujos interesses não têm mais nada a ver com os seus.

Aproveite e tire de seu 'armário' aquelas pessoas negativas, sem entusiasmo, que tentam lhe arrastar para o fundo dos seus próprios poços de tristezas, ressentimentos, mágoas e sofrimento. A insegurança dessas pessoas faz com que busquem outras para lhes fazer companhia, e lá vai você junto com elas.

Junte-se a pessoas entusiasmadas que o apóiem em seus sonhos e projetos pessoais e profissionais.

Não espere um momento certo, ou mesmo o final do ano, para fazer essa 'faxina interior'.

Comece agora e experimente aquele sentimento gostoso de liberdade. Liberdade de não ter de guardar o que não lhe serve. Liberdade de experimentar o desapego. Liberdade de saber que mudou, mudou para melhor.

E que só usa as coisas que verdadeiramente lhe servem e fazem bem.

UM LENDA?

Uma lenda conta que vários judeus piedosos rezavam numa sinagoga, quando começaram a escutar uma voz de criança dizendo: "A, B, C, D,....".

Aos poucos, todos foram parando de rezar.

Quando olharam para trás, viram um menino que continuava dizendo "A, B, C, D,..."

O rabino se aproximou do garoto:

"Porque você está fazendo isto?", perguntou.

"Porque não sei os versos sagrados" - respondeu o menino. "Então tenho a esperança que recitando o alfabeto, Deus pegue essas letras e forme as palavras corretas."

"Obrigado por essa lição", disse o rabino para o garoto. "Obrigado por me lembrar que Deus escuta o que vem de nosso coração, e não as palavras que saem da nossa boca".

PESSOAS MUDAM

(Paulo Roberto Gaefke)

"*Veja: o mais importante e bonito, do mundo, é isto: que as pessoas não estão sempre iguais, ainda não foram terminadas; mas que elas vão sempre mudando. Afinam ou desafinam.Verdade maior. É o que a vida me ensinou…*"

(Guimarães Rosa, Grande Sertão: Veredas)

Não se espante com a mudança nas pessoas, você mesmo tem dias de "noite" e dias de "dia", momentos em que a alegria te contagia, e outros em que a tristeza te pega fundo. Por isso, não queira entender o próximo, busque antes, amar sem restrições, sem cobranças ou imagens formadas.

Relacionamentos se dissolvem assim, com a imagem que um forma do outro sem respeitar as mudanças, sem se importar com os desejos próprios da alma que é única, individual, e cheia de sonhos para realizar.

Ainda hoje, reflita sobre as suas próprias mudanças, das necessidades ainda não satisfeitas, dos sonhos desfeitos e dos desejos incontidos, deixe escorrer pelo ralo da hipocrisia, a falsa idéia de que somos certinhos, de que somos sempre os mesmos.

Nós estamos em constante evolução, somos hoje o fruto colhido do dia de ontem e seremos amanhã, a semente madura do que plantarmos ainda hoje. **Pense nisso!**

MUITO INTERESSANTE ! ! !

"Se você ainda não sabe qual é a sua verdadeira vocação, imagine a seguinte cena: Você está olhando pela janela, não há nada de especial no céu, somente algumas nuvens aqui e ali.

Aí chega alguém que também não tem nada para fazer e pergunta:

- Será que vai chover hoje?

Se você responder "com certeza"... A sua área é Vendas: o pessoal de Vendas é o único que sempre tem certeza de tudo.

Se a resposta for "sei lá, estou pensando em outra coisa"... Então a sua área é Marketing: o pessoal de Marketing está sempre pensando no que os outros não estão pensando.

Se você responder "sim, há uma boa probabilidade"... Você é da área de Engenharia: o pessoal da Engenharia está sempre disposto a transformar o universo em números.

Se a resposta for "depende"... Você nasceu para Recursos Humanos: uma área em que qualquer fato sempre estará na dependência de outros fatos.

Se você responder "ah, a meteorologia diz que não"... Você é da área de Contabilidade: o pessoal da Contabilidade sempre confia mais nos dados no que nos próprios olhos.

Se a resposta for "sei lá, mas por via das dúvidas eu trouxe um guarda-chuvas": então seu lugar é na área Financeira que deve estar sempre bem preparada para qualquer virada de tempo.

Agora, se você responder "não sei"... há uma boa chance que você tenha uma carreira de sucesso e acabe chegando à diretoria da empresa.

De cada 100 pessoas, só uma tem a coragem de responder "não sei" quando não sabe. Os outros 99 sempre acham que precisam ter uma resposta pronta, seja ela qual for, para qualquer situação.

"Não sei" é sempre uma resposta que economiza o tempo de todo mundo e pré-dispõe os envolvidos a conseguir dados mais concretos antes de tomar uma decisão.

Parece simples, mas responder "não sei" é uma das coisas mais difíceis de se aprender na vida corporativa.

Por quê?

Eu sinceramente **"não sei".**

(Antonio Ermírio de Moraes - Revista Exame)

LIÇÃO DE VIDA

Será que isso já não aconteceu bem perto de nós?

Certa vez, trabalhei em uma pequena empresa de Engenharia.

Foi lá que fiquei conhecendo um rapaz chamado Mauro. Ele era grandalhão e gostava de fazer brincadeiras com os outros, sempre pregando pequenas peças.

Havia também o Ernani, que era um pouco mais velho que o resto do grupo. Sempre quieto, inofensivo, à parte, Ernani costumava comer o seu lanche sozinho, num canto da sala. Ele não participava das brincadeiras que fazíamos após o almoço, sendo que, ao terminar a refeição, sempre sentava sozinho debaixo de uma árvore mais distante.

Devido a esse seu comportamento, Ernani era o alvo natural das brincadeiras e piadas do grupo. Ora ele encontrava um sapo na marmita, ora um rato morto em seu chapéu. E o que achávamos mais incrível é que ele sempre aceitava aquilo sem ficar bravo.

Certa feita, em um feriado prolongado, Mauro resolveu ir pescar no Pantanal mato-grossense. Antes, nos prometeu que, se conseguisse sucesso, iria dar um pouco do resultado da pesca para cada um de nós.

No seu retorno, ficamos todos muito animados quando vimos que ele havia pescado alguns dourados enormes. Mauro, entretanto, levou-nos para um canto e nos disse que tinha preparado uma boa peça para aplicar no Ernani. Mauro dividira os dourados, fazendo pacotes com uma boa porção para cada um de nós. Mas, a "peça" programada era que ele havia separado os restos dos peixes num pacote maior, à parte.

"Vai ser muito engraçado quando o Ernani desembrulhar esse presente e encontrar espinhas, peles e vísceras!", disse-nos Mauro, que já estava se divertindo com aquilo.

Mauro então distribuiu os pacotes no horário do almoço. Cada um de nós, que ia abrindo o seu pacote, contendo uma bela porção de peixe, dizia:

"Obrigado!".

Mas o maior pacote de todos, ele deixou por último. Era para o Ernani.

Todos nós já estávamos quase explodindo de vontade de rir, sendo que Mauro exibia um ar especial, de grande satisfação. Como sempre, Ernani estava sentado sozinho, no lado mais afastado da grande mesa. Mauro então levou o pacote para perto dele, e todos ficamos na expectativa do que estava para acontecer.

Ernani não era o tipo de muitas palavras. Ele falava tão pouco que, muitas vezes, nem se percebia que ele estava por perto. Em três anos, ele provavelmente não tinha dito nem cem palavras ao todo. Por isso, o que aconteceu a seguir nos pegou de surpresa.

Ele pegou o pacote firmemente nas mãos e o levantou devagar, com um grande sorriso no rosto. Foi então que notamos que seus olhos estavam brilhando.

Por alguns momentos, o seu pomo de Adão se moveu para cima e para baixo, até ele conseguir controlar sua emoção.

"Eu sabia que você não ia se esquecer de mim", disse com a voz embargada.

"Eu sabia você é grandalhão e gosta de fazer brincadeiras, mas sempre soube que você tem um bom coração". Ele engoliu em seco novamente, e continuou falando, dessa vez para todos nós:

"Eu sei que não tenho sido muito participativo com vocês, mas nunca foi por má intenção. Sabem... Eu tenho cinco filhos em casa, e uma esposa inválida, que há quatro anos está presa na cama. E estou ciente de que ela nunca mais vai melhorar. Às vezes, quando ela passa mal, eu tenho que ficar a noite inteira acordado, cuidando dela. E a maior parte do meu salário tem sido para os seus médicos e os remédios. As crianças fazem o que podem para ajudar, mas tem sido difícil colocar comida para todos na mesa. Vocês talvez achem esquisito que eu vá comer o meu almoço sozinho, num canto... Bem, é que eu fico meio envergonhado, porque na maioria das vezes eu não tenho nada para pôr no meu sanduíche. Ou, como hoje, eu tinha somente uma batata na minha marmita. Mas eu quero que saibam que essa porção de peixe representa, realmente, muito para mim. Provavelmente muito mais do que para qualquer um de vocês, porque hoje à noite os meus filhos...", ele limpou as lágrimas dos olhos com as costas das mãos. - "Hoje à noite os meus filhos vão ter, realmente, depois de alguns anos..." e ele começou a abrir o pacote...

Nós prestáramos tanta atenção no Ernani, enquanto ele falava, que nem havíamos notado a reação do Mauro. Mas agora, todos percebemos a sua aflição quando ele saltou e tentou pegar o pacote das mãos do Ernani. Mas era tarde demais. Ernani já tinha aberto e pacote e estava, agora, examinando cada pedaço de espinha, cada porção de pele e de vísceras, levantando cada rabo de peixe.

Era para ter sido tão engraçado, mas ninguém riu. Todos nós ficamos olhando para baixo. E a pior parte foi quando Ernani, tentando sorrir, falou a mesma coisa que todos nós havíamos dito anteriormente:

"OBRIGADO!".

Em silêncio, um a um, cada um dos colegas pegou o seu pacote e o colocou na frente do Ernani, porque depois de muitos anos nós havíamos, de repente, entendido quem era realmente o Ernani.

Uma semana depois, a esposa de Ernani faleceu. Cada um de nós, daquele grupo, passou então a ajudar as cinco crianças. Graças ao grande espírito de luta que elas possuíam, todas progrediram muito: Carlinhos, o mais novo, tornou-se um importante médico. Fernanda, Paula e Luisa montaram o seu próprio e bem-sucedido negócio: elas produzem e vendem doces e salgados para padarias e supermercados. O mais velho, Ernani Júnior, formou-se em Engenharia; sendo que, hoje, é o Diretor Geral da mesma empresa em que eu, Ernani e os nossos colegas trabalhávamos.

Mauro, hoje aposentado, continua fazendo brincadeiras; entretanto, são de um tipo muito diferente:

Ele organizou nove grupos de voluntários que distribuem brinquedos para crianças hospitalizadas e as entretêm com jogos, estórias e outros divertimentos.

Às vezes, convivemos por muitos anos com uma pessoa, para só então percebermos que mal a conhecemos.

Nunca lhe demos a devida atenção; não demonstramos qualquer interesse pelas coisas dela; ignoramos as suas ansiedades ou os seus problemas.

Que possamos manter sempre vivo, em nossas mentes, o ensinamento de Jesus:

"COMO EU VOS AMEI, AMAI-VOS TAMBÉM UNS AOS OUTROS."

O VELHO PEDREIRO

Um velho pedreiro que construía casas estava pronto para se aposentar. Ele informou ao chefe o seu desejo de sair da indústria de construção e passar mais tempo com sua família. Ele ainda disse que sentiria falta do salário, mas realmente queria se aposentar. A empresa não seria muito afetada pela saída do pedreiro, mas o chefe estava triste em ver um bom funcionário partindo e ele pediu ao pedreiro para trabalhar em mais um projeto como um favor.

Como a vida é engraçada.

O pedreiro não gostou, mas acabou concordando.

Foi fácil ver que ele não estava entusiasmado com a idéia.

Assim ele prosseguiu fazendo um trabalho de segunda qualidade e usando materiais inadequados.

Foi uma maneira negativa dele terminar sua carreira.

Quando o pedreiro acabou, o seu chefe veio fazer a inspeção da casa construída.

Depois ele deu a chave da casa para o pedreiro e disse:

"Essa é sua casa. Ela é o meu presente para você".

O pedreiro ficou muito surpreso. Que pena! Se ele soubesse que ele estava construindo sua própria casa, ele teria feito tudo diferente.

O mesmo pode acontecer conosco.

Nós construímos nossa vida, um dia de cada vez e muitas vezes fazendo menos que o melhor possível na construção. Depois, com surpresa, nós descobrimos que precisamos viver na casa que nós construímos.

Se pudéssemos fazer tudo de novo, faríamos tudo diferente. Mas não podemos voltar atrás.

Você é o pedreiro. Todo dia você martela pregos, ajusta tábuas, constrói paredes.

Alguém já disse que: "A vida é um projeto que você mesmo constrói". Suas atitudes e escolhas de hoje estão construindo a "casa" que você vai morar amanhã. Construa com sabedoria!

ORAÇÃO PARA SER UM(A) VELHINHO(A) LEGAL

Ó Senhor, tu sabes melhor do que eu que estou envelhecendo a cada dia.
Sendo assim, Senhor, livra-me da tolice de achar que devo dizer algo, em toda e qualquer ocasião.
Livra-me, também, Senhor, deste desejo enorme que tenho de querer pôr em ordem a vida dos outros.
Ensina-me a pensar nos outros e ajudá-los, sem jamais me impor sobre eles, mesmo considerando, com modéstia, a sabedoria que acumulei e que penso ser uma lástima não passar adiante.
Tu sabes, Senhor, que desejo preservar alguns amigos e uma boa relação com os filhos, e que só se preserva os amigos e filhos quando não há intromissão.
Livra-me, também, Senhor, da tolice de querer contar tudo com detalhes e minúcias e dá-me asas para voar diretamente ao ponto que interessa.
Ensina-me a fazer silêncio sobre minhas dores e doenças. Elas estão aumentando e, com isso, a vontade de descrevê-las vai crescendo a cada ano que passa.
Não ouso pedir o dom de ouvir com alegria a descrição das doenças alheias; seria pedir muito.
Mas, ensina-me, Senhor, a suportar ouvi-las com paciência. Ensina-me a maravilhosa sabedoria de saber que posso estar errado(a) em algumas ocasiões.
Já descobri que as pessoas que acertam sempre são maçantes e desagradáveis.

Mas, sobretudo, Senhor, nesta prece de envelhecimento, peço: mantenha-me o mais amável possível.

Livrai-me de ser santo(a).

É difícil conviver com santos!

Mas um velho(a) rabugento(a), Senhor, é obra prima de Satã.

Amém!

SABEDORIA DA IDADE...

Um fazendeiro levou seu caminhão até à oficina; como não podia esperar, ele disse que iria a pé para casa, já que morava perto.

No caminho para casa, parou na loja de ferragens e comprou um balde e uma galão de tinta. No armazém, ele comprou dois frangos e um ganso.

Já fora da loja, ele ficou dando tratos à bola para saber como levar as compras para casa. Enquanto ele coçava a cabeça, apareceu uma velhinha (não muito velha) que lhe disse estar perdida; ela perguntou:

- Pode me explicar como chegar até a Rua dos Tordos, 1603?

Respondeu o fazendeiro:

- Bem, minha fazenda é ao lado dessa propriedade. Eu até a levaria até lá, mas não posso carregar tudo isso.

A velhinha sugeriu:

- Coloque o galão de tinta dentro do balde; carregue o balde em uma das mãos, um frango sob cada braço e o ganso na outra mão.

- Muito obrigado, disse o homem; a seguir partiram os dois para o destino.

No caminho, ele disse:

- Vamos cortar caminho e pegar este atalho, pois economizaremos muito tempo.

A velhinha o fitou cautelosamente e disse:

- Eu sou uma viúva solitária e não tenho marido para me defender.
Como saberei se quando estivermos no atalho, você não avançará em cima de mim, levantará minha saia pra transar comigo.
O fazendeiro disse:
- Impossível! Estou carregando um balde, um galão de tinta, dois frangos e um ganso. Como eu poderia fazer isso com tudo isso nas mãos?
A velhinha respondeu:
- Coloque o ganso no chão, ponha o balde invertido sobre ele, coloque o galão sobre o balde e eu seguro os frangos...

UM CASO DE AMOR VERDADEIRO

Pena essas histórias serem cada vez mais raras isso deveria ser o normal na vida da gente.

Eles se conheciam há mais de cinqüenta anos. Ela uma nadadora famosa, já veterana, e ele, ainda um atleta de remo, endocrinologista recém-formado. A admiração e o respeito eram recíprocos.
Um desses casos de raro carinho.
Mais tarde, unidos pelo esporte, médico e paciente começaram a segunda fase de uma amizade fraterna e calorosa.
Um desses casos de rara confiança.
Confiavam tanto um no outro que com os anos, passaram a desafiar juntos o tempo da vida. Ele, já membro do Comitê Olímpico Brasileiro, fazia questão de acompanhá-la nas competições de *masters* e até indicou para ela o seu cardiologista.
Um desses casos de rara devoção.

E assim os dois começaram a ter mais uma coisa em comum, freqüentando, não raramente, a mesma sessão de absorção injetável de nutrientes e vitaminas. E ali conversavam por horas. E ali renovavam os sentimentos que os uniam. Falavam de tudo: do esporte, do passado e vibravam com o presente, com os detalhes das competições de hoje. Passavam pela política, por momentos marcantes, e palpitavam sobre o futuro, renovando a crença na educação através do desporto. Enquanto o líquido invadia suas veias, não lhes faltava assunto para falar de suas vidas.

Um desses casos de rara alegria.

Até que num encontro recente, nas mesmas poltronas, resolveram falar de suas mortes. "Só vou se você for junto", disse ela, brincando com a única e sagrada certeza. Pois na noite do último domingo, ele, aos 84 anos, teve problemas cardiácos. Levado às pressas para o hospital nas primeiras horas de segunda-feira, faleceu às 10h20m. Ela, em seus 92 anos de idade, acordou sabendo apenas que ele não andava bem de saúde e, cumprindo sua rotina, foi para a piscina nadar seus 1.500 metros diários. No meio do treinamento, sentiu-se mal e foi levada às pressas para o mesmo hospital onde horas antes o amigo dera o último suspiro. Pouco depois do meio-dia, exatamente às 12h15m, ela fechava os olhos para sempre e colocava o ponto final nessa bela história real.

Um desses casos que vale a pena prosseguir no infinito...

Ela é Maria Emma Hulga Lenk, primeira mulher sul-americana a competir em Jogos Olímpicos, e recordista mundial nos 50m, 100m e 200m peito. Ele é Renato Borges da Fonseca, endocrinologista, ex-remador, ex-presidente da Confederação Brasileira de Remo e ex-membro do Comitê Olímpico Brasileiro.

A história foi contada à repórter Maura Ponce de Leon, da editoria de esportes do EXTRA, pelo cardiologista Sérgio Puppin, que os atendia há vários anos.

VALORIZE SUA ESPECIALIDADE

Dizem que não se cobra pelo que se faz, mas pelo que se sabe!

Um especialista foi chamado para solucionar um problema com computador de grande porte e altamente complexo... um computador que vale 12 milhões de dólares. Sentado em frente ao monitor, pressionou algumas teclas, balançou a cabeça, murmurou algo para si mesmo e desligou o computador. Tirou uma chave de fenda de seu bolso e deu volta e meia em um minúsculo parafuso.

Então ligou o computador e verificou que tudo estava funcionando perfeitamente. O presidente da empresa se mostrou surpreendido e ofereceu pagar a conta no mesmo instante.

- Quanto lhe devo? -perguntou.

-São mil dólares, por favor.

-Mil dólares? Mil dólares por alguns minutos de trabalho? Mil dólares por apertar um parafuso? Eu sei que meu computador vale 12 Milhões de dólares, mas mil dólares é um valor absurdo! Pagarei somente se recebo uma nota fiscal com todos os detalhes que justifique tal valor. O especialista balançou a cabeça e saiu. Na manhã seguinte, o presidente recebeu a nota fiscal, leu com cuidado, balançou a cabeça e saiu para paga-la no mesmo instante sem reclamar. A nota fiscal dizia:

Serviços prestados:

Apertar um parafuso.....1 dólar.

Saber qual parafuso apertar.....999 dólares.

O PODER DAS PALAVRAS

Um dos temas mais sérios e práticos que estudamos na cabala é o *lashon hará* ou maledicência.

A quase totalidade das pessoas, independentemente de religião, idade ou classe social, pratica o *lashon hará* diariamente e experimenta seus indesejáveis efeitos.

O *lashon hará* se apresenta sob várias formas: a mais conhecida é quando uma pessoa fala a outra sobre os aspectos negativos de uma terceira pessoa.

São pequenos machucados na alma, envolvendo neste caso:

1. Quem fala: expressando pura negatividade atrai a mesma negatividade;
2. Quem ouve: recebe toda aquela negatividade destrutiva;
3. De quem se fala: aquele que não ouve, mas sente e se enfraquece.

Este tipo de *lashon hará* é comum e aparece de muitas maneiras disfarçadas, mas não por isso menos nocivas. Por exemplo, quando você está com um amigo e começa a falar mal do governo, você realimenta a sua negatividade, a de seu amigo e daquele que exerce a função de governante.

Mesmo que o governante seja desonesto, se o seu comentário não tiver um caráter construtivo simplesmente não o faça.

Mas existem outros tipos de *lashon hará*, também nocivos e mais difíceis de serem identificados. Você vive se lamentando sobre si mesmo para os outros.

"Coitadinho de mim, estou sempre doente, sem dinheiro, insatisfeito".

Neste caso, o número de pessoas "machucadas" é de apenas dois, mas o efeito sobre suas vidas é igualmente devastador.

Um terceiro tipo de *lashon hará* ocorre quando você ouve a maledicência de um outro. Seja seu amigo de infância, seja seu parente mais próximo, quando sentir que este começa a despejar negatividade em seus ouvidos, experimente correr dali e estará fazendo uma nobre ação para ambos.

Enfim, se você, caro leitor, ainda duvida da importância de evitar todo este mal provocado pela negatividade da palavra, experimente um exercício: passe uma semana inteira sem falar mal dos outros, sem falar mal de si mesmo e evitando ao máximo ouvir a negatividade alheia.

Prepare-se, não será tarefa fácil, mas o resultado final pode ser um milagre em sua vida.

(Lashon Hará)

TUDO PASSARÁ

(Francisco Cândido Xavier)

Todas as coisas, na Terra, passam...

Os dias de dificuldades, passarão...

Passarão também os dias de amargura e solidão...

As dores e as lágrimas passarão.

As frustrações que nos fazem chorar... Um dia passarão.

A saudade do ser querido que está longe, passará.

Dias de tristeza...

Dias de felicidade...

São lições necessárias que, na Terra, passam, deixando no espírito imortal as experiências acumuladas.

Se hoje, para nós, é um desses dias repletos de amargura, paremos um instante.

Elevemos o pensamento ao Alto, e busquemos a voz suave da Mãe amorosa a nos dizer carinhosamente: isso também passará...

E guardemos a certeza, pelas próprias dificuldades já superadas, que não há mal que dure para sempre.

O planeta Terra, semelhante a enorme embarcação, às vezes parece que vai soçobrar diante das turbulências de gigantescas ondas.

Mas isso também passará, porque Jesus está no leme dessa Nau, segue com o olhar sereno de quem guarda a certeza de que a agitação faz parte do roteiro evolutivo da humanidade, e que um dia também passará...

Ele sabe que a Terra chegará a porto seguro, porque essa é a sua destinação.

Assim, façamos a nossa parte o melhor que pudermos, sem esmorecimento, e confiemos em Deus, aproveitando cada segundo, cada minuto que, por certo... Também passarão..."

" Tudo passa.....exceto DEUS!"

Deus é o suficiente!

COISAS FORA DE MODA

Se não estivesse tão fora de moda, eu iria falar de "Amor". Daquele amor sincero, olhos nos olhos, frio no coração, aquela dorzinha gostosa de ter muito medo de perder tudo...

Daqueles momentos que só quem já amou um dia conhece bem...

Daquela vontade de repartir, de conquistar todas as coisas, mas não para retê-las no egoísmo material da posse, mas para doá-las, no sentimento nobre de amar...

Se não estivesse tão fora de moda,

eu iria falar em "Sinceridade"...

Sabe aquele negócio antigo de fidelidade, respeito mútuo e aquelas outras coisas que deixaram de ter valor…

Aquela sensação que embriaga mais que a bebida, que é ter numa só pessoa, a soma de tudo que, às vezes, procuramos em muitas...

A admiração pelas virtudes e a aceitação dos defeitos, mas, sobretudo, o respeito pela individualidade, que até julgamos nos pertencer, mas que cada um tem o direito de possuir...

Se não estivesse tão fora de moda, eu iria falar em "Amizade". Na amizade sincera que deve existir entre duas pessoas que se querem bem...

O apoio, o interesse, a solidariedade de um pelas coisas do outro, e vice-versa. A união além dos sentimentos, a dedicação de compreender, para depois gostar...

Se não estivesse tão fora de moda, eu iria falar em "Família". Sim... "Família"...

Essa instituição que, ultimamente, vive à beira da falência, sofrendo contínuas e violentas agressões:

pai, mãe, irmãos, filhos, casamento, lar...

Família…, aquele bem maior de ter uma comunidade unida pelos laços sangüíneos e protegidas pelas bênçãos divinas…

Um canto de paz no mundo, o aconchego da morada, a fonte de descanso e a renovação das energias, realização da mais sublime missão humana de seqüenciar a obra do Criador...

E depois eu iria, até quem sabe, falar sobre algo como... a "Felicidade"…

Mas é uma pena que a felicidade, como tudo mais, há muito tempo, já esteja tão fora de moda e tenha dado seu lugar aos modismos da civilização…

Ainda assim, gostaria que a sua vida fosse repleta dessas questões tão fora de moda e que, sem dúvida, fazem a diferença !!!

IDOSOS OU VELHOS?

Você se considera uma pessoa idosa, ou velha?

E você que é jovem, como deseja chegar lá?

Acha que é a mesma coisa?

Pois então ouça o depoimento de um idoso de oitenta anos:

Velha é a pessoa que perdeu a jovialidade.

Você é idoso quando sonha. É velho quando apenas dorme.

Você é idoso quando ainda aprende. É velho quando já nem ensina.

Você é idoso quando pratica esportes, ou de alguma outra forma se exercita. É velho quando apenas descansa.

Você é idoso quando seu calendário tem amanhãs. É velho quando seu calendário só tem ontens.

O idoso é aquela pessoa que tem tido a felicidade de viver uma longa vida produtiva, de ter adquirido uma grande experiência.

Ele é uma ponte entre o passado e o presente, como o jovem é uma ponte entre o presente e o futuro.

E é no presente que os dois se encontram.

Velho é aquele que tem carregado o peso dos anos, que em vez de transmitir experiência às gerações vindouras, transmite pessimismo e desilusão.

Para ele, não existe ponte entre o passado e o presente, existe um fosso que o separa do presente pelo apego ao passado.

O idoso se renova a cada dia que começa; o velho se acaba a cada noite que termina.

O idoso tem seus olhos postos no horizonte de onde o sol desponta e a esperança se ilumina. O velho tem sua miopia voltada para os tempos que passaram.

O idoso tem planos. O velho tem saudades.

O idoso curte o que resta da vida. O velho sofre o que o aproxima da morte.

O idoso se moderniza, dialoga com a juventude, procura compreender os novos tempos. O velho se emperra no seu tempo, se fecha em sua ostra e recusa a modernidade.

O idoso leva uma vida ativa, plena de projetos e de esperanças. Para ele o tempo passa rápido, mas a velhice nunca chega. O velho cochila no vazio de sua vida e suas horas se arrastam destituídas de sentido.

As rugas do idoso são bonitas porque foram marcadas pelo sorriso. As rugas do velho são feias porque foram vincadas pela amargura.

Em resumo, idoso e velho, são duas pessoas que até podem ter a mesma idade no cartório, mas têm idade bem diferente no coração.

Se você é idoso, guarde a esperança de nunca ficar velho.

BOMBEIROS... UMA FILOSOFIA DE VIDA!

A história que vocês irão ler já é conhecida de muitos. Ela foi publicada na "Revista Bombeiros em Emergência nº 19 – SP", está em muitos sites especializados, já foi lida em diversas formaturas de Bombeiros, está em nossa exposição e já circula pela internet.

Nós, Bombeiros da BASP, apenas melhoramos a apresentação elaborada por Lidec83, incluindo algumas imagens para permitir que vocês, leitores, vivenciem a história.

Vale a pena ler até o fim.

Henrique - Bombeiro

A mãe parou ao lado do leito de seu filhinho de 6 anos, que estava doente de leucemia.

Como qualquer outra mãe, ela gostaria que ele crescesse realizasse seus sonhos. Agora, isso não seria mais possível, por causa de uma leucemia terminal. Junto dele, tomou-lhe a mão e perguntou:

- Filho, você alguma vez já pensou o que gostaria de ser quando crescesse?

- Mamãe, eu sempre quis ser um Bombeiro!

A mãe sorriu e disse:

- Vamos ver o que podemos fazer.

Mais tarde, naquele mesmo dia, ela foi ao Corpo de Bombeiros local e contou ao Chefe dos Bombeiros a situação de seu filho e perguntou se seria possível o garoto dar uma volta no carro dos Bombeiros, em torno do quarteirão.

O Chefe dos bombeiros, comovido, disse:

- NÓS PODEMOS FAZER MAIS QUE ISSO! Se você estiver com o seu filho pronto às sete horas da manhã, daqui a uma semana, nós o faremos um Bombeiro honorário, por todo o dia.

Ele poderá vir para o quartel, comer conosco e sair para atender às chamadas de emergência.

E se você nos der as medidas dele, nós conseguiremos um uniforme completo: chapéu com o emblema de nosso batalhão, casaco amarelo igual ao que vestimos e botas também.

Uma semana depois, o bombeiro-chefe pegou o garoto, vestiu-lhe o uniforme de Bombeiro e o escoltou do leito do hospital até o caminhão de bombeiros.

O menino ficou sentado na parte de trás do caminhão, e foi até o quartel central.

Parecia-lhe estar no céu...

Ocorreram três chamadas naquele dia na cidade e o garoto acompanhou todas as três. Em cada chamada, ele foi em veículos diferentes: no auto-tanque, na *van* dos paramédicos e até no carro especial do chefe dos Bombeiros.

Todo o amor e atenção que foram dispensados ao menino acabaram comovendo-o tão profundamente, que ele viveu três meses a mais que o previsto.

Uma noite, todas as suas funções vitais começaram a cair dramaticamente e a mãe decidiu chamar ao hospital, toda família.

Então, ela lembrou a emoção que o garoto tinha passado como um Bombeiro, e pediu à enfermeira que ligasse para o chefe da corporação, e perguntasse se seria possível enviar um Bombeiro para o hospital, naquele momento trágico, para ficar com o menino.

O chefe dos Bombeiros respondeu:

- NÓS PODEMOS FAZER MAIS QUE ISSO!

Nós estaremos aí em cinco minutos.

Mas faça-me um favor:

Quando você ouvir as sirenes e vir as luzes de nossos carros, avise no sistema de som que não se trata de um incêndio apenas o corpo de Bombeiros vindo visitar mais uma vez, um de seus mais distintos integrantes.

E também poderia abrir a janela do quarto dele?

Obrigado!

Cinco minutos depois, as viaturas chegaram no hospital. Estenderam a escada até o andar onde o garoto estava, e 16 Bombeiros subiram. Com a permissão da mãe, eles o abraçaram, seguraram, e disseram que o amavam.

Com a voz fraquinha, o menino olhou para o chefe e perguntou:

- Chefe, eu sou mesmo um Bombeiro?

- Sim, você é um dos melhores - disse ele.

Com estas palavras, o menino sorriu e fechou seus olhos para sempre.

Qualquer que seja a nossa atividade profissional, devemos ter em mente a importância de fazermos algo mais. No caso presente, que é uma história verídica, restou a revista BOMBEIROS EM EMERGÊNCA (SP) repassá-la a todos os leitores para que sua filosofia e princípios sejam internacionalizados.

E você, diante do pedido de seus pais, irmãos, filhos parentes e amigos, tem respondido

“EU POSSO FAZER MAIS QUE ISSO !”.

Reflita se sua vida tem sido em serviço ao próximo e tome uma decisão hoje mesmo.

Um amigo meu disse uma vez:

“Pior do que você querer fazer e não poder, é você poder fazer e não querer.”

(Levi Dias de Santana – Bombeiro)

Felicidades e sucesso a todos.

Henrique.

DESEJO

(Ana Maria G. de Oliveira)

Que os bons ventos te guiem, em todos os tempos, e sob todas as condições.

Que nenhum medo imaginário perturbe a tua serenidade e a tua paz.

Que nenhum contratempo abale a tua calma e a tua tranqüilidade.

Que estejas preparado e saibas aproveitar todas as oportunidades que a vida oferece.

Que encontres o Amor sempre de portas abertas... E que vivas intensamente o amor que encontrar em tua caminhada pela vida.

Que consigas conviver em harmonia com os teus colegas e amigos, sem nunca criticá-los, mesmo que tenhas uma outra maneira de pensar e viver.

Que encontres alegria nas pequenas coisas da vida seja uma boa leitura, uma caminhada, um encontro com um amigo, um bate papo, um nascer do sol...

Que nas horas difíceis disponhas de um cantinho só seu... Onde haja paz e sossego, onde possas descansar e recompor as tuas energias...

Desejo que tenhas menos pensamentos egoístas e pratiques mais boas ações, tornando-se mais bondoso com teus semelhantes.

Que disponhas de tempo para criar... Para trabalhar muito mais, atingir metas, objetivos,... Realizar sonhos!

Tempo para rir, espreguiçar gostoso, se divertir, ou simplesmente não fazer nada.

Tempo para cuidar da mente, do corpo, da saúde...

Tempo para amar e cuidar da tua família.

Tempo para Deus, para cultivar a espiritualidade.

Tempo para ser feliz!

...E que em todos os tempos Deus te proteja e ilumine, te mostrando sempre o melhor caminho a seguir, e que este caminho te conduza à eterna felicidade.

VIVER

(Clícia Pavan)

Viver, não é doar um pouco... É doar sempre.

Não é apenas suportar a ofensa... É esquecê-la.

Não é compadecer... É ajudar, mesmo que isso se torne incômodo.

Viver, não é simplesmente sorrir... É mais do que isso, é fazer alguém sorrir.

Viver, não é medir sua ajuda... É ajudar sem medir. Não é ajudar somente quem está perto, mas estar sempre perto para ajudar.

Quem realmente vive e ama, não faz o que pode... FAZ O IMPOSSÍVEL.

Viver é sempre dizer aos outros que eles são importantes, que nós os amamos, porque um dia eles se vão e ficamos com a nítida impressão de que não os amamos o suficiente.

V I V A . . .

Ame as pessoas ao seu redor, diga-lhes o quanto elas significam para você, perceba que a felicidade é uma coisa tão simples, que você pode alcançá-la num só gesto, desde que esse gesto transmita tudo de bom que existe em você,... desde que signifique SINCERIDADE. Desde que demonstre AMOR.

AS 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

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?" Perguntou o garoto.

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

Quarta Lição

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

Há muitos anos atrás, quando eu trabalhava como voluntário em um hospital, eu vim a conhecer uma menininha 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 o vi hesitar um pouco, mas, depois de uma profunda respiração ele disse: - "Tá certo, eu topo... Se 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 o garotinho empalideceu... 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, e pensou que teria que dar todo o sangue dele para salvar a irmã!

"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".

OITO BONS PRESENTES QUE NÃO CUSTAM NADA

O Presente ESCUTAR...

Mas você deve realmente escutar. Sem interrupção, sem distração, sem planejar sua resposta. Apenas escutar.

O presente ATENÇÃO.

Alguém pode estar ao seu lado necessitando apenas que mostre interesse por ela. Seja sensível e dê-lhe esse presente

O presente AFEIÇÃO...

Seja generoso com abraços, beijos, tapinhas nas costas e aperto de mãos. Deixe estas pequenas ações demonstrarem o amor que você tem pela família e amigos.

O Presente SORRISO...

Junte alguns desenhos. Compartilhe artigos e histórias engraçadas. Seu presente será dizer, "Eu adoro rir com você."

O Presente BILHETINHO...

Pode ser um simples bilhete de "Muito obrigado por sua ajuda" ou um soneto completo. Mesmo, um breve bilhete, escrito à mão, pode ser lembrado pelo resto da vida, e pode mesmo mudar uma vida.

O Presente ELOGIO...

Um simples e sincero, "Você ficou muito bem de vermelho", "Você fez um super trabalho" ou "Que comida maravilhosa“, faz o dia de alguém.

O Presente FAVOR...

Todo dia, faça algo amável.

O presente LEMBRANÇA.

Tem momentos em que precisamos apenas nos sentirmos importantes para alguém. Seja esse anjo, e diga isso aos que ama

O Presente DISPOSIÇÃO...

Uma maneira também proveitosa para sentir-se bem, é colocar-se disposto a colaborar com o outro, e isso não é difícil de ser feito.

Apesar de parecerem muito simples, estes pequenos presentes tem o poder de se tornarem grandes, mágicos, e especiais !!!

Que sua semana seja recheada de presentes. Muita Paz, e que Deus ilumine todos os seus passos, na caminhada para a felicidade plena.

OS TRÊS ÚLTIMOS DESEJOS DE ALEXANDRE, O GRANDE

Quando à beira da morte, Alexandre convocou os seus generais e relatou seus três últimos desejos:

1 - que seu caixão fosse transportado pelas mãos dos médicos da época;

2 - que fossem espalhados no caminho até seu túmulo os seus tesouros conquistados (prata, ouro, pedras preciosas...); e

3 - que suas duas mãos fossem deixadas balançando no ar, fora do caixão, à vista de todos.

Um dos seus generais, admirado com esses desejos insólitos, perguntou a Alexandre quais as razões.

Alexandre explicou:

1 - Quero que os mais iminentes médicos carreguem meu caixão para mostrar que eles NÃO têm poder de cura perante a morte;

2 - Quero que o chão seja coberto pelos meus tesouros para que as pessoas possam ver que os bens materiais aqui conquistados, aqui permanecem;

3 - Quero que minhas mãos balancem ao vento para que as pessoas possam ver que de mãos vazias viemos e de mãos vazias partimos.

PAI?????

Um homem vai ao quarto de seu filho para dar-lhe boa noite. O garoto está tendo um pesadelo. O pai o acorda e pergunta-lhe se ele está bem. O filho responde que está com medo porque sonhou que a tia Suzana havia morrido. Opai garante que tia Suzana está muito bem e manda-o de novo para a cama. No dia seguinte a tia Suzana morre.

Uma semana depois, o homem volta ao quarto de seu filho para dar-lhe boa noite. O garoto está tendo outro pesadelo, e desta vez diz que sonhou que o avô havia morrido. No dia seguinte o vovô morre.

Uma semana depois, o homem vai de novo ao quarto de seu filho para dar-lhe boa noite. O garoto está tendo outro pesadelo. Desta vez o filho responde que sonhou que o papai havia morrido... O pai garante que está muito bem e manda-o de novo para a cama.

No dia seguinte ele está apavorado. Tem certeza de que vai morrer. Sai para o trabalho e dirige com o maior cuidado para evitar uma colisão.

Não almoça com medo de veneno; evita as pessoas, com medo de ser assassinado, tem um sobressalto a cada rua... Ao voltar para casa, ele encontra sua esposa e diz:

- Meu Deus... Tive o pior dia de minha vida !

E ela responde, toda chorosa:

- Você acha que o seu foi pior... E o meu chefe, que morreu hoje de manhã assim que chegou ao escritório!

MORAL DA HISTÓRIA : Há momentos em que ser corno não é problema, é um alívio!

BRIGAS ENTRE IRMÃOS

(Rosely Sayão)

Irmãos brigam, disputam, rivalizam, competem e se estranham com freqüência e as relações entre eles são, para muitos pais, motivos de preocupação. Parece que hoje, mais do que nunca, os pais querem fazer de tudo para que os filhos se dêem bem.

Dá para entender os motivos desses pais que almejam que seus filhos se amem e sejam companheiros. No contexto em que vivemos, com laços afetivos tão frágeis, a aliança entre irmãos parece ser a única que promete durar por toda a vida - e poderia ser, portanto, antídoto contra a solidão.

Por esse motivo, sempre que os irmãos brigam, os pais padecem. Eles esperam que, desde sempre, os filhos compartilhem tudo, cedam a vez com tranqüilidade, sejam solidários. Acontece que nada disso é natural - tudo precisa ser experimentado e aprendido.

Não é fácil para uma criança repartir, com os irmãos, o amor e a atenção de seus pais. Quando nasce, o bebê tem dedicação quase integral dos pais e logo percebe o quanto isso é bom. Ser o centro da vida dos pais é muito prazeroso e leva a um sentimento de posse. E perceber que é preciso compartilhar esse lugar com outros na mesma condição já não é tão bom. É por isso que, entre irmãos, sempre há ciúme e outras emoções hostis que levam a brigas, que são normais e saudáveis.

Nem sempre os pais aceitam e enfrentam tal fato com tranqüilidade. Hoje é muito mais comum os pais interferirem precocemente nessas desavenças. Mas é bom saber que isso pode ser um problema. Em primeiro lugar, porque interferir sem tomar partido é bem difícil, não é verdade? Em segundo lugar, porque o objeto da briga é, quase sempre, irrelevante e banal. O que está em jogo é mesmo o ciúme entre os irmãos, e isso sinaliza uma única coisa: que ambos amam seus pais e desejam ter o amor deles exclusivamente para si.

Em terceiro lugar, porque as reações dos pais diante das brigas podem provocar o oposto do que eles gostariam: ressentimentos entre os irmãos.

Isso não significa que os pais devam se abster de qualquer interferência. Eles precisam, sim, intervir, sempre que a briga se tornar violenta - em palavras ou em atos. Os pais precisam é ensinar aos filhos que eles devem se respeitar. O amor fraterno pode surgir depois dessa aprendizagem.

A ação dos pais que observam as brigas entre seus filhos e só intervêm quando eles perdem o controle e o respeito possibilita que os mais novos aprendam que é possível expressar os conflitos sem medo de destruir o outro. Eles aprendem também a buscar saídas para seus enfrentamentos, ou seja, a negociar, a ceder e a conhecer seus próprios limites e os do outro. Isso não deixa de ser uma educação afetiva.

Para tanto, os pais precisam não se desesperar com as brigas, porque isso pode apontar que os irmãos são perigosos um para o outro. E isso pode colaborar para que, de fato, eles assim se tornem. O mais importante para os pais é que eles saibam que a relação entre os filhos pode mudar a qualquer momento e que as brigas fazem barulho, mas são intercaladas por bons momentos de convivência.

A ESCOLHA É SUA

Você já ouviu alguma vez falar de livre-arbítrio?

Livre-arbítrio quer dizer livre escolha, livre opção.

Em todas as situações da vida, sempre temos duas ou mais possibilidades para escolher.

E a cada momento a vida nos exige decisão. Sempre temos que optar entre uma ou outra atitude.

Desde que abrimos os olhos, pela manhã, estamos optando entre uma atitude ou outra. Ao ouvir o despertador, podemos escolher entre abrir a boca para lamentar por não ser nosso dia de folga ou para agradecer a Deus por mais um dia de oportunidades, no corpo físico.

Ao encontrarmos o nosso familiar que acaba de se levantar, podemos resmungar qualquer coisa, ficar calado, ou desejar, do fundo da alma, um bom dia.

Quando chegamos ao local de trabalho, podemos optar entre ficar de bem com todos ou buscar o isolamento, ou, ainda, contaminar o ambiente com mau humor.

Conta um médico, que trata de pacientes com câncer, que as atitudes das pessoas variam muito, mesmo em situações parecidas.

Diz ele que duas de suas pacientes, quase da mesma idade, tiveram que extirpar um seio por causa da doença. Uma delas ficou feliz por continuar viva e poder brincar com os netos, a outra optou por lamentar pelo seio que havia perdido, embora também tivesse os netos para se distrair.

Quando alguém o ofende, você pode escolher por revidar, calar-se ou oferecer o tratamento oposto. A decisão sempre é sua.

O que vale ressaltar é que todas as ações terão uma reação correspondente, como conseqüência. E essa ação é de nossa total responsabilidade.

E isso deve ser ensinado aos filhos desde cedo. Caso a criança escolha agredir seu colega e leve alguns arranhões, deverá saber que isso é resultado da sua ação e, por conseguinte, de sua inteira responsabilidade.

Tudo na vida está sujeito à lei de causa e efeito: para uma ação positiva, um efeito positivo; para uma ação infeliz, o resultado correspondente.

Se você chega ao trabalho bem humorado, alegre, radiante, e encontra seu colega de mau humor, você pode decidir entre sintonizar na faixa dele ou fazer com que ele sintonize na sua.

Você tem ainda outra possibilidade de escolha: ficar na sua.

Todavia, da sua escolha dependerá o resto do dia. E os resultados lhe pertencem.

Jesus ensinou que a semeadura é livre, mas a colheita é obrigatória.

Pois bem, nós estamos semeando e colhendo o tempo todo. Se semeamos sementes de flores, colhemos flores; se plantamos espinheiros, colheremos espinhos. Não há outra saída.

Mas o que importa mesmo é saber que a opção é nossa. Somos livres para escolher, antes de semear. Aí é que está a justiça divina.

Mesmo as semeaduras que demoram bastante tempo para germinar, um dia terão seus frutos. São aqueles atos praticados no anonimato, na surdina, que aparentemente ficam impunes. Um dia eles aparecerão e reclamarão colheita.

Igualmente, os atos de renúncia, de tolerância, de benevolência, que tantas vezes parecem não dar resultados, um dia florescerão e darão bons frutos e perfume agradável. É só deixar nas mãos do jardineiro divino, a quem chamamos de Criador.

Pense nisso!

A hora seguinte será o reflexo da hora atual.

O dia de amanhã trará os resultados do dia de hoje.

É assim que vamos construindo a nossa felicidade ou a nossa desdita, de acordo com a nossa livre escolha, com nosso livre-arbítrio.

Agora, explicações de algumas expressões que usamos e nem sempre sabemos de onde se originou.

NAS COXAS

As primeiras telhas do Brasil eram feitas de argila moldada nas coxas dos escravos. Como os escravos variavam de tamanho e porte físicos, as telhas ficavam desiguais. Daí a expressão **fazendo nas coxas**, ou seja, de qualquer jeito.

VOTO DE MINERVA

Na Mitologia Grega, Orestes, filho de Clitemnestra, foi acusado de tê-la assassinado. No julgamento havia empate entre os jurados, cabendo à deusa Minerva, da Sabedoria, o voto decisivo. O réu foi absolvido, e Voto de Minerva é, portanto, o voto decisivo.

CASA DA MÃE JOANA

Na época do Brasil Império, mais especificamente durante a menoridade de Dom Pedro II, os homens que realmente mandavam no país costumavam se encontrar num prostíbulo do Rio de Janeiro cuja proprietária se chamava Joana. Como, fora dali, esses homens mandavam e desmandavam no país, a expressão casa da mãe Joana ficou conhecida como sinônimo de lugar em que ninguém manda.

CONTO DO VIGÁRIO

Duas igrejas de Ouro Preto receberam, como presente, uma única imagem de determinada santa, e, para decidir qual das duas ficaria com a escultura, os vigários apelaram à decisão de um burrico. Colocaram-no entre as duas paróquias e esperaram o animalzinho caminhar até uma delas. A escolhida pelo quadrúpede ficaria com a santa. E o burrico caminhou direto para uma delas... Só que, mais tarde, descobriram que um

dos vigários havia treinado o burrico, e conto do vigário passou a ser sinônimo de falcatrua e malandragem.

A VER NAVIOS

Dom Sebastião, jovem e querido rei de Portugal (sec XVI), desapareceu na batalha de Alcácer-Quibir, no Marrocos. Provavelmente morreu, mas seu corpo nunca foi encontrado. Por isso o povo português se recusava a acreditar na morte do monarca, e era comum que pessoas subissem ao Alto de Santa Catarina, em Lisboa, na esperança de ver o Rei regressando à Pátria. Como ele não regressou, o povo ficava a ver navios.

NÃO ENTENDO PATAVINAS

Os portugueses tinham enorme dificuldade em entender o que falavam os frades italianos patavinos, originários de Pádua, ou Padova. Daí que não entender patavina significa não entender nada.

DOURAR A PÍLULA

Antigamente as farmácias embrulhavam as pílulas amargas em papel dourado para melhorar o aspecto do remedinho. A expressão dourar a pílula significa melhorar a aparência de algo ruim.

SEM EIRA NEM BEIRA

Os telhados de antigamente possuíam eira e beira, detalhes que conferiam status ao dono do imóvel. Possuir eira e beira era sinal de riqueza e de cultura. Estar sem eira nem beira significa que a pessoa é pobre e não tem sustentáculo no raciocínio.

A PEDRA

O distraído nela tropeçou...
O bruto a usou como projétil.
O empreendedor, usando-a, construiu.
O camponês, cansado da lida, dela fez assento.
Para meninos, foi brinquedo.
Drummond a poetizou.
Já, Davi, matou Golias, e Michelangelo extraiu-lhe a mais bela escultura...

E em todos esses casos, a diferença não esteve na pedra, mas no homem!

AMIR KLINK

"Já ancorado na Antártida, ouvi ruídos que pareciam de fritura. Pensei: Será que até aqui existem chineses fritando pastéis???
Eram cristais de água doce congelada que faziam aquele som quando entravam em contato com a água salgada. O efeito sonoro e visual era belíssimo!
Pensei em fotografar, mas falei para mim mesmo:
- “Calma, você terá muito tempo para isso...”
Nos 367 dias que se seguiram, o fenômeno não se repetiu.
Algumas oportunidades são únicas."
Como diz o Dalai Lama:
- "Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito.

Um se chama ONTEM e o outro AMANHÃ. Portanto HOJE é o dia certo para AMAR, ACREDITAR, SER SINCERO, HONESTO, VERDADEIRO, FAZER e principalmente VIVER".

Pense bem , Amanhã poderá ser muito tarde....

APAIXONE-SE DEFINITIVAMENTE PELO SEU SONHO

(Valderez Ferreira)

O sonho de ninguém deverá ser mais apaixonante que o seu.

Apaixone-se por sua FAMILIA.

Mesmo que ela não seja do jeito que você planejou, ainda assim, ela é sua família.

Apaixone-se pelo seu TALENTO.

Mesmo que seu senso crítico insista para você escolher realizar outras coisas, mais "convenientes".

Apaixone-se mais pela VIAGEM do que pela chegada a seu destino. A primeira é garantida...

Apaixone-se pelo seu CORPO.

Mesmo que ele esteja fora de forma, pois de "qualquer forma" ele é a única casa que você realmente possui.

Desapaixone-se de seus medos... Eles minam sua alegria de viver.

Apaixone-se pelas suas MEMÓRIAS mais deliciosas.
Ninguém pode tirá-la de dentro de você e elas são excelentes fontes de inspiração em momentos de dor.

Apaixone-se por aquelas BESTEIRAS SAUDÁVEIS que passam por sua mente entre um e outro momento de estresse.
Elas ajudam a sobreviver!

Apaixone-se pelo SOL, ele é fiel, gratuito, absolutamente disponível e dá prazer.

Apaixone-se por ALGUÉM, não espere alguém se apaixonar antes por você, só por garantia e segurança.

Apaixone-se pelo seu PROJETO DE VIDA acredite, não dá certo fazer isto a dois.

Apaixone-se pela DANÇA DA VIDA que esta sempre em movimento dentro da gente, mas que, por defesas nós teimamos em algemar.

Apaixone-se mais pelo SIGNIFICADO das coisas que você conquistar do que pelo seu valor material.

Apaixone-se por suas IDÉIAS, mesmo que tenham dito que elas não serviam para nada.

Apaixone-se por seus PONTOS FORTES, mesmo que os pontos fracos insistam em ficar em alto relevo no seu cérebro.

Apaixone-se pela IDÉIA de ser verdadeiramente FELIZ. Felicidade encontra-se de sombra nas prateleiras de seus recursos interiores.

Apaixone-se pela música que você pode ser para alguém...
Apaixone-se por SER HUMANO!
Apaixone-se definitivamente por VOCE!
APAIXONE-SE RÁPIDO! O PODER DE DECISÃO SÓ PERTENCE A VOCÊ!

AS MUDANÇAS VÊEM AÍ...

Você acha que as quantidades têm importância no mundo? Algumas delas são informadas a seguir para que se tenha idéia a respeito das mesmas.
Na China, Existem 1.300.000.000 (um bilhão e trezentos mil) habitantes. Na Índia, 1.100.000.000 (um bilhão e cem mil).
As pessoas com maior quociente intelectual (QI) estão na China… São em número maior do que todas as pessoas que vivem nas Américas do Norte e do Sul. Ou seja, lá existem mais gênios do que pessoas por aqui, nas Américas…
Muito bem, a China será o país donde haverá mais pessoas que falam inglês. Mais do que nos Estados Unidos e Inglaterra.
Se todos os postos de trabalho que existem hoje na América Latina transladassem para a China… Ainda assim, não haveria suficientes empregos para todos os chineses.
Na medida em que você lê estes comentários. . . 60 crianças nasceram nos EUA; 244 nasceram na China e 351 nasceram na Índia.

A Secretaria de Trabalho dos EUA calcula que, dentro em breve, uma pessoa desempenhará até 14 trabalhos diferentes, antes de completar 38 anos… Também hoje, 1 de cada 4 empregados, trabalha por menos do que um ano. E mais da metade não alcança 5 anos num mesmo trabalho.

Segundo a Secretaria de Educação dos EUA as 8 carreiras (trabalhos) que terão maior demanda no ano de 2012 ainda não foram criadas…

Como nos prepararmos para trabalhos que ainda não existem, para usar tecnologia que ainda não foram criadas e para resolver problemas que sequer imaginamos?

No ano de 2002, a companhia fabricante do "Nintendo" investiu 140 milhões de dólares em pesquisa. Na América Latina, nenhuma das maiores empresas do continente, gastou nem a décima parte dessa quantia.

> Obs.: Como esse texto é uma tradução de um texto em espanhol e certamente o autor desconhece a realidade brasileira, discordo da informação acima, pois tanto a Petrobrás quanto a Companhia Vale do Rio Doce investiram muito mais do que isso.

Na empresa "LG", trabalham mais do que 24.000 pessoas doutoradas em ciências. Em alguns países da América Latina, há menos de 16.000 pessoas doutoradas…

1 de cada 8 matrimônios celebrados no ano de 2006, se deram a partir de conhecimento pela Internet.

Hoje há mais de 100 milhões de pessoas registradas no site virtual MySpace.com. Se MySpace fosse um país, teria mais habitantes do que muitos países do planeta. Cada usuário registrado visita MySpace, em média, 30 vezes todos os dias...

São tempos de *MUDANÇAS RÁPIDAS E RADICAIS.*

O Google atende a mais de 300 milhões de buscas... Todos os dias. Muitos se perguntam. Como pôde o mundo funcionar antes do Google?

Mais de 6 bilhões de mensagens de texto são enviadas e recebidas todos os dias. Número maior do que a totalidade dos habitantes do planeta.

Mais de 3.000 livros são publicados diariamente.

O jornal “New York Times” publica mais informação em uma semana . . . do que todas que tiveram ao alcance de quem viveu no século XVIII… Geramos em todo o mundo 40 exabytes de novas informações a cada ano (uma cifra resultante da multiplicação 4 x 1019). Isto é mais informação do que tudo que foi criado nos 5.000 anos anteriores...

O conhecimento hoje se duplica a cada dois anos e no ano de 2012 se duplicará a cada 3 dias…

No mundo, soam 150 milhões de celulares a cada segundo…

47 milhões de laptops foram fabricados... Somente em 2006

Serão fabricados, em breve, mais de 50 milhões de laptops... A preço de poucos dólares cada um.

É factível que em 2013 já exista um computador… Que exceda a capacidade de cálculo do cérebro humano e em 2023 esse computador custará menos de três mil dólares . . .

Daqui a 22 anos serão profissionais os que nascerem neste ano. . . O tempo passa e tudo está mudando cada vez mais rápido. . . O que significa tudo isto? As mudanças ocorrem quando nos aproximamos de momentos trascendentais (MEDITE….)

Agora sabemos disso, mas você acredita que estamos realmente preparados?

Com todos estes dados, o que se pode fazer:

- buscar a Deus?
- estudar e se preparar melhor?
- ou nada?

É momento para meditar, as mudanças estão aqui....

Tradução e Adaptação: Jota das Pedras

BATEU?

Bateu uma vontade de chorar?

Tenha sempre a mão uma piada besta, daquelas infames, para lembrar, rir e dar uma sacudida na tristeza.

Bateu uma vontade de desistir de tudo?

Tenha sempre um sonho guardado, ou uma foto de alguém que realmente te importa, pode ser aquela foto linda de um filho, do amor da sua vida, do pai ou da mãe, o importante é ter um antídoto contra a falta de esperança, que, vez em quando bate fundo em nossa alma.

Nossa cabeça, aceita cada coisa que até arrepia só de pensar, se você for anotando toda as "porcarias" que pensa em apenas 1 dia, valha-me Deus!

Imagine se colocássemos em prática tudo o que pensamos?

Muita coisa é para rir, como aquela vontade louca de esganar o chefe, de dar uma lição na sua irmã, no seu irmão, ou difamar aquela vizinha fofoqueira que não tira o seu nome da boca dela, hein? Fala sério, não dá vontade de aprontar uma boa para algumas pessoas?

Mas, você é do bem, e isso é o mais importante, é o que faz a diferença no equilíbrio do planeta. Equilíbrio do Planeta!.

Veja como você é importante, como você é tudo de bom e mais um pouco, sem a sua presença, o mundo seria muito mais triste, cinza e até "sem graça", por isso, encha o peito, limpe a cabeça dos pensamentos negativos e assuma a sua porção "gente que faz".

Hoje tem um monte de coisa boa para fazer, até fazer nada, se for o caso, o importante é que seja com você, que possamos contar com a sua presença, porque você é o que realmente importa e o mundo se importa com você.

Tá esperando o quê? A vida espera que você deixe de esperar pela felicidade e faça dela um passaporte todo carimbado de alegrias, beijos demorados,

abraços apertados, mãos carinhosas, empregos estáveis, salários desejados...só coisas boas, porque você merece, não duvide.

CALAR A DISCÓRDIA

A harmonia plena ainda constitui um sonho distante de qualquer organização humana.

Os homens guardam grandes diferenças entre si.

Diversos fatores induzem a distintas formas de entender e viver a vida.

A educação recebida no lar, as experiências profissionais e afetivas, os professores e os amigos.

Todos esses elementos contribuem para a singularidade da personalidade humana.

A diversidade produz a riqueza.

Se todos os homens pensassem do mesmo modo, o marasmo e a mesmice tomariam conta do mundo.

Uma assembléia ou equipe composta de forma heterogênea possui grande potencial.

Ocorre que conviver em harmonia com o diferente pressupõe maturidade.

Em qualquer gênero de relacionamento humano, é necessário respeitar o próximo.

Mas é preciso também manter o foco em um objetivo maior.

Toda associação humana possui uma finalidade.

No âmbito profissional, busca-se o crescimento da empresa na qual se participa.

Na esfera familiar, colima-se a educação e o preparo de seus membros para a vida, em um contexto de dignidade.

Em uma associação filantrópica, tem-se por meta a prática do bem.

A noção clara do objetivo que se persegue facilita a convivência.

O fato de alguém discordar de suas idéias não significa que esteja contra você.

O relevante é verificar qual o modo mais eficiente de atingir a meta almejada pelo grupo.

A convivência humana raramente deixa de produzir algum atrito.

Mas é preciso saber calar a discórdia.

Se o embate de idéias e posições não é ruim, a agressividade e o radicalismo sempre o são.

Pense sobre as instituições que você integra.

Sua presença em tais ambientes visa ao interesse coletivo, ou à exaltação de seu ego?

É melhor afastar-se delas do que, por mesquinharia, ser causa de desestabilização e brigas.

Mas o ideal é aprender a sacrificar seu interesse pessoal em prol de uma causa maior.

Se uma controvérsia surge, reflita com serenidade sobre os pontos de vista envolvidos.

Caso sua posição não seja defensável, abdique dela.

Procure ser um elemento pacificador nos meios em que se movimenta.

Há pouca coisa tão cansativa quanto um altercador contumaz.

Certas posturas são toleráveis apenas em pessoas muito jovens.

Na maturidade, a rebeldia e a vaidade sistemáticas são ridículas.

Não canse seus semelhantes, com posições inflexíveis e injustificáveis.

Aprenda a ceder e a compatibilizar, quando isso não comprometer sua honestidade e sua ética.

De que lhe adianta vencer um debate, se a causa que você defende sofre com isso?

O homem sábio identifica quando deve avançar e quando deve recuar.

Mas sempre o faz de forma sincera e digna.

De nada adianta afetar concordância e semear a discórdia nos bastidores.

A dissimulação e a intriga são indignas de uma pessoa honrada.

Reflita sobre isso, quando se vir envolvido em debates e contendas.

Quando se engajar em uma causa, sirva-a com desinteresse.

Jamais se permita servir-se dela para aparecer.

Mas principalmente nunca a prejudique por radicalismo e imaturidade.

"Cuidado com as palavras pronunciadas em discussões e brigas, que revelem sentimentos e pensamentos que na realidade você não sente e não pensa... Pois minutos depois, quando a raiva passar, você delas não se lembrará mais...

Porém, aquele a quem tais palavras foram dirigidas, jamais as esquecerá..."

(Charles Chaplin)

CARTÃO DE VISITAS

Fato ocorrido em 1892, verdadeiro e integrante de biografia.

Um senhor de 70 anos viajava de trem tendo ao seu lado um jovem universitário, que lia o seu livro de ciências.

O senhor, por sua vez, lia um livro de capa preta.

Foi quando o jovem percebeu que se tratava da Bíblia e estava aberta no livro de Marcos.

Sem muita cerimônia o jovem interrompeu a leitura do velho e perguntou:

- O senhor ainda acredita neste livro cheio de fábulas e crendices?

- Sim, mas não é um livro de crendices. É a Palavra de Deus. Estou errado?

- Mas é claro que está! Creio que o senhor deveria estudar a História Universal.

Veria que a Revolução Francesa, ocorrida há mais de 100 anos, mostrou a miopia da religião.

Somente pessoas sem cultura ainda crêem que Deus tenha criado o mundo em seis dias.

O senhor deveria conhecer um pouco mais sobre o que os nossos cientistas pensam e dizem sobre tudo isso.

- É mesmo? E o que pensam e dizem os nossos cientistas sobre a Bíblia?

- Bem, respondeu o universitário, como vou descer na próxima estação, falta-me tempo agora, mas deixe o seu cartão que eu lhe enviarei o material pelo correio com a máxima urgência.

O velho então, cuidadosamente, abriu o bolso interno do paletó e deu o seu cartão ao universitário.

Quando o jovem leu o que estava escrito, saiu cabisbaixo sentindo-se pior que uma ameba.

No cartão estava escrito:

Professor Doutor Louis Pasteur

Diretor Geral do Instituto de Pesquisas

Científicas da Universidade Nacional da França.

CASA DO CAMINHO

Passava do meio dia, o cheiro de pão quente invadia aquela rua, um sol escaldante convidava a todos para um refresco... Ricardinho não agüentou o cheiro bom do pão e falou:

- Pai, tô com fome!!!

O pai, Agenor, sem ter um tostão no bolso, caminhando desde muito cedo em busca de um trabalho, olha com os olhos marejados para o filho e pede mais um pouco de paciência...

- Mas pai, desde ontem não comemos nada, eu tô com muita fome, pai!!!

Envergonhado, triste e humilhado em seu coração de pai, Agenor pede para o filho aguardar na calçada enquanto entra na padaria a sua frente...

Ao entrar dirige-se a um homem no balcão:

- Meu senhor, estou com meu filho de apenas 6 anos na porta, com muita fome, não tenho nenhum tostão, pois sai cedo para buscar um emprego e nada encontrei, eu lhe peço que em nome de Jesus me forneça um pão para que eu possa matar a fome desse menino, em troca posso varrer o chão de seu estabelecimento, lavar os pratos e copos, ou outro serviço que o senhor precisar!!!

Amaro, o dono da padaria estranha aquele homem de semblante calmo e sofrido, pedir comida em troca de trabalho e pede para que ele chame o filho...

Agenor pega o filho pela mão e apresenta-o a Amaro, que imediatamente pede que os dois sentem-se junto ao balcão, onde manda servir dois pratos de comida do famoso PF (Prato Feito) - arroz, feijão, bife e ovo...

Para Ricardinho era um sonho, comer após tantas horas na rua...

Para Agenor, uma dor a mais, já que comer aquela comida maravilhosa fazia-o lembrar-se da esposa e mais dois filhos que ficaram em casa apenas com um punhado de fubá...

Grossas lágrimas desciam dos seus olhos já na primeira garfada...

A satisfação de ver seu filho devorando aquele prato simples como se fosse um manjar dos deuses, e lembrança de sua pequena família em casa, foi demais para seu coração tão cansado de mais de 2 anos de desemprego, humilhações e necessidades...

Amaro se aproxima de Agenor e percebendo a sua emoção, brinca para relaxar:

- Ô Maria!!! Sua comida deve estar muito ruim... Olha o meu amigo está até chorando de tristeza desse bife, será que é sola de sapato?!?!

Imediatamente, Agenor sorri e diz que nunca comeu comida tão apetitosa, e que agradecia a Deus por ter esse prazer...

Amaro pede então que ele sossegue seu coração, que almoçasse em paz e depois conversariam sobre trabalho...

Mais confiante, Agenor enxuga as lágrimas e começa a almoçar,já que sua fome já estava nas costas...

Após o almoço, Amaro convida Agenor para uma conversa nos fundos da padaria, onde havia um pequeno escritório...

Agenor conta então que há mais de 2 anos havia perdido o emprego e desde então, sem uma especialidade profissional, sem estudos, ele estava vivendo de pequenos "biscates aqui e acolá", mas que há 2 meses não recebia nada...

Amaro resolve então contratar Agenor para serviços gerais na padaria, e penalizado, faz para o homem uma cesta básica com alimentos para pelo menos 15 dias...

Agenor com lágrimas nos olhos agradece a confiança daquele homem e marca para o dia seguinte seu início no trabalho...

Ao chegar em casa com toda aquela "fartura", Agenor é um novo homem - sentia esperanças, sentia que sua vida iria tomar novo impulso...

Deus estava lhe abrindo mais do que uma porta, era toda uma esperança de dias melhores...

No dia seguinte, às 5 da manhã, Agenor estava na porta da padaria ansioso para iniciar seu novo trabalho...

Amaro chega logo em seguida e sorri para aquele homem que nem ele sabia por que estava ajudando...

Tinham a mesma idade, 32 anos, e histórias diferentes, mas algo dentro dele chamava-o para ajudar aquela pessoa...

E, ele não se enganou - durante um ano, Agenor foi o mais dedicado trabalhador daquele estabelecimento, sempre honesto e extremamente zeloso com seus deveres...

Um dia, Amaro chama Agenor para uma conversa e fala da escola que abriu vagas para a alfabetização de adultos um quarteirão acima da padaria, e que ele fazia questão que Agenor fosse estudar...

Agenor nunca esqueceu seu primeiro dia de aula: a mão trêmula nas primeiras letras e a emoção da primeira carta...

Doze anos se passam desde aquele primeiro dia de aula...

Vamos encontrar o Dr. Agenor Baptista de Medeiros, advogado, abrindo seu escritório para seu cliente, e depois outro, e depois mais outro...

Ao meio dia ele desce para um caFé na padaria do amigo Amaro, que fica impressionado em ver o "antigo funcionário" tão elegante em seu primeiro terno...

Mais dez anos se passam, e agora o Dr. Agenor Baptista, já com uma clientela que mistura os mais necessitados que não podem pagar, e os mais abastados que o pagam muito bem, resolve criar uma Instituição que oferece aos desvalidos da sorte, que andam pelas ruas, pessoas desempregadas e carentes de todos os tipos, um prato de comida diariamente na hora do almoço...

Mais de 200 refeições são servidas diariamente naquele lugar que é administrado pelo seu filho, o agora nutricionista Ricardo Baptista...

Tudo mudou, tudo passou, mas a amizade daqueles dois homens, Amaro e Agenor impressionava a todos que conheciam um pouco da história de cada um...

Contam que aos 82 anos os dois faleceram no mesmo dia, quase que a mesma hora, morrendo placidamente com um sorriso de dever cumprido...

Ricardinho, o filho mandou gravar na frente da "Casa do Caminho", que seu pai fundou com tanto carinho:

"Um dia eu tive fome, e você me alimentou. Um dia eu estava sem esperanças e você me deu um caminho. Um dia acordei sozinho, e você me deu Deus, e isso não tem preço. Que Deus habite em seu coração e alimente sua alma. E, que te sobre o pão da misericórdia para estender a quem precisar!!!"

(Dizem tratar-se de história verídica)

DIA DO AMIGO

Existem pessoas em nossas vidas que nos deixam felizes pelo simples fato de terem cruzado o nosso caminho.

Algumas percorrem ao nosso lado, vendo muitas luas passarem, mas outras apenas vemos entre um passo e outro. A todas elas chamamos de amigo.

Há muitos tipos de amigos. Talvez cada folha de uma árvore caracterize um deles.

O primeiro que nasce do broto é o amigo pai e amiga mãe.

Mostram o que é ter vida.

Depois vem o amigo irmão, com quem dividimos os nossos espaços para que floresça como nós. Passamos a conhecer toda a família de folhas, a qual respeitamos e desejamos o bem.

Mas o destino apresenta outros amigos, os quais não sabíamos que iam cruzar os nossos caminhos. Muitos desses são designados amigos do peito, do coração.

São sinceros, são verdadeiros. Sabem quando não estamos bem, sabem o que nos faz feliz...

Às vezes, um desses amigos do peito estala o nosso coração e então é chamado de amigo namorado.

Esse dá brilho aos nossos olhos, música aos nossos lábios, pulos aos nossos pés.

Mas há também há aqueles amigos por um tempo, talvez umas Férias ou mesmo um dia ou uma hora. Esses costumam colocar muitos sorrisos na nossa face, durante o tempo que estamos por perto.

Falando em perto, não podemos nos esquecer dos amigos distantes, que ficam nas pontas dos galhos, mas que quando o vento sopra, aparecem novamente entre uma folha e outra.

O tempo passa, o verão se vai, o outono se aproxima, e perdemos algumas de nossas folhas. Algumas nascem num outro verão e outras permanecem por muitas estações.

Mas o que nos deixa mais feliz é que as que caíram continuam por perto, continuam aumentando a nossa raiz com alegria.

Lembranças de momentos maravilhosos enquanto cruzavam os nossos caminhos.

Deseja a você, folha de minha árvore, Paz, Amor, Saúde, Sucesso, Prosperidade... Hoje e sempre... Simplesmente porque: Cada pessoa que passa em nossa vida é única. Sempre deixa um pouco de si e leva um pouco de nós.

Há os que levaram muito, mas não há os que não deixaram nada.

Esta é a maior responsabilidade de nossa vida e a prova evidente de que

Duas almas não se encontram por acaso.

Procure-me quando precisar. Obrigado pela a sua amizade.

DUAS HISTÓRIAS, DOIS DESTINOS

"Julgamos a nós mesmos pelo que nós somos capazes de fazer, enquanto os outros nos julgam pelo que já fizemos..."

1ª HISTÓRIA

Certa vez um garoto entrou na sala de emergência de um hospital depois de ter sido atropelado.

O motorista que o socorreu, ao ser interpelado para efetuar o depósito necessário ao atendimento, informou que não possuía, naquele momento, dinheiro ou cheque que pudesse oferecer em garantia, mas certamente, se o hospital aceitasse, poderia efetuar o depósito na primeira oportunidade.

O atendente, na impossibilidade de liberar o atendimento, mas, com a vantagem de ter um dos diretores do hospital, que também era médico, de plantão naquele momento, resolveu consultá-lo.

Todavia, por não ter dinheiro nem garantias para o tratamento, não liberou o atendimento, fato que levou a criança atropelada a falecer.

O diretor, novamente chamado para assinar o atestado de óbito do garoto, ao chegar para o exame cadavérico, descobre que o garoto atropelado era seu filho, que poderia ter sido salvo, se tivesse recebido atendimento.

2ª HISTÓRIA

Antônio, um pai de família, um certo dia, quando voltava do trabalho, dirigindo num trânsito bastante pesado, deparou-se com um senhor que dirigia apressadamente.

Vinha cortando todo o mundo e, quando se aproximou do carro de Antônio, deu-lhe uma tremenda fechada, já que precisava atravessar para a outra pista.

Naquela hora, à vontade de Antonio foi de xingá-lo e impedir sua passagem, mas logo pensou:

- Coitado! Se ele está tão nervoso e apressado assim... Vai ver que está com um problema sério e precisando chegar logo ao seu destino, pensando assim, foi diminuindo a marcha e deixou-o passar.

Chegando em casa, Antonio recebeu a notícia de que seu filho de três anos havia sofrido um grave acidente e fora levado ao hospital pela sua esposa.

Imediatamente seguiu para lá e, quando chegou, sua esposa veio ao seu encontro e o tranqüilizou dizendo:

- Graças a Deus está tudo bem, pois o médico chegou a tempo para socorrer nosso filho. Ele já está fora de perigo.

Antonio, aliviado, pediu que sua esposa o levasse até o médico para agradecer-lhe. Qual não foi sua surpresa quando percebeu que o médico era aquele senhor apressado para o qual ele havia dado passagem!

DUAS HISTÓRIAS, DOIS DESTINOS

"Esteja sempre alerta para ajudar o próximo, independentemente de sua aparência ou condição financeira".

"Procure ver as pessoas além das aparências".

Imagine que por trás de uma atitude, existe uma história, um motivo que leva a pessoa a agir de determinada forma."

ESCRAVOS DE NOSSAS PALAVRAS

Certa vez, um homem tanto falou que seu vizinho era ladrão, que o vizinho acabou sendo preso.

Algum tempo depois, descobriram que era inocente. O rapaz foi solto, após muito sofrimento e humilhação, e processou o homem.

No tribunal, o homem disse ao juiz:

- Comentários não causam tanto mal...

E o juiz respondeu:

- Escreva os comentários que você fez sobre ele num papel. Depois pique o papel e jogue os pedaços pelo caminho de casa. Amanhã, volte para ouvir sentença!

O homem obedeceu e voltou no dia seguinte, quando o juiz disse:

- Antes da sentença, terá que catar os pedaços de papel que espalhou ontem!

- Não posso fazer isso, meritíssimo! - respondeu o homem - O vento deve tê-los espalhado por tudo quanto é lugar e já não sei onde estão!

Ao que o juiz respondeu:

- Da mesma maneira, um simples comentário que pode destruir a honra de um homem, espalha-se a ponto de não podermos mais consertar o mal causado.

Se não se pode falar bem de uma pessoa, é melhor que não se diga nada!

"Sejamos senhores de nossa língua, para não sermos escravos de nossas palavras".

EU OS AMEI O SUFICIENTE

Meus filhos, um dia, quando vocês forem crescidos o suficiente para entender a lógica que motiva os pais e as mães, eu hei de lhes dizer:

Eu os amei o suficiente para ter perguntado: aonde vão, com quem vão e a que horas regressarão?

Eu os amei o suficiente para não ter ficado em silêncio e fazer com que vocês soubessem que aquele novo amigo não era boa companhia.

Eu os amei o suficiente para os fazer pagar as balas que tiraram da mercearia e os fazer dizer ao dono: "nós roubamos isto ontem e queríamos pagar".

Eu os amei o suficiente para ter ficado em pé junto de vocês por uma hora, enquanto limpavam o seu quarto; tarefa que eu teria realizado em quinze minutos.

Eu os amei o suficiente para os deixar ver além do amor que eu sentia por vocês, o desapontamento e também as lágrimas nos meus olhos.

Eu os amei o suficiente para os deixar assumir a responsabilidade das suas ações, mesmo quando as conseqüências eram tão duras que me partiam o coração.

Mais do que tudo, eu os amei o suficiente para dizer-lhes não, quando eu sabia que vocês poderiam me odiar por isso.

Essas eram as mais difíceis batalhas de todas. Estou contente..., venci... porque no final vocês venceram também!

E, qualquer dia, quando meus netos forem crescidos o suficiente para entender a lógica que motiva os pais e as mães, meus filhos vão lhes dizer quando eles lhes perguntarem se a sua mãe era má: "sim... nossa mãe era má. Era a mãe mais má do mundo. As outras crianças comiam doces no caFé da manhã e nós tínhamos de comer pão, queijo, leite."

As outras crianças bebiam refrigerante e comiam batatas fritas e sorvete no almoço e nós tínhamos de comer arroz, feijão, carne, legumes e frutas.

Ela nos obrigava a jantar à mesa, bem diferente das outras mães, que deixavam os filhos comer vendo televisão. Ela insistia em saber onde nós estávamos a toda hora. Era quase uma prisão.

Mamãe tinha que saber quem eram os nossos amigos e o que nós fazíamos com eles. Insistia que lhe disséssemos quando íamos sair, mesmo que demorássemos só uma hora ou menos.

Nós tínhamos vergonha de admitir, mas ela violou as leis de trabalho infantil. Nós tínhamos de lavar a louça, fazer as camas, lavar a roupa, aprender a cozinhar, aspirar o pó do chão, esvaziar o lixo e todo o tipo de trabalhos cruéis.

Eu acho que ela nem dormia à noite, pensando em coisas para nos mandar fazer.

Ela insistia sempre conosco para lhe dizer a verdade, e apenas a verdade.

E quando éramos adolescentes, ela até conseguia ler os nossos pensamentos. A nossa vida era mesmo chata. Ela não deixava os nossos amigos tocarem a buzina para que nós saíssemos.

Tinham de subir, bater na porta para ela os conhecer. Enquanto todos podiam sair à noite com doze, treze anos, nós tivemos de esperar pelos dezesseis.

Nossos amigos dirigiam o carro dos pais mesmo sem ter habilitação, mas nós tivemos que esperar os dezoito anos para aprender, como pede a lei.

Por causa da nossa mãe, nós perdemos muitas experiências da adolescência. Nenhum de nós esteve envolvido em roubos, atos de vandalismo, violação de propriedade, nem fomos presos por nenhum crime.

Foi tudo por causa dela. Agora já saímos de casa. Somos adultos, honestos e educados, e estamos fazendo o possível para ser, também, "pais maus", tal como a nossa mãe.

Eu acho que este é um dos males do mundo de hoje: não há suficientes mães más como a nossa mãe o foi...

FRANCISCO DE ASSIS E O LOBO DE GÚBIO

No tempo em que São Francisco morava na cidade de Gúbio, apareceu um enorme lobo, terrível e feroz, que não somente devorava os animais, senão também os homens. Todos os cidadãos viviam em pânico, chegando ao ponto de ninguém ousar sair da cidade. Um dia, porém...

- Francisco! Lá vem o lobo! Francisco! Cuidado!

Para surpresa de todos, porém, Francisco não mudou seu rumo, seguindo em direção ao lobo. Nada temia. Caminhava ao encontro do animal como quem desejasse abraçar um amigo. Transportado pelos mais puros sentimentos, abriu os braços num gesto de profunda piedade, chamando-o "Irmão Lobo".

O lobo, tocado por misteriosa energia, acalmou-se e deitou-se junto a Francisco. Que sublime diálogo foi travado entre aquelas criaturas? O tema? O amor infinito de Deus, a possibilidade de se viver em paz...

Conta a lenda que, a partir de então, os habitantes de Gúbio encarregaram-se de alimentar o lobo, que, por sua vez, nunca mais atacou animal ou homem algum. E andava tão à vontade, pelas ruas, que nem os cães lhe ladravam.

Eis aí a história do Lobo de Gúbio...

Para mim, duas máximas ressaltam-se:

- a possibilidade de se viver em paz, mesmo com diferenças
- e o amor superando todas as dificuldades...

E para você, qual a mensagem que fica?

HISTÓRIA DO SAPINHO

Era uma vez um grupo de sapinhos que organizaram uma competição. O objetivo era alcançar o topo de uma torre muito alta.

Uma multidão se juntou em volta da torre para ver a corrida e animar os competidores...

A corrida começou...

Sinceramente, ninguém naquela multidão toda realmente acreditava que sapinhos tão pequenos pudessem chegar ao topo da torre.

Eles diziam coisas como: "Oh, é difícil DEMAIS!! “Eles NUNCA vão chegar ao topo.”

Ou: "Eles não tem nenhuma chance de sucederem. A torre é muito alta!"

Os sapinhos começaram a cair. Um por um...

... Só alguns poucos continuaram a subir mais e mais alto...

A multidão continuava a gritar: "É muito difícil!!! Ninguém vai conseguir!"

Outros sapinhos se cansaram e desistiram... Mas UM continuou a subir, e a subir... Este não desistia!

No final, todos os sapinhos tinham desistido de subir a torre. Com exceção do sapinho que, depois de um grande esforço, foi o único a atingir o topo!

Naturalmente, todos os outros sapinhos queriam saber como ele conseguiu?

Um dos sapinhos perguntou ao campeão como ele conseguiu forças para atingir o objetivo? E o resultado foi.

O sapinho campeão era SURDO!!!!

A moral da estória é:

Nunca dê ouvidos a pessoas com tendências negativas ou pessimistas... Porque eles tiram de você seus sonhos e desejos mais maravilhosos. Aqueles que você tem no coração!

Sempre se lembre do poder das palavras. Porque tudo o que você ouvir e ler irá afetar suas ações!

Portanto, seja SEMPRE POSITIVO!

E acima de tudo, seja SURDO quando as pessoas dizem que VOCÊ não pode realizar SEUS sonhos!

Sempre pense, Eu POSSO fazer isso!

NÃO TE PREOCUPES

(Dinamor)

NÃO TE PREOCUPES porque falharam os teus planos e os problemas se agigantaram...

NÃO TE ABORREÇAS porque os amigos se ausentaram em tua adversidade...

NÃO MALDIGAS OS PARENTES porque viraram as costas na hora de tua angústia...

NÃO TE RESSINTAS com os que negaram ajuda e crédito...

NÃO BLASFEMES contra a vida, não acuses as pessoas pelos teus insucessos...

CONSERVA INABALÁVEL tua Fé e tua serenidade... Renova tuas forças e tua coragem...

NADA ESTÁ PERDIDO... SEMPRE É TEMPO. Dentro de ti estão todos os recursos para uma nova vida e uma carreira ainda maior.

O CACHORRO VELHO

Uma velha senhora foi para um safári na África e levou seu velho vira-lata com ela.

Um dia, caçando borboletas, o velho cão, de repente, deu-se conta de que estava perdido.

Vagando a esmo, procurando o caminho de volta, o velho cão percebe que um jovem leopardo o viu e caminha em sua direção, com intenção de conseguir um bom almoço.

O cachorro velho pensa:

- Oh! Estou mesmo enrascado! Olhou à volta e viu ossos espalhados no chão por perto. Em vez de apavorar-se mais ainda, o velho cão ajeita-se junto ao osso mais próximo, e começa a roê-lo, dando as costas ao predador.

Quando o leopardo estava a ponto de dar o bote, o velho cachorro exclama bem alto:

- Cara, este leopardo estava delicioso! Será que há outros por aí?

Ouvindo isso, o jovem leopardo, com um arrepio de terror, suspende seu ataque, já quase começado, e se esgueira na direção das árvores.

- Caramba! Pensa o leopardo, essa foi por pouco! O velho vira-lata quase me pega!

Um macaco, numa árvore ali perto, viu toda a cena e logo imaginou como fazer bom uso do que vira: em troca de proteção para si, informaria ao predador que o vira-lata não havia comido leopardo algum...

E assim foi, rápido, em direção ao leopardo. Mas o velho cachorro o vê correndo na direção ao predador, em grande velocidade, e pensa:

- Aí tem coisa!

O macaco logo alcança o felino, cochicha-lhe o que interessa e faz um acordo com o leopardo. O jovem leopardo fica furioso por ter sido feito de bobo, e diz:

- Aí, macaco! Suba nas minhas costas para você ver o que acontece com aquele cachorro abusado!

Agora, o velho cachorro vê um leopardo furioso, vindo em sua direção, com um macaco nas costas, e pensa:

- E agora, o que é que eu posso fazer?

Mas, em vez de correr (sabe que suas pernas doídas não o levariam longe), o cachorro senta, mais uma vez dando costas aos agressores, e fazendo de conta que ainda não os viu, e quando estavam perto o bastante para ouvi-lo, o velho cão diz:

- Cadê o safado daquele macaco? Estou com fome! Eu o mandei buscar outro leopardo para mim!

Moral da história: Não mexa com cachorro velho... Idade e habilidade se sobrepõem à juventude e intriga. Sabedoria só vem com idade e experiência.

O PODER DAS PALAVRAS EM DEZ LIÇÕES

A comunicação dirige nossos pensamentos e molda nossas ações e, de alguma

forma, ela nos ajuda a criar a nossa realidade, evidenciando nossos pontos fortes ou potencializando nossas limitações. A habilidade de usar a comunicação verbal (oral ou escrita) com precisão é essencial para facilitar o relacionamento entre as pessoas.

1.CUIDADO COM A PALAVRA NÃO .

A Frase que contém NÃO, para ser compreendida, traz à mente o que está junto com ela. O NÃO existe apenas na linguagem e não na experiência. Por exemplo: pense em NÃO"... Não vem nada à mente. Agora, vou lhe pedir

não pense na cor vermelha... Eu pedi para você NÃO pensar na cor vermelha e você provavelmente pensou. Procure falar somente o que quer e não o que não quer.

2. CUIDADO COM A PALAVRA MAS, QUE NEGA TUDO QUE VEM ANTES. Por exemplo: "O Pedro é um rapaz inteligente, esforçado, MAS...". Substitua o MAS por E, quando indicado.

3. CUIDADO COM A PALAVRA TENTAR, QUE PRESSUPÕE A POSSIBILIDADE DE FALHA. Por exemplo: "Vou tentar encontrar com você amanhã às 8 horas".

Em outras palavras: Tenho grande chance de não ir, pois vou "tentar". Evite TENTAR, FAÇA.

4. CUIDADO COM NÃO POSSO OU NÃO CONSIGO, que dão idéia de incapacidade pessoal. Use NÃO QUERO, NÃO PODIA ou NÃO CONSEGUIA, que pressupõe que vai conseguir, que vai poder.

5. CUIDADO COM AS PALAVRAS DEVO, TENHO QUE OU PRECISO , que pressupõem que algo externo controla a sua vida. Em vez delas use QUERO, DECIDO, VOU.

6. FALE DOS PROBLEMAS OU DAS DESCRIÇÕES NEGATIVAS DE SI MESMO, UTILIZANDO O VERBO NO PASSADO.

Isto libera o presente. Por exemplo, "Eu tinha dificuldade em fazer isto..."

7. FALE DAS MUDANÇAS DESEJADAS PARA O FUTURO UTILIZANDO O TEMPO PRESENTE DO VERBO. Por exemplo: em vez de dizer "Vou conseguir", diga "Estou conseguindo".

8. SUBSTITUA O SE POR QUANDO. Por exemplo: em vez de falar "Se eu conseguir ganhar dinheiro vou viajar", fale "Quando eu conseguir ganhar dinheiro vou viajar".

9. SUBSTITUA ESPERO POR SEI. Por exemplo: em vez de falar "Eu espero aprender isso", diga "Eu sei que vou aprender isso". ESPERAR suscita dúvidas e enfraquece a linguagem.

10. SUBSTITUA O CONDICIONAL PELO PRESENTE.

Por exemplo: Ao invés de dizer "Eu gostaria de agradecer à presença de vocês", diga "Eu AGRADEÇO a presença de vocês". O verbo no presente fica mais forte e concreto.

O PREÇO DE UM FILHO

Isto é bom demais para não passar adiante. Especial para uma troca.

Eu vejo repetidamente pesquisas dos custos para criar um filho, mas é a primeira vez que eu vejo as recompensas listadas dessa maneira. É muito bacana!

O governo americano calculou recentemente o custo para criar um filho, do seu nascimento aos 18 anos, e chegou a US$160,140.00 para uma família de classe média. O valor é chocante! E esse valor não cobre a formação escolar.

Mas, se você parcelar, US$160,140.00 não é tão ruim assim. Ele se traduz em: US$8,896.66 por ano; US$741.38 por mês; US$171.08 por semana; E meros US$24.24 por dia. Cerca de um dólar por hora.

O que você ganha com US$160,140.00? Direito de dar nomes. O primeiro o do meio e o último. Olhares de Deus todos os dias. Risadinhas debaixo das cobertas todas as noites. Mais amor do que seu coração pode suportar.

Beijos jogados no ar e abraços com velcro. Infinitas admirações por pedras, formigas, nuvens e biscoitos. Uma mão para segurar, normalmente suja de geléia ou chocolates. Um parceiro para fazer bolhas de sabão, soltar pipas. Alguém para fazer você rir como bobo, não importa o que seu chefe tenha dito ou como as bolsas se comportaram nesse dia.

Por US$160,140.00 você não precisará crescer nunca. Você deve: ter os dedos sujos de tinta, modelar abóboras, brincar de esconde-esconde, pegar vaga-lumes, e nunca parar de acreditar em Papai Noel.

Você terá uma desculpa para... Continuar a ler as Aventuras do Ursinho Pooh, assistir desenhos animados ao sábado pela manhã, assistir filmes da Disney, e fazer pedidos a estrelas.

Você recebe molduras de arco-íris, de corações ou flores sob imãs de geladeira ; conjunto de mãos impressas em argila para o Dia das Mães, e cartões com letras viradas para o Dia dos Pais.

Por US$160,140.00, não há outro jeito mais fácil de ficar famoso.

Você é um herói apenas por... Recuperar um Frisbee do telhado da garagem, retirar as rodinhas da bicicleta, remover uma farpa, encher uma piscina de plástico, fazer bola de chiclete sem estourar e treinar um time de futebol que nunca vence mas sempre recebe sorvete de prêmio.

Você tem lugar na primeira fila da "história" como testemunha ... Dos primeiros passos, das primeiras palavras, do primeiro sutiã, do primeiro namoro, e da primeira vez atrás do volante de um carro.

Você fica imortal.

Você tem um novo braço na sua árvore genealógica e, se tiver sorte, uma longa lista de membros no seu obituário, chamados netos e bisnetos.

Você recebe formação em psicologia, enfermagem, justiça criminal, comunicação e sexualidade humana que nenhuma faculdade pode lhe dar.

Aos olhos de uma criança, você localiza-se logo abaixo de Deus. Você tem poder para curar um choro, espantar os monstros que estão debaixo da cama, remendar um coração partido, policiar uma festa sonolenta, cultivá-los sempre e amá-los sem limites. E assim algum dia, eles como você, amarão sem medir os custos. É um excelente negócio por esse preço!!!!

Ame e curta seus filhos e netos e bisnetos!!!!!!!

É o melhor investimento que você fará. Nunca saberemos quando eles, ou nós, não estaremos mais aqui !!!

O QUE VOCÊ QUERIA SABER

Por que a gente soluça? Soluço é a contração involuntária do músculo do diafragma, responsável pela respiração. O soluço geralmente é causado por uma irritação no nervo frênico, responsável por ativar o diafragma devido a um aumento do volume do estômago. E não é lenda a história de que um susto pode curar o "soluçante", pois libera adrenalina e ativa o nervo frênico, outra saída é a água gelada, que provoca o mesmo efeito.

Meu pé dormiu! Isso acontece porque a compressão do fluxo sangüíneo (ao cruzar as pernas, por exemplo) interrompe o tráfego de impulsos nervosos. Ao restabelecer o fluxo, acontece uma espécie de "curto circuito" nos impulsos elétricos dos nervos, daí a sensação de formigamento". Há até um problema conhecido como "paralisia dos amantes". O casal dorme junto e um deles fica em cima Do braço do outro. O fluxo sangüíneo pode ficar interrompido por horas, Comprometendo por meses ou até para sempre o músculo do braço". A saída para o formigamento restabelecer o fluxo sangüíneo, movimentando o músculo. Dependendo do caso, é necessário fazer fisioterapia.

Por que tenho vontade de urinar quando entro na piscina? Não é brincadeira. Ao entrar na água, a pressão externa sobre o corpo aumenta. "Os líquidos componentes do plasma que estão fora dos vasos são "empurrados" para dentro deles", com o aumento do volume de sangue nos vasos - chamado volemia - vem a vontade de urinar. É como beber água. Por falar em água, é

verdade que torneira aberta e chuveiro despertam a vontade. "É psicológico, chamamos de reflexo da micção".

De onde vem a cãibra? Segundo o neurologista Acary Oliveira, da Unifesp, 95% da população já experimentou esse espasmo muscular, em geral na barriga da perna. "Após intensa atividade física, acaba a energia e a musculatura se contrai e não relaxa". Para passar, o segredo é contrair o músculo oposto ao que está doendo, como fazem os jogadores de futebol. Se a cãibra for na barriga da perna, por exemplo, basta alongar os músculos da parte da frente, puxando a ponta do pé para cima, em direção a canela.

O que causa o arroto? Também chamado eructação, o arroto é causado pelo ato de engolir ar (aerofagia). "Falar ou comer muito rápido, engolindo ar, são as causas mais comuns". Ingerir alguma substância que contenha gás, como refrigerante, pode ser outra causa provável. A cura não é muito educada. Basta "eructar". Mas, aì, coitado dos outros...

Por que, às vezes, meu olho treme? O espasmo das pálpebras é causado pela contração o músculo orbicular (músculo responsável pelo fechamento das pálpebras). A causa mais provável é que seja provocado pelo cansaço ou tensão. "É como uma cãibra", explica o oftalmologista Paulo Henrique, da Unifesp. O músculo se movimenta rápido para fazer circular mais Sangue na região e dissipar o ácido lático, responsável pela irritação na terminação nervosa.

Por que há uma espécie de "choque" quando se bate o cotovelo na quina da mesa? A reação é causada pela compressão de um nervo chamado ulnar. "No cotovelo, o nervo ulnar está muito exposto, ficando suscetível a pancadas". Esse nervo está ligado aos dedos mínimo e anular. Por isso, a sensação de choque se espalha do cotovelo até esses dois dedos.

Estalar os dedos engrossa as articulações? Não. "Ao esticar o dedo, o líquido sinovial lubrificante da articulação responsável por diminuir o atrito se desloca sob o vácuo formado entre as articulações, fazendo o barulho do

estalo", ensina o ortopedista cirurgião de mão Luís Nakashima. O mesmo fenômeno pode ser percebido nas costas e nos joelhos. "Provocar o estalo no dedo não faz mal algum".

Por que tenho a impressão de já ter visto um lugar onde nunca estive? A sensação de "déjá vu" pode acontecer com quase todos e tem origem biológica. O hipocampo - região do cérebro responsável pelo processamento da memória - é ativado fora de hora, Exatamente quando está ocorrendo um fato novo, dando a impressão de que aquilo já estava registrado, de que é um fato do passado. O evento é mais freqüente em pessoas com epilepsia no lobo temporal e isso, provavelmente, está relacionado com "disparo" anormal do hipocampo, um dos centros cerebrais da memória", explica o psiquiatra Roberto Sassi. Mas isso não implica que pessoas que tenham "déjá vu" sofram de epilepsia.

Por que a gente boceja? "É uma forma de ativar o cérebro e evitar o sono", afirma o coordenador do departamento de distúrbio do sono da Unifesp, Ademir Baptista Silva. Ao bocejar, o segundo e o terceiro ramo do nervo trigêmeo (um dos nervos da face) são ativados, estimulando o cérebro. O mesmo efeito pode ser obtido mascando chiclete. "O único mistério é o fator" epidêmico "do bocejo ninguém sabe porque as pessoas bocejam quando vêem outras bocejando", diz Ademir.

Por que os pêlos ficam arrepiados? "O frio e as fortes emoções são os principais estímulos causadores da contração do músculo eretor dos pêlos", afirma a neurologista Cláudia Garavelli. A origem pode estar na teoria darwinista e sua explicação é que o arrepio é uma forma de defesa. No frio, a camada formada pelos pêlos retém o ar quente, aquecendo o corpo. No medo, aumenta-se o volume do corpo, assustando-se assim um eventual agressor, como fazem os gatos.

Por que a pele da mão enruga quando ficamos na água? "Porque a camada externa da pele do dedo é composta por uma proteína - a queratina -

que pode absorver "água como uma esponja", explica o clínico geral Luís Fernando. A camada externa da pele da ponta dos dedos é "fixa". Para caber o volume de água absorvido, a pele enruga.

O que causa o espirro? "É um mecanismo de defesa, uma forma de o organismo

liberar bactérias e vírus alojados nas vias respiratórias, especialmente no nariz, limpando-o". Explica o pneumologista Clystenes Odyr Silva. Não tente impedir o espirro e jamais bloqueie o nariz para evitar fazer barulho. A velocidade do espirro pode ser de 160 km/h; ao tampar nariz, a pressão é transmitida para um canal do ouvido e corre-se o risco de ter-se o tímpano rompido.

É verdade que orelhas e o nariz crescem quando envelhecemos? Não. O problema é que o tecido de sustentação da pele perde elasticidade. "A partir dos 75 anos, a flacidez é mais acentuada devido à perda da elastina, proteína responsável pela elasticidade da pele", afirma o geriatra Clineu Almada. "Assim, tecido "cai", dando a impressão de que o órgão cresceu".

O VALOR DE UM SORRISO

Não custa nada e rende muito...

Enriquece quem o recebe, sem empobrecer quem o dá. Dura somente um instante, mas seus efeitos perduram para sempre. Ninguém é tão rico que dele não precise. E ninguém é tão pobre que não o possa dar a todos. Leva a felicidade a muita gente e a toda parte. É o símbolo da amizade, da boa vontade. É alento para os desanimados; repouso para os cansados; raio de sol

para os tristes; consolo para os desesperados. Não se compra nem se empresta. Nenhuma moeda do mundo pode pagar seu valor.

Você já sabe do que se trata? Trata-se do sorriso.

E não há ninguém que precise tanto de um sorriso, como aqueles que não sabem mais sorrir. Aqueles que perderam a esperança... Os que vagueiam sem rumo... Os que não acreditam mais que a felicidade é algo possível... É tão fácil sorrir! Tudo fica mais agradável se em nossos lábios houver um sorriso. Tudo fica mais fácil se houver nos lábios dos que convivem conosco um sorriso sincero.

Alguns de nós pensamos que só devemos sorrir para as pessoas com as quais simpatizamos. São tantas as que cruzam o nosso caminho diariamente... Algumas com o cenho carregado por levar no íntimo as amarguras da caminhada áspera. Poderemos colaborar com um sorriso aberto, no mínimo, para que essa pessoa se detenha e perceba que alguém lhe sorri, já que o sorriso é um alento.

O sorriso é uma arma poderosa, da qual nos podemos servir em todas as situações.

Se ao levantarmos pela manhã, cumprimentarmos os familiares com um largo sorriso, nosso dia certamente será melhor, mais alegre.

Se ao entrarmos no elevador saudarmos com um sorriso os que seguem conosco, ao invés de fecharmos o rosto e olharmos para cima ou para baixo, na tentativa de desviar os olhares, com certeza o nosso dia será mais feliz.

Porque, todos nos verão com simpatia e nos endereçarão energias salutares.

O sorriso é sempre bom para quem sorri e melhor ainda para quem o recebe.

O sorriso tem o poder de fazer mais amena a nossa caminhada.

Dessa forma, se não temos o hábito de levar a vida sorrindo, comecemos a cultivá-lo, e veremos que sem que mude a situação à nossa volta, nós, intimamente, nos sentiremos mais felizes.

Você sabia que o cenho carregado, ou seja, a "cara amarrada", como se costuma dizer, traz ao corpo um desgaste maior que o promovido pelo sorriso? Isto quer dizer que, quando sorrimos, utilizamos menos músculos e fazemos menos esforços. Assim sendo, até por uma questão de economia, é mais vantajoso sorrir.

ONDE ANDARÁ O MEU DOUTOR?

Hoje acordei sentindo uma dorzinha,
Aquela dor sem explicação, e uma palpitação,
Resolvi procurar um **doutor**
Fui divagando pelo caminho...
Lembrei daquele médico que me atendia vestido de branco
E que para mim tinha um pouco de pai, de amigo e de anjo...
O Meu Doutor que curava a minha dor,
não apenas a do meu corpo mas a da minha alma,
Que me transmitia paz e calma!

Chegando à recepção do consultório,
Fui atendida com uma pergunta:
QUAL O SEU PLANO? O MEU PLANO?
Ah, o meu plano é viver mais e feliz!
é dar sorrisos, aquecer os que sentem frio
E preencher esse vazio que sinto agora!
Mas a resposta teria que ser outra...

O MEU PLANO DE SAÚDE...

Apresentei o documento do dito cujo

já meio suado, tanto quanto o meu bolso, e aguardei...

Quando fui chamada corri apressada,

Ia ser atendida pelo Doutor,

Aquele que cura qualquer tipo de dor,

Entrei e o olhei, me surpreendi,

Rosto trancado, triste e cansado...

será que ele estava adoentado?

é, quem sabe, talvez gripado

não tinha um semblante alegre,

Provavelmente devido à febre...

Dei um sorriso meio de lado e um bom dia...

Sobre a mesa, à sua frente, um computador,

E no seu semblante a sua dor,

O que fizeram com o Doutor?

Quando ouvi a sua voz de repente:

O que a senhora sente?

Como eu gostaria de saber o que ELE estava sentindo...

Parecia mais doente do que eu, a paciente...

Eu? Ah! Sinto uma dorzinha na barriga e uma palpitação

E esperei a sua reação,

Vai me examinar, escutar a minha voz

Auscultar o Doutor coração...

Para minha surpresa apenas me entregou uma requisição e disse:

peça autorização desses exames para conseguir a realização...

Quando li quase morri...

TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA,
RESSONÂNCIA MAGNÉTICA
E CINTILOGRAFIA!

Ai, meu Deus! Que agonia!
Eu só conhecia uma tal de abreugrafia...
só sabia o que era ressonar (dormir),
De magnético eu conhecia um olhar...
E cintilar só o das estrelas!
Estaria eu à beira da morte? De ir para o céu?
Iria morrer assim ao léu?
Naquele instante timidamente pensei em falar:
terá o senhor uma amostra grátis
De calor humano para aquecer esse meu frio?
Que fazer com essa sensação de vazio? E observe, Doutor,
O tal Pai da Medicina, o grego Hipócrates, acreditava que
A ARTE DA MEDICINA ESTAVA EM OBSERVAR.

Olhe para mim...
Bem verdade que o juramento dele está ultrapassado!
médico não é sacerdote...
Tem família e todos os problemas inerentes ao ser humano...
Mas, por favor, me olhe, ouça a minha história!
Preciso que o senhor me escute, ausculte
E examine!

Estou sentindo falta de dizer até aquele 33!
não me abandone assim de uma vez!
Procure os sinais da minha doença e cultive a minha esperança!

Alimente a minha mente e o meu coração...
Me dê, ao menos, uma explicação!
O senhor não se informou se eu ando descalça... Ando sim!
Gosto de pisar na areia e seguir em frente
Deixando as minhas pegadas pelas estradas da vida,
Estarei errada?
Ou estarei com o verme do amarelão?
existirá umas gotinhas de solução?

será que já existe vacina contra o tédio?
Ou não terá remédio?
Que falta o senhor me faz, meu antigo Doutor!
cadê o Sccot, aquele da Emulsão?
Que tinha um gosto horrível mas me deixava forte
Que nem um Sansão!
E o Elixir? Paregórico e categórico,
E o chazinho de cidreira,
Que me deixava a sorrir sem tonteiras?
será que pensei asneiras?

Ah! Meu querido e adoentado Doutor
Sinto saudades
Dos seus ouvidos para me escutar,
Das suas mãos para me examinar,
Do seu olhar compreensivo e amigo...
Do seu pensar...
O seu sorriso que aliviava a minha dor...
Que me dava forças para lutar contra a doença...
E que estimulava a minha saúde e a minha crença...

Sairei daqui para um ataúde?
Preciso viver e ter saúde!
Por favor, me ajude!

Oh! Meu Deus, cuide do meu médico e de mim,
Caso contrário chegaremos ao fim...
Porque da consulta só restou uma requisição
Digitada em um computador
E o olhar vago e cansado do Doutor!
Precisamos urgente dos nossos médicos amigos,
A medicina agoniza...
ouço até os seus gemidos...

Por favor, tragam de volta o me doutor!
Estamos todos doentes e sentindo dor...
E peço, para o ser humano, uma receita de calor,
E para o exercício da medicina uma prescrição de amor!

ORAÇÃO DOS VELHINHOS

Ó Senhor, tu sabes melhor do que eu que estou envelhecendo a cada dia. Sendo assim, Senhor, livra-me da tolice de achar que devo dizer algo, em toda e qualquer ocasião.

Livra-me, também, Senhor, deste desejo enorme que tenho de querer pôr em ordem a vida dos outros.

Ensina-me a pensar nos outros e ajudá-los, sem jamais me impor sobre eles, mesmo considerando, com modéstia, a sabedoria que acumulei e que penso ser uma lástima não passar adiante.

Tu sabes, Senhor, que desejo preservar alguns amigos e uma boa relação com os filhos, e que só se preserva os amigos e filhos quando não há intromissão.

Livra-me, também, Senhor, da tolice de querer contar tudo com detalhes e minúcias e dá-me asas para voar diretamente ao ponto que interessa.

Ensina-me a fazer silêncio sobre minhas dores e doenças. Elas estão aumentando e, com isso, a vontade de descrevê-las vai crescendo a cada ano que passa.

Não ouso pedir o dom de ouvir com alegria a descrição das doenças alheias; seria pedir muito. Mas, ensina-me, Senhor, a suportar ouvi-las com paciência.

Ensina-me a maravilhosa sabedoria de saber que posso estar errado em algumas ocasiões. Já descobri que as pessoas que a certam sempre são maçantes e desagradáveis.

Mas, sobretudo, Senhor, nesta prece de envelhecimento, peço: mantenha-me o mais amável possível.

Livrai-me de ser santo. É difícil conviver com santos!

Mas um velho rabugento, Senhor, é obra prima de Satã , Amém.

PAI! VOCÊ É MEU HEROI !

(Mensagem a meu inesquecível PAI e a você meu amigo, pai herói!)

Como é possível definir o que é PAI?

É aquele que gera?.

É aquele que orienta?.

É aquele que educa?.

É aquele que dá carinho?.

É aquele que dá amor?

É aquele que se disponibiliza sempre, que constantemente está com os filhos em seu pensamento?

Pai é isso e muito mais.

Pai então é um ente do "status quo".

Pai é uma Organização.

Pai é uma função que é exercida com grande responsabilidade.

Pai é, o que gera, que orienta, que educa, que dá carinho, que dá amor e muito mais.

Podemos dizer então que PAI é aquela 'Organização' que é exercida, tanto de forma individual, como coletiva, muitas vezes.

É exercida pelos Amigos, pelos Confrades, pelos Companheiros, pelos Irmãos, pelo Padastro, pelo Padrinho, pelo Avô, onde estou agora principalmente e pelos Tios até.

Os pais querem o melhor para seus filhos.

Que sejam felizes;

Que sejam independentes, desde que fiquem sob "nossas asas";

Que seus sejam impetuosos;

Que sejam inteligentes;

Que sejam criativos;

Que sejam empreendedores;

Que sejam autoconfiantes, desde que ouçam nossas recomendações, sempre;

Que tenham elevada auto-estima;

Que tenham e exercitem valores morais e éticos;

Que sejam sinceros;

A formação de um Pai não se obtém apenas pela intuição (muito importante) mas também pelo conhecimento que adquirimos com o estudo através de pesquisa, até.

Esses estudos serão sempre muito importante para nós mesmo e para os nossos filhos.

É o estudo, o conhecimento que constitui um capital intangível e de grande valor, pois o que se investe hoje proporcionará grandes dividendos, com os filhos bem colocados, em carreiras de sucesso e psicologicamente ajustados. Realmente, não é fácil ser um pai perfeito, mas há muitos modos de ser um bom pai, e na realidade, cada um de nós sabe a melhor forma.

Que você tenha um maravilhoso DIA DOS PAIS.

Que todas as alegrias desta data e somente elas, sejam permanentes em sua vida.

PALESTRA DE BRIAN DYSON

(ex-presidente da Coca-Cola Co.)

"Imagine a vida como um jogo, no qual você faz malabarismo com cinco bolas que são lançadas no ar... Essas bolas são: o trabalho, a família, a saúde, os amigos e o espírito.

O trabalho é a única bola de borracha.

Se cair, bate no chão e pula para cima.

Mas as quatro outras são de vidro.

Se caírem no chão, quebrarão e ficarão permanentemente danificadas.

Entendam isso e assim conseguirão o equilíbrio na vida".

Como?

Não diminua seu próprio valor comparando-se com outras pessoas.

Somos todos diferentes. Cada um de nós é um ser especial.

Não fixe seus objetivos com base no que os outros acham importante.

Só você tem condições de escolher o que é melhor para si próprio.

Dê valor e respeite as coisas mais queridas de seu coração.

Apegue-se a ela como a própria vida. Sem elas a vida carece de sentido.

Não deixe que a vida escorra entre os dedos por viver no passado ou no futuro.

Se viver um dia de cada vez, viverá todos os dias de suas vidas.

Não desista enquanto ainda é capaz de um esforço a mais.

Nada termina até o momento em que se deixa de tentar.

Não tema admitir que não é perfeito.

Não tema enfrentar riscos. É correndo riscos que aprendemos a ser valentes.

Não exclua o amor de sua vida dizendo que não se pode encontrá-lo. A melhor forma de receber amor é dá-lo. A forma mais rápida de ficar sem amor é apegar-se demasiado a si próprio. A melhor forma de manter o amor é dar-lhe asas. Corra atrás de seu amor, ainda dá tempo!

Não corra tanto pela vida a ponto de esquecer onde esteve e para onde vai.

Não tenha medo de aprender. O conhecimento é leve. É um tesouro que se carrega facilmente.

Não use imprudentemente o tempo ou as palavras. Não se pode recuperar uma palavra dita.

A vida não é uma corrida, mas sim uma viagem que deve ser desfrutada a cada passo.

Lembre-se: Ontem é história. Amanhã é mistério e HOJE é uma dádiva. Por isso se chama "presente".

PARALELAS

As coisas que possuímos se apegam a nós e nós a elas. Os objetos contam histórias, nos fazem lembrar, até sentir de novo, mesmo se de forma mais suave, as mesmas sensações.

Na viagem da vida, as coisas que adquirimos depois que o coração desejou tanto e que nos deixaram orgulhosos da conquista, colam-se a nós como se às vezes não pudéssemos viver dissociados.

Nosso apego a matéria nos dá a sensação de que existimos, pois são provas materiais, tangíveis de que a nossa vida foi rica em acontecimentos.

É muito bom ter uma história passada, porém a história continua... E muitas vezes para que possamos avançar nela, temos que achar espaço para as novas coisas.

Se não aprendemos a nos desprender das antigas, formaremos em nós entulhos que causarão desordem na nossa vida.

Não podemos querer avançar e guardar sempre um pé atrás. Podemos possuir o mundo inteiro, mas quando nossa última hora chega, tudo fica.

Às vezes Deus nos dá a oportunidade de recomeçar um caminho e nós a perdemos porque não soubemos abrir mão do nosso passado. Mãos que recebem estão sempre abertas, numa atitude paralela de oferta e acolhimento.

As coisas passadas tiveram seu momento e ficarão guardadas em nós, mas é para frente que se anda.

O valor do que somos é muito maior que o do que possuímos. Lamentar coisas perdidas não acrescenta um mínimo à nossa vida, mas a esperança de dias melhores, que damos e que nos damos, é um tesouro de valor eterno e inestimável.

(Letícia Thompson)

SABER VIVER

Quando me amei de verdade compreendi que em qualquer circunstância.
Eu estava no lugar certo...
Na hora certa...
No momento exato...
Então, pude relaxar.
Hoje sei que isso tem nome... **AUTO ESTIMA**

Quando me amei de verdade pude perceber que a minha angústia e sofrimento emocional não passam de um sinal de que estou indo contra as minhas verdades.
Hoje sei que isso é... **AUTENTICIDADE**

Quando me amei de verdade parei de desejar que a minha vida fosse diferente e comecei a ver que tudo o que acontece contribui para meu crescimento.
Hoje chamo isso de... **AMADURECIMENTO**

Quando me amei de verdade comecei a perceber como é ofensivo forçar alguma situação ou alguém apenas para realizar aquilo que desejo mesmo sabendo que não é o momento ou a pessoa não está preparada, inclusive eu mesmo.
Hoje sei que o nome disso é... **RESPEITO**

Quando me amei de verdade comecei a me livrar de tudo que não fosse saudável... Pessoas, tarefas, tudo e qualquer coisa que me colocasse para baixo.
De início, minha razão chamou essa atitude de egoísmo.

Hoje sei que se chama... **AMOR PRÓPRIO**

Quando me amei de verdade deixei de temer meu tempo livre e de fazer grandes planos abandonei os projetos megalômanos de futuro.
Hoje faço o que acho certo, o que gosto, quando quero e no meu próprio ritmo.
Hoje sei que isso é... **SIMPLICIDADE**
Quando me amei de verdade desisti de querer ter sempre razão e com isso errei muito menos vezes.
Hoje descobri a... **HUMILDADE**

Quando me amei de verdade desisti de ficar revivendo o passado e de me preocupar com o futuro. Agora, me mantenho no presente, que é onde a vida acontece.
Hoje vivo um dia de cada vez.
Isso é... **PLENITUDE**

Quando me amei de verdade percebi que a minha mente pode me atormentar e me decepcionar.
Mas quando eu a coloco a serviço do coração ela se torna uma grande e valiosa aliada.
Tudo isso é... **SABER VIVER**

SE

Se és capaz de manter tua calma, quando,
todo mundo ao redor já a perdeu e te culpa.
De crer em ti quando estão todos duvidando,
e para esses no entanto achar uma desculpa.

Se és capaz de esperar sem te desesperares,
ou, enganado, não mentir ao mentiroso,
Ou, sendo odiado, sempre ao ódio te esquivares,
e não parecer bom demais, nem pretensioso.

Se és capaz de pensar - sem que a isso só te atires,
de sonhar - sem fazer dos sonhos teus senhores.
Se, encontrando a Desgraça e o Triunfo, conseguires,
tratar da mesma forma a esses dois impostores.

Se és capaz de sofrer a dor de ver mudadas,
em armadilhas as verdades que disseste
E as coisas, por que deste a vida estraçalhadas,
e refazê-las com o bem pouco que te reste.

Se és capaz de arriscar numa única parada,
tudo quanto ganhaste em toda a tua vida.
E perder e, ao perder, sem nunca dizer nada,
resignado, tornar ao ponto de partida.

De forçar coração, nervos, músculos, tudo,
a dar seja o que for que neles ainda existe.

E a persistir assim quando, exausto, contudo,
resta a vontade em ti, que ainda te ordena: Persiste!

Se és capaz de, entre a plebe, não te corromperes,
e, entre Reis, não perder a naturalidade.
E de amigos, quer bons, quer maus, te defenderes,
se a todos podes ser de alguma utilidade.

Se és capaz de dar, segundo por segundo,
ao minuto fatal todo valor e brilho.
Tua é a Terra com tudo o que existe no mundo,
e - o que ainda é muito mais - és um Homem, meu filho!

(Rudyard Kipling - Tradução de Guilherme de Almeida)

SE O AMANHÃ NÃO VIER....

Se eu soubesse que essa seria a última vez que eu veria você dormir
Eu aconchegaria você mais apertado,
E rogaria ao senhor que protegesse você.

Se eu soubesse que essa seria a última vez que veria você sair pela porta,
Eu abraçaria, beijaria você, e chamaria de volta,
Para abraçar e beijar uma vez mais.

Se eu soubesse que essa seria a última vez que ouviria sua voz em oração,
Eu filmaria cada gesto, cada palavra sua,
Para que eu pudesse ver e ouvir de novo, dia após dia.

Se eu soubesse que essa seria a última vez,
Eu gastaria um minuto extra ou dois, para parar e dizer: EU TE AMO
Ao invés de assumir que você já sabe disso.

Se eu soubesse que essa seria a última vez,
Eu estaria ao seu lado, partilhando do seu dia, ao invés de pensar:
"Bem, tenho certeza que outras oportunidades virão, então eu posso deixar passar esse dia."

É claro que haverá um amanhã para se fazer uma revisão,
E nós teríamos uma segunda chance para fazer as coisas de maneira correta.
É claro que haverá outro dia para dizermos um para o outro: "EU TE AMO",

E certamente haverá uma nova chance de dizermos um para o outro:
"Posso te ajudar em alguma coisa?"
Mas no caso de eu estar errado, e hoje ser o último dia que temos,
Eu gostaria de dizer

O QUANTO EU AMO VOCÊ,

E espero que nunca esqueçamos disso.

O dia de amanhã não esta prometido para ninguém, jovem ou velho,
E hoje pode ser sua última chance de segurar bem apertado, a mão da pessoa que você ama.

Se você está esperando pelo amanhã, porque não fazer hoje?
Porque se o amanhã não vier, você com certeza se arrependerá pelo resto de sua vida,

De não ter gasto aquele tempo extra num sorriso, num abraço, num beijo, porque você estava "muito ocupado" para dar para aquela pessoa, aquilo que acabou sendo o último desejo que ela queria.

Então, abrace seu amado, a sua amada HOJE.

Bem apertado.

Sussurre nos seus ouvidos, dizendo o quanto o ama e o quanto o quer junto de você.

Gaste um tempo para dizer:

"Me desculpe"

"Por favor"

"Me perdoe"

"Obrigado"

ou ainda:

"Não foi nada"

"Está tudo bem".

Porque, se o amanhã jamais chegar, você não terá que se arrepender pelo dia de hoje.

Pois o passado não volta, e o futuro talvez não chegue.

SEGURANDO UM AO OUTRO

A dedicada enfermeira, sobrecarregada com tantos pacientes a atender, viu um jovem entrar no quarto e, inclinando-se sobre o paciente idoso em estado grave, disse-lhe em voz alta: seu filho está aqui.

Com grande esforço, o velho moribundo abriu os olhos e, a seguir, fechou-os outra vez.

O jovem apertou a mão envelhecida do enfermo e sentou-se ao lado da cama.

Por toda a noite, ficou sentado ali, segurando a mão e sussurrando palavras de conforto ao velho homem.

Ao amanhecer, o manto escuro da morte caiu sobre o corpo cansado do enfermo.

Ele partiu com uma expressão de paz no rosto sulcado pelo tempo.

Em instantes, a equipe de funcionários do hospital encheu o quarto para desligar as máquinas e remover as agulhas.

A enfermeira aproximou-se do jovem e começou a lhe dizer palavras de conforto, mas ele a interrompeu com uma pergunta: quem era esse homem?

Assustada, a enfermeira respondeu: eu achei que fosse seu pai!

Não. Não era meu pai, falou o jovem.

Eu nunca o havia visto antes.

Então, porque você não falou nada quando o anunciei para ele?

Eu percebi que ele precisava do filho e o filho não estava aqui

E como ele estava por demais doente para reconhecer que eu não era seu filho, resolvi segurar a sua mão para que se sentisse amparado.

Senti que ele precisava de mim.

* * *

Nesses dias em que as pessoas caminham apressadas, sempre com muitos problemas esperando solução, não têm tempo sequer para ouvir o desabafo

de um coração aflito, um jovem teve olhos de ver e ouvidos de ouvir o apelo mudo de um pai no leito de dor.

É tão triste viver na solidão...

É tão triste não ter com quem contar num leito de morte...

Se você tem um familiar enfermo, aproxime-se dele e segure firme a sua mão.

Ofereça-se para lhe fazer companhia, ainda que por alguns minutos. Fique em silêncio ao seu lado para ouvir o que os ouvidos do corpo não conseguem captar.

Seja uma presença amiga, sincera, que proporcione segurança.

E se você não tem um familiar enfermo, agradeça a Deus por isso e faça uma visita a alguém que precisa de apoio.

Há tantos enfermos solitários precisando de um gesto qualquer de afeto para sentir que viver ainda vale a pena.

Pense nisso e procure ser a companhia de alguém que precisa de você neste exato momento.

* * *

Madre Teresa de Calcutá costumava dizer que ninguém tem que morrer sozinho.

Do mesmo modo, ninguém deve se afligir sozinho ou chorar sozinho; rir sozinho ou celebrar sozinho.

Nós fomos feitos para viajar de mãos dadas através da jornada da vida. Há alguém pronto para segurar a sua mão hoje.

E há alguém esperando que você segure a dele.

SLOW DOWN – DIMINUA O RITMO

Já vai para dezesseis anos que estou aqui na Volvo, uma empresa sueca. Trabalhar com eles é uma convivência, no mínimo, interessante. Qualquer projeto aqui demora 2 anos para se concretizar, mesmo que a idéia seja brilhante e simples. É regra.

Então, nos processos globais, nós (brasileiros, americanos, australianos, asiáticos) ficamos aflitos por resultados imediatos, uma ansiedade generalizada. Porém, nosso senso de urgência não surte qualquer efeito nesse prazo.

Os suecos discutem, discutem, fazem "n" reuniões, ponderações e trabalham num esquema bem mais *slow down*. O pior é constatar que, no final, acaba sempre dando certo no tempo deles, com a maturidade da tecnologia e da necessidade: bem pouco se perde aqui.

E vejo assim:

1. O país é do tamanho de São Paulo;
2. O país tem 2 milhões de habitantes;
3. Sua maior cidade, Estocolmo, tem 500.000 habitantes (compare com Curitiba, que tem 2 milhões);
4. Empresas de capital sueco: Volvo, Scania, Ericsson, Electrolux, ABB, Nokia, Nobel, Biocare (nada mal, hein?);
5. Para se ter uma idéia, a Volvo fabrica os motores propulsores para os foguetes da NASA.

Digo para os demais nesses nossos grupos globais: os suecos podem estar errados, mas são eles que pagam muitos dos nossos salários. Entretanto, vale salientar que não conheço um povo, como povo mesmo, que tenha mais cultura coletiva do que eles.

Vou contar para vocês uma breve história só para dar uma noção.

Na primeira vez que fui para lá, em 1990, um dos colegas suecos me pegava no hotel toda manhã. Era setembro, frio, nevasca. Chegávamos cedo na Volvo, e ele estacionava o carro bem longe da porta de entrada (são 2.000 funcionários de carro).

No primeiro dia não disse nada, no segundo, no terceiro... Depois, com um pouco mais de intimidade, numa manhã, perguntei: "Você tem lugar demarcado para estacionar aqui? Notei que chegamos cedo, quando o estacionamento ainda está vazio, e você deixa o carro lá no final."

Sua resposta foi simples assim: "É que chegamos cedo. Então, temos tempo de caminhar – quem chegar mais tarde, já vai estar atrasado, melhor que fique mais perto da porta. Você não acha?"

Olha a minha cara! Ainda bem que levei essa logo na primeira. Deu para rever bastante os meus conceitos dali para frente.

Há um grande movimento na Europa hoje chamado *slow food*. A Slow Food International Association, cujo símbolo é um caracol, tem sua base na Itália. O que o movimento Slow Food prega é que as pessoas devem comer e beber devagar, saboreando os alimentos, "curtindo" seu preparo, no convívio com a família, com amigos, sem pressa e com qualidade. A idéia é contrapor-se ao espírito do *fast food* e o que ele representa como estilo de vida, que o americano endeusou.

A surpresa, porém, é que esse movimento do *slow food* está servindo de base para um movimento mais amplo, chamado *slow Europe*, como salientou a revista Business Week numa edição européia. A base de tudo está no questionamento da "pressa" e da "loucura" geradas pela globalização, pelo apelo à "quantidade do ter", em contraposição à qualidade de vida ou à "qualidade do ser".

Segundo a Business Week, os trabalhadores franceses, embora trabalhem menos horas (35 horas por semana), são mais produtivos que seus colegas americanos ou ingleses. E os alemães, que em muitas empresas instituíram

uma semana de 28,8 horas de trabalho, viram sua produtividade crescer nada menos que 20%. Essa chamada *slow atitude* está chamando a atenção até dos americanos, apologistas do *fast* (rápido) e do *do it now* (faça já).

Portanto, essa "atitude sem pressa" não significa fazer menos, nem ter menor produtividade. Significa, sim, fazer as coisas e trabalhar com mais "qualidade" e "produtividade", com maior perfeição, atenção aos detalhes e com menos *stress*. Significa retomar os valores da família, dos amigos, do tempo livre, do lazer, das pequenas comunidades, do “local” - presente e concreto - em contraposição ao "global" - indefinido e anônimo. Significa a retomada dos valores essenciais do ser humano, dos pequenos prazeres do cotidiano, da simplicidade de viver e conviver e até da religião e da Fé. Significa um ambiente de trabalho menos coercitivo, mais alegre, mais "leve" e, portanto, mais produtivo, onde seres humanos felizes fazem com prazer o que sabem fazer de melhor.

Gostaria que você pensasse um pouco sobre isso. Será que os velhos ditados "devagar se vai ao longe" ou, ainda, "a pressa é inimiga da perfeição" não merecem novamente nossa atenção nestes tempos de desenfreada loucura? Será que nossas empresas não deveriam também pensar em programas sérios de "qualidade sem pressa" até para aumentar a produtividade e qualidade de nossos produtos e serviços sem a necessária perda da "qualidade do ser"?

Algumas pessoas vivem correndo atrás do tempo, mas parece que só alcançam quando morrem enfartados ou algo assim. Para outros, o tempo demora a passar; ficam ansiosos com o futuro e se esquecem de viver o presente, que é o único tempo que existe. Tempo todo mundo tem, por igual! Ninguém tem mais nem menos que 24 horas por dia. A diferença é o que cada um faz do seu tempo.

E quer saber do melhor? Parabéns por você ter lido até o final! Muitos não lerão esta mensagem até o final, porque não podem "perder" o seu tempo neste mundo globalizado.

Pense e reflita. Até que ponto vale a pena deixar de curtir sua família, de ficar com a pessoa amada, ir pescar no fim de semana ou outras coisas? Poderá ser tarde demais... Saber aprender para sobreviver...

Nota: Já dizia Jesus: “Não andeis ansiosos pela vossa vida, quanto ao que haveis de comer ou beber; nem pelo vosso corpo, quanto ao que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o alimento, e o corpo, mais do que as vestes? [...] Buscai, pois, em primeiro lugar, o seu reino e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas. Portanto, não vos inquieteis com o dia de amanhã, pois o amanhã trará os seus cuidados; basta ao dia o seu próprio mal.” (Mateus 6:25, 33, 34)

VIVER A SUA VIDA

(Paulo Roberto Gaefke)

"É fácil falar de mim, difícil é viver a minha vida"

Olha quanta gente sofrendo porque falaram isso,
comentaram aquilo e estão planejando mais...
Ah! quanta gente para dar palpite na vida dos outros,
quantos sábios conselheiros, quantas comadres,
gente de língua solta com veneno terrível,
pronta para destilar as "últimas".

Meu amigo, minha amiga, fuja das rodinhas,
não perca tempo com fofocas,

corra de quem quer contar a última,
evite os "amigos" que vem para contar um "segredo",
se é segredo e se é amigo que guarde para si mesmo.

Preocupe-se com o seu pensar,
se você está em um caminho que não está gostando,
procure uma nova estrada, novos rumos,
se a sua decisão está tomada, vá em frente,
faça a sua caminhada, ainda que por espínhos,
com a certeza de que a dor é sempre solitária,
e a alegria pode ser partilhada com quem amamos.

E se alguém ainda quiser falar de você,
que fale, que comente, que se dane,
o planeta é redondo e quem tá por cima agora,
amanhã estará na parte de baixo,
e assim siga a vida,
sem se preocupar com opiniões,
o livre arbítrio é o seu guia,
e o mundo um quintal enorme para você conquistar...

A ARTE DE NÃO ADOECER

Se não quiser adoecer... Fale de Seus Sentimentos.

Emoções e sentimentos que são escondidos, reprimidos, acabam em doenças como: gastrite, úlcera, dores lombares, dor na coluna. Com o tempo a repressão dos sentimentos degenera até em câncer. Então vamos desabafar, confidenciar, partilhar nossa intimidade, nossos "segredos", nossos erros... O diálogo, a fala, a palavra, é um poderoso remédio e excelente terapia!

Se não quiser adoecer... Tome Decisões.

A pessoa indecisa permanece na dúvida, na ansiedade, na angústia. A indecisão acumula problemas, preocupações, agressões. A história humana é feita de decisões. Para decidir é preciso saber renunciar, saber perder vantagem e valores para ganhar outros. As pessoas indecisas são vítimas de doenças nervosas, gástricas e problemas de pele.

Se não quiser adoecer... Busque Soluções.

Pessoas negativas não enxergam soluções e aumentam os problemas. Preferem a lamentação, a murmuração, o pessimismo. Melhor é acender o fósforo que lamentar a escuridão. Pequena é a abelha, mas produz o que de mais doce existe. Somos o que pensamos. O pensamento negativo gera energia negativa que se transforma em doença.

Se não quiser adoecer... Não Viva de Aparências.

Quem esconde a realidade finge, faz pose, quer sempre dar a impressão que está bem, quer mostrar-se perfeito, bonzinho etc., está acumulando toneladas de peso... uma estátua de bronze, mas com pés de barro. Nada pior para a saúde que viver de aparências e fachadas. São pessoas com muito verniz e pouca raiz. Seu destino é a farmácia, o hospital, a dor.

Se não quiser adoecer... Aceite-se.

A rejeição de si próprio, a ausência de auto-estima, faz com que sejamos algozes de nós mesmos. Ser eu mesmo é o núcleo de uma vida saudável.Os

que não se aceitam são invejosos, ciumentos, imitadores, competitivos, destruidores. Aceitar-se, aceitar ser aceito, aceitar as críticas, é sabedoria, bom senso e terapia.

Se não quiser adoecer... Confie.

Quem não confia, não se comunica, não se abre, não se relaciona, não cria liames profundos, não sabe fazer amizades verdadeiras. Sem confiança, não há relacionamento. A desconfiança é falta de Fé em si, nos outros e em Deus.

Se não quiser adoecer... Não Viva Sempre Triste.

O bom humor, a risada, o lazer, a alegria, recuperam a saúde e trazem vida longa. A pessoa alegre tem o dom de alegrar o ambiente em que vive. "O bom humor nos salva das mãos do doutor". Alegria é saúde e terapia!

(Dráuzio Varella)

A LEI DA MONTANHA E DA PRESENÇAA LEI

"A maior parte das coisas importantes do mundo foram conseguidas por pessoas que continuaram tentando quando parecia não haver mais nenhuma esperança".

(Dale Carnegie)

No momento, estou escrevendo este texto enquanto olho, pela janela do meu apartamento, para as águas calmas do Lago Titicaca, entre a Bolívia e o Peru. Vejo a cadeia majestosa das montanhas que formam a cordilheira dos Andes, logo à frente, com o gelo e a neve recobrindo os picos mais altos.

E vejo algo mais. Algo que quero partilhar com você.

Todas as viagens que faço para esta região mostram que as montanhas vencem - e as montanhas sempre estarão lá. Os aymaras foram superados

pelos incas, que foram superados pelos espanhóis, que foram superados pelos peruanos e bolivianos que, um dia, serão superados por outros povos, talvez seus descendentes.

Mas as montanhas ainda estarão lá. Elas sempre observaram e permaneceram.

O Universo respeita muito suas próprias regras, e duas delas você pode aplicar à sua vida agora mesmo. A *Lei da Montanha* e a *Lei da Presença*.

A Lei da Montanha afirma que *a grande montanha permanece, mesmo quando os pequenos montes se vão*.

Isso significa que tudo aquilo que assume um papel fundamental em sua vida, tudo o que é grande e importante, tudo aquilo que pode ser visto de todos os lugares de sua existência, certamente é uma montanha em sua vida.

E as montanhas ainda estarão lá, mesmo depois do furacão, das batalhas e dos dias de festa ou tristeza. As montanhas podem indicar o seu caminho, porque elas praticamente não se movem.

Montanhas não são pessoas – que podem ser levadas de nossa vida a qualquer momento. Montanhas não são profissões, carreiras, cursos ou dinheiro, que podem perder importância em dez segundos, dependendo do caso.

Montanhas são *representações internas, pensamentos e nossas principais verdades*. São pessoas que marcaram, ou marcam você, positivamente, *e que estarão ao seu lado mesmo depois que o tempo delas aqui tiver acabado*. São momentos felizes que *sempre voltam à sua mente*. São *sonhos*.

Montanhas são enormes pedaços de você, que podem ser ampliadas sempre que necessário.

Deixe que apenas essas forças positivas se tornem suas montanhas e permita que elas resistam a tudo. Olhe para elas quando desejar. As montanhas sempre estarão lá.

E aproveite a *Lei da Presença.* Ela diz que aquilo que eu vejo é sempre mais forte do que aquilo que não vejo. Portanto, para tornar mais importante e mais forte qualquer relacionamento – mesmo com você, é essencial estar presente.

Esteja presente. Não via telefone. Não via internet. Não em pensamento. Mas presente fisicamente. Participe das reuniões. Viaje junto. Trabalhe junto. Co-exista. Faça as lições de casa junto. Jogue junto. Visite seus pais, ou seus filhos. Faça as refeições junto. Visite seus amigos. Visite seus clientes. Esteja presente.

Como as montanhas que vejo agora. Elas estarão lá muito depois que eu e você tivermos partido daqui. Elas ainda estarão lá. Sempre firmes. Sempre presentes.

Elas dominam a Lei da Montanha e a Lei da Presença.

Além disso, estar presente em um projeto, ou sonho, mesmo quando todos se foram em desalento, pode ser a diferença entre vencer ou perder. Como diz Dale Carnegie "*A maior parte das coisas importantes do mundo foram conseguidas por pessoas que continuaram tentando quando parecia não haver mais nenhuma esperança*".

Pessoas que, como as montanhas, continuaram lá, presentes. Sempre presentes.

(Aldo Novak)

MULHER FORTE E MULHER DE FORÇA

Uma mulher forte malha todo dia para manter seu corpo em forma... Uma mulher de força constrói relacionamentos para manter sua alma em forma.

Uma mulher forte não tem medo de nada... Uma mulher de força demonstra coragem, em meio a seus medos.

Uma mulher forte não permite que ninguém tire o melhor dela... Uma mulher de força dá o melhor de si a todos.

Uma mulher forte comete erros e evita-os no futuro... Uma mulher de força percebe que os erros na vida, também podem ser bênçãos inesperadas e aprende com eles.

Uma mulher forte tem o olhar de segurança na face... Uma mulher de força tem a graça.

Uma mulher forte acredita que ela é forte o suficiente para a jornada... Uma mulher de força tem Fé que é durante a jornada que ela se tornará forte.

PEDAÇOS DE AMIZADE. . .

Penso que o tempo que passamos com cada amigo é o que torna cada amigo tão importante.

As amizades constroem-se com pequenos momentos.

Pedacinhos de tempo que vivemos com cada pessoa.

O importante não é a quantidade de tempo que passamos com cada amigo, mas sim a qualidade de tempo que vivemos com cada pessoa.

Cinco minutos podem ser mais importantes que um dia inteiro.

Assim sendo, existem amizades construídas por sorrisos e dores partilhados; outras pela escola, outras por saídas, cinema e diversão; também existem

aquelas que nascem e não sabemos de quê ou por quê, mas sabemos que estão presentes.

Talvez essas estejam fundadas em silêncios partilhados, ou pela simpatia mútua para a qual não encontramos explicação.

Também existem hoje muitas amizades construídas em *e-mails*, nossas "amizades virtuais" que nos fazem rir, pensar, refletir...

Aprendemos a apreciar as pessoas sem julgá-las pela sua aparência ou modo de ser, sem as poder rotular (como algumas vezes o fazemos inconscientemente).

Há amizades profundas que nascem assim.

Saint-Exupéry disse: "Foi o tempo que passaste com a tua rosa que a tornou tão importante".

Penso que o tempo que passamos com cada amigo é o que o torna tão importante.

Porque o tempo que "perdemos" com os amigos não existe é tempo ganho, aproveitado, vivido.

São recordações para um momento ou para toda uma vida.

Um amigo é importante para nós e nós para ele, quando somos capazes, mesmo na sua ausência, de rir o chorar, de estranhar ou querer estar perto dele para desfrutar da sua companhia.

Podemos ter vários melhores amigos de maneiras diversas. O importante é saber aproveitar ao máximo cada minuto vivido e ter depois, nas nossas recordações, horas para passar com eles, mesmo estando longe.

"TU ÉS RESPONSAVEL PELO QUE SEMEIAS".

"... E APRENDE A SEMEAR COISAS BOAS..."

"O amigo autêntico é o que sabe tudo sobre ti e continua a ser teu amigo."

(Kurt D. Cobain)

UM DESAFIO DE DEUS

Não é curioso como R$50 parece tanto quando o levamos à igreja e tão pouco quando vamos ao shopping.

Não é curioso como uma hora é tão longa quando servimos a Deus,mas tão curta quando assistimos a um jogo de futebol?

Não é curioso como não achamos as palavras quando oramos, mas elas estão sempre na ponta da língua para conversarmos com um amigo?

Não é curioso sentirmos tanto sono ao ler um capítulo da Bíblia mas é fácil ler 100 páginas do último romance de sucesso?

Não é curioso como queremos sempre as cadeiras da frente no teatro ou num show, mas sempre sentamos no fundo da igreja?

Não é curioso como precisamos de 2 ou 3 semanas de antecedência para agendar um compromisso na igreja, mas para outros programas estamos sempre disponíveis?

Não é curioso como temos dificuldade de aprender a evangelizar e como é fácil aprender e contar a última fofoca?

Não curioso como acreditamos nos jornais, mas questionamos a Bíblia ?

Não é curioso como todo mundo quer ser salvo desde que não tenha que acreditar, dizer ou fazer nada?

Não é curioso como mandamos milhares de piadas pelo e-mail que se espalham como um incêndio, mas quando recebemos mensagens sobre DEUS não reenviamos para ninguém?

NÃO É CURIOSO? Você está pensando?

Não é engraçado que quando você for repassar esta mensagem você vai excluir um monte de gente que você acha que não acredita em nada?

Não é engraçado?

Não, não é engraçado, é triste precisamos ter mais intimidade com DEUS!!!!

Um Desafio Para Você ! Se você não sentir vergonha de fazê-lo, passe esse e-mail para frente... mas, somente se você realmente sentir que sim, Sim, eu amo Deus.

Ele é a fonte de minha existência, é meu Salvador.

Ele me sustenta a cada dia.

Sem Ele eu não sou nada, mas com Ele eu posso todas as coisas através de Jesus Cristo, que me fortalece.

(Filipenses 4:13)

Isto é apenas um simples teste... Se você ama a Deus e não tem vergonha de todas as coisas maravilhosas que Ele tem feito por você, mande este e-mail para várias pessoas (cristãs ou não), e também retorne para a pessoa que te mandou, para que ela saiba que você aceitou o desafio !

NÃO SERÁ HORA DE MUDAR DE ATITUDE?

A CANOA

(Paulo Freire)

Em um largo rio, de difícil travessia, havia um barqueiro que atravessava as pessoas de um lado para o outro. Em uma das viagens, iam um advogado e uma professora. Como quem gosta de falar muito, o advogado pergunta ao barqueiro: Companheiro, você entende de leis?

Não, respondeu o barqueiro.

E o advogado compadecido: É pena, você perdeu metade da vida.

A professora muito social, entra na conversa:

Seu barqueiro, você sabe ler e escrever?

Também não, respondeu o barqueiro.

Que pena! Condói-se a mestra. -Você perdeu metade de sua vida! Nisso chega uma onda bastante forte e vira o barco. O barqueiro preocupado, pergunta:

Vocês sabem nadar?

NÃO! Responderam eles rapidamente.

Então é uma pena. - Conclui o barqueiro. Vocês perderam toda a vida.

Não há saber maior ou saber menor. Há saberes diferentes.

Pense nisso e valorize todas as pessoas com as quais tenha contato. Cada uma delas tem algo de diferente para ensinar..

A VOZ DA ALMA

Todos nos buscamos a felicidade...

E nessa busca percorremos caminhos que nem sempre nos levam a ela...

Muitas vezes nos afastam cada vez mais do ponto onde a felicidade se encontra...

Aprendemos a querer coisas que na verdade não queremos...

Numa total incoerência com a nossa natureza...

Desde criança somos levados a acreditar que a felicidade será encontrada em coisas fora de nós...

E nos são dadas ao longo dos tempos muitas possíveis fórmulas prontas...

E muitos caminhos que apontam para a tão buscada felicidade...

E acabamos acreditando que fora daqueles padrões e daqueles conceitos não existe a menor chance de ser feliz...

E vamos por aí... Conquistando Coisas... Cargos... Status... Stress... Menos a felicidade...

Dá um sentimento de vazio quando constatamos que não era bem aquilo que esperávamos...

Uma sensação de ter vencido a corrida e não ter levado o prêmio...

Mas... A voz do ego nos chama de muitas formas...

Cada vez mais atrativas e mais convincentes e de novo embarcamos nessa busca...

Que não tem conexão com a nossa vontade mais profunda...

E podemos ficar perdidos no meio de tantos chamados do ego...

Tentando chegar aos muitos finais onde existem as promessas que nunca se cumprem e que cada vez mais nos afastam da felicidade...

Ou podemos escolher escutar uma outra voz...

Uma voz que nos fala suavemente nos convidando a descobrir nosso próprio caminho...

Sem receitas prontas e aonde cada um vai escrevendo a sua própria história...

É a voz da Alma... Para seguir esse chamado da alma é preciso coragem... Desapego... Além de muita Fé.

Coragem porque em alguns pontos precisamos abrir a nossa própria estrada... Passar por onde ninguém passou...

Buscando nos mergulhos profundos as pistas que indicam a direção do próximo passo...

Desapego dos conceitos... Das regras e principalmente do ego...

É preciso desaprender muitas das coisas que aprendemos... E deixar espaço para as coisas novas e que fazem sentido para a nossa história...

E Fé para confiar nos caminhos que a Alma nos indica... Sabendo que aqui não existem os limites da nossa mente racional e que os impossíveis podem se tornar possíveis quando menos esperamos...

Quando nos abrimos para seguir a voz da Alma... Aos poucos vamos descobrindo que a felicidade não se encontra nos prometidos finais...

Mas em cada passo em que estamos conectados com o nosso propósito Divino...

Vamos percebendo que a felicidade é um atributo de cada um de nós que aparece na medida em que vamos nos conhecendo melhor e nos aproximando de quem realmente somos...

A felicidade se aproxima da gente na medida em que nos aproximamos de nós mesmos...

E chega um tempo onde não conseguimos mais fugir do chamado que vem da Alma... Porque essa voz vai se fazendo tão presente e tão natural que entendemos que é a única voz que nos indica o caminho de volta pra casa...

Escute a voz da sua alma e siga esses caminhos... Assim você vai perceber que muito além do conhecido existem muitas possibilidades...

Até a de Ser feliz...

A IDADE DE SER FELIZ

(Mário Quintana)

Existe somente uma idade para sermos felizes, somente uma época na vida de cada pessoa em que é possível sonhar e fazer planos, ter energia bastante para realizá-los a despeito de todas as dificuldades e obstáculos.

Uma só idade para nós nos encantarmos com a vida e viver apaixonadamente, desfrutar tudo com toda intensidade sem medo nem culpa de sentir prazer.

Fase dourada em que nós podemos criar e recriar a vida à nossa própria imagem e semelhança, vestir-se com todas as cores, experimentar todos os sabores e entregar-se a todos os amores sem preconceito nem pudor.

Tempo de entusiasmo e coragem em que todo desafio é mais um convite à luta que a gente enfrenta com toda disposição de tentar algo NOVO, de NOVO e de NOVO, e quantas vezes for preciso**.**

Essa idade tão fugaz na vida da gente chama-se PRESENTE e tem a duração do instante que passa.

A PAZ QUE TRAGO EM MEU PEITO

A paz que trago hoje em meu peito é diferente da paz que eu sonhei um dia...

Quando se é jovem ou imaturo, imagina-se que ter paz é poder fazer o que se quer, repousar, ficar em silêncio e jamais enfrentar uma contradição ou uma decepção.

Todavia, o tempo vai nos mostrando que a paz é resultado do entendimento de algumas lições importantes que a vida nos oferece.

A paz está no dinamismo da vida, no trabalho, na esperança, na confiança, na Fé...

Ter paz é ter a consciência tranqüila, é ter certeza de que se fez o melhor ou, pelo menos, tentou...

Ter paz é assumir responsabilidades e cumpri-las, é ter serenidade nos momentos mais difíceis da vida.

Ter paz é admitir a própria imperfeição e reconhecer os medos, as fraquezas, as carências...

Ter paz é não querer que os outros se modifiquem para nos agradar, é respeitar as opiniões contrárias, é esquecer as ofensas.

Ter paz é brincar com as crianças, voar com os passarinhos, ouvir o riacho que desliza sobre as pedras e embala os ramos verdes que em suas águas se espreguiçam...

Ter paz é aprender com os próprios erros, é dizer não quando não que se quer dizer...

Ter paz é ter coragem de chorar ou de sorrir quando se tem vontade...

É ter forças para voltar atrás, pedir perdão, refazer o caminho, agradecer...

É a humildade para reconhecer que não sei tudo e aprender até com os insetos...

É a vontade de dividir o pouco que tenho e não me aprisionar ao que não possuo.

É melhorar o que está ao meu alcance, aceitar o que não pode ser mudado e ter lucidez para distinguir uma coisa da outra.

É admitir que nem sempre tenho razão e, mesmo que tenha, não brigar por ela.

A paz que hoje trago em meu peito é a confiança naquele que criou e governa o mundo...

A certeza da vida futura e a convicção de que receberei, das leis soberanas da vida, o que a elas tiver oferecido.

A TIGELA DE MADEIRA

Um senhor de idade foi morar com seu filho, nora e o netinho de quatro anos de idade. As mãos do velho eram trêmulas, sua visão embaçada e seus passos vacilantes.

A família comia reunida à mesa. Mas, as mãos trêmulas e a visão falha do avô o atrapalhavam na hora de comer. Ervilhas rolavam de sua colher e caíam no chão. Quando pegava o copo, leite era derramado na toalha da mesa. O filho e a nora irritaram-se com a bagunça.

- "Precisamos tomar uma providência com respeito ao papai", disse o filho.

- "Já tivemos suficiente leite derramado, barulho de gente comendo com a boca aberta e comida pelo chão."

Então, eles decidiram colocar uma pequena mesa num cantinho da cozinha. Ali, o avô comia sozinho enquanto o restante da família fazia as refeições à mesa, com satisfação.

Desde que o velho quebrara um ou dois pratos, sua comida agora era servida numa tigela de madeira.

Quando a família olhava para o avô sentado ali sozinho, às vezes ele tinha lágrimas em seus olhos. Mesmo assim, as únicas palavras que lhe diziam eram admoestações ásperas quando ele deixava um talher ou comida cair ao chão.

O menino de 4 anos de idade assistia a tudo em silêncio. Uma noite, antes do jantar, o pai percebeu que o filho pequeno estava no chão, manuseando pedaços de madeira.

Ele perguntou delicadamente à criança:

"O que você está fazendo?"

O menino respondeu docemente:

- "Ah, estou fazendo uma tigela para você e mamãe comerem, quando eu crescer."

O garoto de quatro anos de idade sorriu e voltou ao trabalho. Aquelas palavras tiveram um impacto tão grande nos pais que eles ficaram mudos. Então lágrimas começaram a escorrer de seus olhos.

Embora ninguém tivesse falado nada, ambos sabiam o que precisava ser feito. Naquela noite o pai tomou o avô pelas mãos e gentilmente conduziu-o à mesa da família.

Dali para frente e até o final de seus dias ele comeu todas as refeições com a família. E por alguma razão, o marido e a esposa não se importavam mais quando um garfo caía, leite era derramado ou a toalha da mesa sujava.

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 quando sinto dores, não preciso ser uma dor para outros.

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...

E por tudo isso acho que você deveria repassar essa mensagem para os seus amigos. Às vezes eles precisam de algo para iluminar seu dia.

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

VOCÊ SABIA?

Você sabia que aqueles que parecem ser fortes de coração, são realmente frágeis e mais sentimentais?

Você sabia que aqueles que ocupam seu tempo em proteger os outros, são aqueles que realmente necessitam de alguém que os proteja?

Você sabia que as três coisas mais difíceis de dizer são:

- Amo-te.
- Perdoa-me.
- Ajuda-me.

Você Sabia que aqueles que se vestem de roxo, são mais seguros de si mesmos?

Você sabia que aqueles que se vestem de amarelo, são os que desfrutam de sua beleza?

Você sabia que aqueles que se vestem de preto, são os que querem passar desapercebidos e, geralmente, necessitam tua ajuda e compreensão?

Você sabia que quando Você ajuda alguém, seu retorno vem em dobro?

Você sabia que é mais fácil dizer o que sentimos por escrito que dizê-lo pessoalmente? Mas que tem mais valor quando Você o faz pessoalmente?

Você sabia que se pedes algo com Fé, teus desejos são realizados?

Você sabia que pode fazer com que seus sonhos se tornem reais, como: amor, riqueza, saúde, se os pedir com Fé? E se realmente já sabia, devería estar surpreso e agradecido por tudo que já recebeu.

Mas não acredite em tudo que foi dito aqui, até que possa prová-lo a si mesmo. Se Você sabe que alguém precisa de algo que foi mencionado aqui, e sabe que pode ajudá-lo, verá como receberá em dobro o carinho com que esta tratando seu próximo.

A BORBOLETA E A FLOR

Certa vez, um homem pediu a Deus uma flor... E uma borboleta.

Mas Deus lhe deu um cacto... E uma lagarta.

O homem ficou triste, pois não entendeu o porquê do seu pedido vir errado.

Daí pensou: também, com tanta gente para atender...

E resolveu não questionar.

Passado algum tempo, o homem foi verificar o pedido que deixara esquecido.

Para sua surpresa, do espinhoso e feio cacto havia nascido a mais bela das flores.

E a horrível lagarta transformara-se em uma belíssima borboleta.

Deus sempre age certo.

O Seu caminho é o melhor, mesmo que aos nossos olhos pareça estar dando tudo errado.

Se você pediu a Deus uma coisa e recebeu outra, confie.

Tenha a certeza de que Ele sempre dá o que você precisa, no momento certo.

Nem sempre o que você deseja... É o que você precisa.

Como Ele nunca erra na entrega de seus pedidos, siga em frente sem murmurar ou duvidar.

O espinho de hoje... será a flor de amanhã !

O ABRAÇO, SALVADOR DE VIDAS

Já se comprovou que todos necessitamos de contacto físico para nos sentirmos bem, e uma das formas mais importantes de contacto físico é o abraço.

Quando nos tocamos e nos abraçamos, levamos vida aos nossos sentidos e reafirmamos a confiança nos nossos próprios sentimentos.

Algumas vezes NÃO encontramos as palavras adequadas para expressar o que sentimos; o abraço é a melhor maneira.

Há vezes que não nos atrevemos a dizer o que sentimos, seja por timidez ou porque os sentimentos nos avassalam; nesses casos pode-se contar com o idioma dos abraços.

Os abraços, além de nos fazerem sentir bem, empregam-se para aliviar a dor, a depressão e a ansiedade.

Provocam alterações fisiológicas positivas em quem toca e em quem é tocado.

Aumenta a vontade de viver aos enfermos.

É importante saber que: os abraços são necessários para o desenvolvimento, manter-se são e para crescer como pessoa.

O que nos dá um abraço?

PROTECÇÃO

O sentir-se protegido é importante para todos, mas é-o mais para as crianças e mais velhos, que frequentemente dependem do amor de quem os rodeia.

SEGURANÇA

Todos necessitamos de nos sentirmos seguros. Se não o conseguimos, actuamos de forma ineficaz e as nossas relações interpessoais declinam.

CONFIANÇA

A confiança faz-nos avançar quando o medo se impõe ao nosso desejo de participar com entusiasmo em algum desafio da vida.

FORÇA

Quando transferimos a nossa energia com um abraço, as nossas próprias forças aumentam.

SAÚDE

O contacto físico e o abraço partilham uma energia vital capaz de sanar ou aliviar enfermidades

AUTO - VALORIZAÇÃO

Através do abraço podemos transmitir uma mensagem de reconhecimento do valor e excelência de cada indivíduo.

UM ABRAÇO

Faz e Diz Muitíssimo; abraça o teu amigo, abraça os teus entes queridos, abraça as tuas crianças, abraça o teu animal de estimação…

ABRAÇA-OS A TODOS!

HAJA O QUE HOUVER, ...

Na Romênia, um homem dizia sempre ao filho:

- Haja o que houver, eu sempre estarei a seu lado!

Houve, nesta época um terremoto de grande intensidade. Na hora do tremor o homem, que estava em uma estrada, correu para casa e verificou que sua esposa estava bem, mas seu filho tinha ido para a escola. Correu para lá e a encontrou totalmente destruída. Não restava uma única parede de pé.

Tomado de uma enorme tristeza, ficou ali recordando o filho e sua promessa não cumprida: **"Haja o que houver, eu estarei sempre a seu lado"**. Seu coração estava apertado, e apenas conseguia ver a destruição.

Mentalmente, percorreu inúmeras vezes o trajeto que fazia diariamente segurando a mão do filho, o portão, o corredor, as paredes, virava a direita e o via entrar. Mas agora estava tudo destruído. Resolveu então, fazer em cima dos escombros o mesmo trajeto. Portão... Portas... Corredor...Virou a direita... E parou em frente ao que deveria ser a porta da sala em que seu filho estudava. Nada! Apenas uma pilha de material destruído. Nem ao menos um pedaço de alguma coisa que lembrasse a classe.

Olhava. Tudo destruído. Ficou desolado. Mas continuava a ouvir sua promessa:

- Haja o que houver, eu sempre estarei a seu lado! E ele não esteve quando ele mais precisou...

Começou a cavar com as mãos.

Enquanto fazia aquilo chegaram outros pais, que embora bem intencionados, e também desolados, tentavam afastá-lo de lá dizendo:

- Vá para casa. Não adianta, não sobrou ninguém.

Ele retrucava:

- Você vai me ajudar?

Mas ninguém ajudava, e aos poucos, todos se afastavam. Chegaram os policiais, que também tentaram retirá-lo dali, pois viam que não havia chance de ter sobrado ninguém com vida.

A única coisa que o homem dizia para as pessoas que tentavam retirá-lo de lá era:

- Você vai me ajudar?

Chegaram os bombeiros, e foi à mesma coisa...

Ele trabalhou quase sem descanso, apenas com pequenos intervalos, cinco, 10, 12, 22, 24, 30 horas. Já exausto, dizia a si mesmo que precisava saber se seu filho estava vivo ou morto. Até que ao afastar uma enorme pedra, sempre chamando pelo filho, ouviu:

- Pai... Estou aqui!

Feliz, o homem fazia força para abrir um vão maior e perguntou:

- Tem mais alguém com você?

- Sim, dos 36 da classe, 14 estão comigo, estamos presos em um vão entre dois pilares. Estamos todos bem. Pai, eu falei a eles: vocês podem ficar sossegados, pois meu pai vai nos achar. Eles não acreditavam, mas eu dizia a toda hora... **Haja o que houver, meu pai estará sempre a meu lado!**

- Vamos, abaixe-se e tente sair por este buraco, disse o pai.

- Não Pai! Deixe os outros saírem primeiro... Eu sei que **haja o que houver... Você estará me esperando!**

(Esta história é verídica).

E você? Como está a sua persistência? Em que você acredita?

A PROFECIA CELESTINA

O que dizem afinal as misteriosas revelações da profecia Celestina?

1 - Nós estamos descobrindo novamente que vivemos em um profundo e misterioso mundo, cheio de certas coincidências e encontros sincronizados que parecem destinados.

2 - Quanto mais nós despertarmos esse mistério, nós iremos criar uma completamente nova visão do mundo – redefinindo o universo como energético e sagrado.

3 - Nós descobriremos que tudo ao redor de nós tem importância, consiste em obter de uma energia divina o que nós estamos começando a ver e a entender.

4 - Dessas perspectives, nós podemos ver que humanos sempre têm se sentido inseguros e desconectados dessa fonte sagrada, e tentando pegar energia dominando ao outro. Essa luta é responsável por todo o conflito humano.

5 - A única solução é cultivar uma conexão pessoal com o divino, uma transformação mística que nos enchem de energia ilimitada e amor, estende nossas percepções da beleza e deixa-nos no elevado da própria consciência.
6 - Com esta consciência poderemos deixar de controlar nosso próprio modelo de controle e descobrir uma verdade específica, uma missão, nós estamos aqui para compartilhar que essas ajudas desenvolvem a humanidade para esse novo nível de realidade.
7 - Na procura dessa missão, nós podemos descobrir uma intuição que nos mostrará o caminho e o que fazer, e se nós fizermos só interpretações positivas, trará o fluxo das coincidências e isso abrirá as portas de uma missão.
8 - Quando muitos de nós entramos nesse fluxo evolucionário, sempre entregando as próprias energias para qualquer um que encontramos, nós iremos construir uma nova cultura onde nossos corpos evoluem a altos níveis de energia e percepção.
9 - Assim desse jeito, nós participamos na longa jornada de evolução do grande estrondo até a meta final: para energizar nossos corpos, por gerações e gerações, até nós andarmos no paraíso que finalmente consigamos ver.

TROCAR SÓ DOIS PNEUS DO AUTOMÓVEL?

Preocupado com a substituição de somente dois pneus em seu automóvel e onde colocá-los, na frente ou na traseira?
Diante de várias opiniões obtidas sobre o tema, meu irmão Rubem resolveu consultar a Pirelli. Vejam a resposta dada pelo Sr. Júlio Buchalla - Pirelli Pneus S.A. - Serviço de Atendimento ao Cliente - SAC - 0800 728 76 38 - Identificação: 43.142.

“Agradecemos seu e-mail e informamos que por ocasião da troca de pneus num veículo de passeio, o ideal é sempre substituir os quatro pneus usados por outros novos, o que ensejará o melhor desempenho global do veículo.

Neste momento, caso o pneu de estepe esteja em perfeitas condições, deve ser colocado para rodar, porque os pneus envelhecem com o tempo, mesmo se não estiverem sendo usados ou se seu uso é apenas esporádico, em função dos motivos vários (falta de rodízio periódico, diferenças no consumo de pneus entre eixo dianteiro e traseiro ou entre lados, maneiras de dirigir, etc.).

É normal ocorrer necessidade de substituição de apenas dois pneus com menor resíduo de desenho, sendo prática comum de mercado, montar os pneus novos nas posições dianteiras.

Neste particular esclarecemos que os dois pneus novos (ou com maior resíduo de desenho) devem de preferência ser montados nas posições traseiras, independente do veículo ser dotado de tração dianteira ou tração traseira.

A instalação dos pneus novos na traseira trará como resultados:

1 - Melhor dirigibilidade e maior segurança em veículo sobreesterçantes que são aqueles com maior tendência de deriva nas posições traseiras, portanto mais difíceis de serem controlados;

2 - Otimização dos freios porque quando freiamos, a carga sobre o eixo dianteiro pode vir a ser o dobro daquela no eixo traseiro, o que justifica a necessidade de termos pneus com maior aderência no eixo menos carregado, para melhor distribuir a ação dos freios;

3 - Melhor desempenho em pavimentos de baixa aderência;

4 - Uma perfuração ou avaria num pneu dianteiro é rapidamente constatada e o controle do veículo é facilitado pela direção. Por esta razão os pneus novos ou os melhores pneus devem ser montados nas posições traseiras onde a percepção de qualquer problema dessa ordem é mais demorada e onde o controle do veículo também é mais difícil; e

5 - Nas situações críticas, como por exemplo, em dias de chuva, uma eventual aquaplanagem em curva é muito mais perigosa nos pneus traseiros do que nos dianteiros.

Por todas estas razões é que os pneus devem ser retirados de uso e substituídos, assim que forem atingidos os indicadores de desgaste no fundo do desenho (saliências com 1,6 mm de altura). Nos casos de necessidade de substituição de apenas dois pneus em veículos de passeio, recomendamos a montagem dos pneus novos sempre nas posições traseiras."

A TRADIÇÃO DO DIA DOS NAMORADOS

(ou... Como o sistema capitalista se apodera do amor!!!)

No Brasil comemorarmos o dia dos namorados no dia 12 de junho. Mas em grande parte do mundo (como EUA, Itália e Canadá), a data escolhida é 14 de fevereiro, dia de São Valentim (São Valentino, para alguns, ou o Valentine's day dos americanos), um santo devotado à idéia do amor.

Na verdade, há dois santos "Valentino". Um deles foi um padre, santo e mártir, que viveu no tempo do império romano, no ano de 269, durante a perseguição aos cristãos.

No Brasil, apesar de ser comemorado às vésperas do dia de Santo Antônio, o famoso santo casamenteiro, tudo começou com uma campanha realizada em 1949 pelo publicitário João Dória - na época na Agência Standard Propaganda - sob encomenda da extinta loja Clipper.

Para melhorar as vendas de junho, então o mês mais fraco para o comércio, e com o apoio da Confederação de Comércio de São Paulo, instituiu a data com o slogan:

"Não é só de beijos que se prova o amor".

APROVEITE AS FÉRIAS PARA UM ENCONTRO CONSIGO MESMO

(Roberto Shinyashiki)

Se você está experimentando o estresse decorrente de uma vida de trabalho em que não se sente valorizado ou de estudos que parecem não ter resultado prático e vê nas férias sua salvação, triste ilusão... Férias não curam gastrite de ninguém. O que você precisa é de uma profunda revolução em sua vida para criar um estilo de viver com mais sentido.

Para algumas pessoas, inclusive, as férias - e até os fins de semana - se tornam um novo fardo a carregar. Sentindo-se perdidas fora do ambiente de trabalho, ficam doentes e debilitadas. Essa é a "síndrome do lazer", doença do século XXI diagnosticada pela primeira vez no ano passado. Para a maioria das pessoas, as férias são um sofrimento ou no máximo adiam a próxima crise existencial.

O fato é que o ser humano não consegue resistir às pressões de uma vida tão distante da sua essência. Dormir, acordar e trabalhar de forma que não gratifique o espírito vai destruindo a saúde física e mental das pessoas. Muitos vivem numa corrida eterna, sem a mínima paz de espírito. Arrastam seus corpos na esperança de chegar inteiros à próxima parada. Vivem o tormento do desgaste durante um ano para curtir umas poucas semanas de descanso. Esses "heróis" comemoram as férias e depois a aposentadoria como uma vitória. Mas o preço dessa vitória é a infelicidade.

Muitos brasileiros reclamam de insônia. No entanto, não percebem que trabalham diariamente contrariados, pressionados por objetivos que não os entusiasmam. É tanta tensão que depois não conseguem dormir. É muita loucura continuar a viver dessa maneira. O preço está cada vez mais alto. Alguma providência tem de ser tomada, além dos comprimidos para calar nossa consciência e sufocar nossa tristeza.

Basta de tanta loucura! Se você busca nas férias uma fonte de descanso ou

prazer, mude: faça dela um retiro espiritual. Dê um tempo para você checar a sua vida. É preciso entender que a felicidade não é algo que só acontece quando saímos de férias. Temos que dar um jeito de sermos felizes todos os dias. Para isso precisamos entender o significado da felicidade.

Normalmente, as pessoas acham que só rico é infeliz. Nos roteiros das novelas que passam na televisão, somente os ricos e os pobres que querem ascender economicamente é que sofrem. Na verdade, a infelicidade não escolhe classe social. O indivíduo é infeliz simplesmente porque não consegue materializar seus sonhos. E a base da felicidade é exatamente esta: realização, todos os dias.

E quando você sabe gerenciar bem seu trabalho, ele se transforma numa fonte de realização. No entanto, a maior parte das pessoas vê o trabalho como sobrevivência, quando o trabalho tem de ser uma fonte de prazer. É triste ver tanta gente lutando para sobreviver, assustada com a vida. É muito pouco para bênção que recebemos.

O mundo moderno nos convida à correria e, em função disso, não temos tempo de observar a natureza, nossa grande mestra. Quem olha o mar e percebe as marés, as ondas e os ventos pode verificar como tudo tem seu ciclo. O dia e a noite, as estações do ano, o sol e a chuva, a vida e a morte. O ser humano, com sua sede de poder, procura imobilizar a vida e torná-la certinha, rígida como uma estátua. Mas a vida é dinâmica.

Hoje estou bem, amanhã posso não estar. Em certo momento, a vida está tranqüila como um vôo de ultraleve e, no momento seguinte, poderá estar envolta em nuvens de dificuldades. Mais um pouco, as nuvens vão embora e a claridade volta a iluminar.

A vida flui como as ondas do mar e, como um surfista, precisamos aprender a aproveitar suas subidas e descidas, mergulhar e retornar à tona, manter-nos na superfície de acordo com o movimento da água.

Hoje em dia as pessoas orientam suas vidas baseadas em idéias e métodos

que já não têm relação com a própria existência. Solte sua alma, seja você. Tenha consciência de que, se estiver em paz consigo mesmo, você fará o que tiver vontade e não porque alguém disse que é bom ou ruim.

DEUS NUNCA ERRA!

Um rei que não acreditava na bondade de DEUS tinha um servo que em todas as situações lhe dizia: Meu rei, não desanime porque tudo que Deus faz é perfeito, Ele não erra!

Um dia eles saíram para caçar e uma fera atacou o rei. O seu servo conseguiu matar o animal, mas não pôde evitar que sua majestade perdesse um dedo da mão.

Furioso e sem mostrar gratidão por ter sido salvo, o nobre disse: Deus é bom? Se Ele fosse bom eu não teria sido atacado e perdido o meu dedo.

O servo apenas respondeu: - Meu Rei, apesar de todas essas coisas, só posso dizer-lhe que Deus é bom; e ele sabe o porquê de todas as coisas. O que Deus faz é perfeito. Ele nunca erra!

Indignado com a resposta, o rei mandou prender o seu servo.

Tempos depois, saiu para uma outra caçada e foi capturado por selvagens que faziam sacrifícios humanos.

Já no altar, prontos para sacrificar o nobre, os selvagens perceberam que a vítima não tinha um dos dedos e soltaram-no: ele não era perfeito para ser oferecido aos deuses.

Ao voltar para o palácio, o rei mandou soltar o seu servo e recebeu-o muito afetuosamente.

- Meu caro, Deus foi realmente bom comigo! Escapei de ser sacrificado pelos selvagens, justamente por não ter um dedo! Mas tenho uma dúvida: Se Deus é tão bom, por que permitiu que você, que tanto o defende, fosse preso?

- Meu rei, se eu tivesse ido com o senhor nessa caçada, teria sido sacrificado em seu lugar, pois não me falta dedo algum. Por isso, lembre-se: tudo o que Deus faz é perfeito.

Deus nunca erra! Muitas vezes nos queixamos da vida e das coisas aparentemente ruins que nos acontecem, esquecendo-nos que nada é por acaso e que tudo tem um propósito. Todas as manhãs ofereça seu dia ao Senhor Jesus.

Peça para Deus inspirar os seus pensamentos, guiar os seus atos, apaziguar os seus sentimentos. E nada tema, pois DEUS NUNCA ERRA!!!

Sabe por que você recebeu essa mensagem? Eu não sei, mas Deus sabe, pois Ele nunca erra.....

O caminho de Deus é perfeito e a sua palavra sem impureza. Ele é o caminho de todos que nele confiam, como diz em 2º Samuel, 22 – 31.

Com certeza essa mensagem chegou em boa hora até você.

Deus esta colocando em seu coração o desejo de enviar essa mensagem para alguém. Faça isso não se envergonhe, você irá mandar para a pessoa certa.

Deus sabe disso muito bem, sabe por que?

DEUS NUNCA ERRA !

VAI DESISTIR? PENSE BEM!

O General Douglas MacArthur foi recusado na Academia Militar de West Point, não uma vez, mas duas. Quando tentou pela terceira vez, foi aceito e marchou para os livros de história.

O superstar do basquete, Michael Jordan, foi cortado do time de basquete da escola.

Winston Churchill repetiu a sexta série. Veio a ser primeiro ministro da Inglaterra somente aos 62 anos de idade, depois de uma vida de perdas e recomeços. Sua maior contribuição aconteceu quando já era um "cidadão idoso".

Albert Einstein não sabia falar até os 4 anos de idade e só aprendeu a ler aos 7. Sua professora o qualificou como "mentalmente lerdo, não-sociável e sempre perdido em devaneios tolos". Foi expulso da escola e não foi admitido na Escola Politécnica de Zurique.

Em 1944, Emmeline Snively, diretora da agência de modelos Blue Book Modeling, disse à candidata Norman Jean Baker (Marilyn Monroe) : "É melhor você fazer um curso de secretariado, ou arrumar um marido. "

Ao recusar um grupo de rock inglês chamado The Beatles, um executivo da Decca Recording Company disse: "Não gostamos do som. Esses grupos de guitarra já eram."

Quando Alexander Graham Bell inventou o telefone, em 1876, não tocou o coração de financiadores com o aparelho. O Presidente Rutheford Hayes disse: "É uma invenção extraordinária, mas quem vai querer usar isso?"

Thomas Edison fez duas mil experiências para conseguir inventar a lâmpada. Um jovem repórter perguntou o que ele achava de tantos fracassos. Edison respondeu: "Não fracassei nenhuma vez. Inventei a lâmpada. Acontece que foi um processo de 2.000 passos."

Aos 46 anos, após anos de perda progressiva da audição, o compositor alemão Ludwig van Beethoven ficou completamente surdo. No entanto, compôs boa parte de sua obra, incluindo três sinfonias, em seus últimos anos.

Por isso não devemos achar nunca que NOSSO TEMPO acabou . Enquanto estivermos aqui, há algo para aprendermos e, muito possivelmente, alguém para aprender conosco também.

VAI DESISTIR?

DEZ HOMENS E UMA MULHER

Onze pessoas estavam penduradas em uma corda num helicóptero.Eram dez homens e uma mulher. Como a corda não era forte o suficiente para segurar todos, decidiram que um deles teria que se soltar da corda. Eles não conseguiram decidir quem, até que, finalmente, a mulher disse que se soltaria da corda, pois as mulheres estão acostumadas a largar tudo pelos seus filhos e marido, dando tudo aos homens e recebendo nada de volta, e que os homens, como a criação primeira do mundo, mereceriam sobreviver, pois eram também mais fortes, mais sábios e capazes de grandes façanhas... Quando ela terminou de falar, todos os homens começaram a bater palmas... E caíram da corda...

Nunca subestime o poder e a inteligência de uma mulher...

ALGUMAS REGRAS BÁSICAS PARA SER MAIS FELIZ

Se você parar para refletir sobre sua vida, o que exatamente irá encontrar? Pare agora e faça um balanço de sua infância, desde o lugar onde nasceu até agora, percorrendo sua adolescência, idade madura e, se for o caso, a velhice. O que você encontra? Você se considera uma pessoa feliz? Acha que conseguiu realizar a maior parte de seus sonhos, mesmo aqueles que você considerava "impossíveis" de se realizar? Ou não. Sente-se frustrado, triste, até um pouco recalcado por não ter conseguido realizar nenhum de seus sonhos, deixando esse trabalho para Deus, ou seja lá quem for? É lógico que Deus e o universo, sua criação, estão ao nosso lado para dar aquele empurrãozinho que, inevitavelmente, pedimos. Mas você precisa, ao menos, saber para onde quer que Deus te empurre, não é mesmo? Acredito, e isso não é novidade que somos responsáveis pela criação de nossa realidade, contanto que nossos desejos estejam de acordo com as leis do universo.

Por isso achei interessante oferecer um "guia prático" de bem viver, para, quem sabe, você utilizá-lo para criar um dia a dia mais feliz para você, seus familiares e amigos. Mas a construção dessa nova realidade requer atitude, comprometimento e determinação para a transformação de antigos hábitos, já desnecessários em suas vidas, em hábitos mais positivos e saudáveis. E isso se faz de duas maneiras: consciência e treino. Achei interessante enumerá-los, para facilitar o desenvolvimento de alguns, ou de todos eles, conforme a sua necessidade:

---

1. Determine-se a sofrer menos. Lide de forma mais tranqüila com as adversidades, não se desespere. Na maioria das vezes, quando nos desesperamos perdemos a capacidade de raciocínio e tomamos atitudes que, em sã consciência, não tomaríamos.

2. **Procure compreender, não só racionalmente, mas com o coração, que uma das maiores leis que existe do planeta é a da transitoriedade.** Nada é permanente, tudo passa. A vida é uma grande roda na qual estamos atados. Em um momento estamos em cima, e nessa hora devemos agradecer ao universo e não deixar passar as oportunidades e as bênçãos que este nos dá, e nos preparar para "os dias mais frios" que, inevitavelmente, chegarão. Quando sabemos que o inverno virá, de uma forma ou de outra, deixamos alguma lenha reservada para nos aquecer nas noites frias.
3. **Seja autêntico**. Pare de fazer o que não gosta só para agradar a pessoas que não dão a mínima pra você. Não seja tolo, ame-se, seja mais amoroso com você, não se violente fazendo o que não gosta. Permita-se dizer não.
4. **Se a vida te dá um limão, aprenda a fazer uma refrescante limonada.** Pare de se queixar do que não possui. Aprecie o que a vida deu a você e, se tiver disponibilidade interna para isso, poderá observar que tem o bastante para este momento, e que se acha pouco, deve começar desde já a construir um futuro mais abundante. A queixa só mostra que você ainda está atrelado à sua criança abandonada, impotente em sua dependência. Coloque em sua cabeça que não somos marionetes nas mãos de uma grande força invisível. Se sua vida não está boa, faça melhor daqui para frente!
5. **Ocupe-se de poucas coisas**. Se você é o tipo de pessoa viciada em fazer muitas coisas, ter diversas atividades em um só dia, desculpa, mas você nunca conseguirá tranqüilidade. Sua alma estará sempre ansiosa e atormentada. Seja mais amoroso com você, observe seus limites e respeite-os.
6. **Busque dentro de você pensamentos de paz e harmonia.** Saia do desassossego. Comece por diminuir seu ritmo de respirar, de andar e até de pensar. Momentos de ócio são ótimos remédios para o corpo e a alma.
7. **Aceite os obstáculos que a vida impõe a você sem se achar a pessoa mais sofredora deste planeta.** Acredite, existem pessoas que neste exato

momento estão sofrendo bem mais do que você. Busque a compreensão e a serenidade. Mesmo em meio às adversidades.

8. **Busque e pratique a simplicidade**. Diminua o tamanho de sua ambição. Já parou para pensar nisso? Ou ainda está preso na armadilha social de "somente ser alguém se for bem-sucedido"? Será que você precisa mesmo de tudo o que considera importante neste momento? Seja simples e natural - no falar, no vestir, no pensar. Lembre-se: a vida é uma só e o momento é agora.

9. **Viva cada momento a seu tempo, um dia de cada vez.** Para isso, desenvolva a fé de que há alguém cuidando de você. Faça a sua parte e entregue o que não está sob seu controle a Deus. Confie, ele se encarregará de cuidar para que tudo dê certo.

10. **Não se submeta aos humores dos outros** - viva e seja você mesmo, independentemente do que o outro é e sente em relação a você.

11. **Procure ser independer.** Deposite a construção de sua felicidade apenas em você. Quando você aprender a se amar, tudo te será dado. Ame-se, namore-se, cuide-se, apaixone-se por você. Não de maneira narcisista, mas como filho de Deus que você é.

12. **Pare de fazer planos a longo prazo, pois dessa forma você perde o controle sobre sua vida.** Faça-os ano a ano, pois dessa forma é possível organizar seus passos. Mas planeje fazer coisas que estão sob seu controle.

13. **Tenha como objetivo melhorar e desenvolver** o que tem de melhor e aperfeiçoar o que ainda não está bom, mas de maneira amorosa e racional.

14. **Você pensa na morte? Pois pense**. Você é mortal, sabia? Nenhum de nós escapará desse destino. Não pense na morte de maneira mórbida, mas como o final natural e inevitável desta linda jornada por este planeta.

15. **Aprenda a envelhecer com dignidade**. Cultive sua alma, suas melhores qualidades, seu amor e cuide de seu corpo, sem neuroses. Seja feliz!

(Eunice Ferrari)

A LÂMPADA QUEIMADA

Era véspera de Natal. Em todas as casas havia intensa alegria. Nas ruas, era grande o movimento. Pessoas transitavam com pacotes, entrando e saindo de lojas cheias de compradores e vendedores ansiosos.

O homem e a mulher se aproximaram de um restaurante. A mulher trazia nos olhos o brilho dos que sabem compartilhar alegrias e se sentem felizes com pequenas coisas e sorria.

O homem se apresentava carrancudo. O rosto marcado por rugas de preocupação. No coração, um tanto de revolta.

Sentaram-se à mesa e, enquanto ela olhava o cardápio, procurando algo simples e gostoso para o lanche, ele começou a reclamar. Reclamou que as coisas não estavam dando certo. Ele tinha investido em um determinado produto em sua loja, contando que as vendas fossem excelentes, mas não foram.

O produto não era tão atraente assim. Ou talvez fosse o preço. Enfim, o comerciante reclamava e reclamava.

De repente, ele parou de falar. Observou que sua esposa parecia não estar ouvindo o que ele dizia. Em verdade, ela estava mesmo era em outra esfera.

Olhava fixamente para uma árvore de natal que enfeitava o balcão do pequeno restaurante. Sim, ela não estava interessada na sua conversa.

Ele também olhou na mesma direção e, de forma mecânica, comentou: a árvore está bem enfeitada, mas tem uma lâmpada queimada no meio das luzes.

É verdade, respondeu a mulher. Há uma lâmpada queimada. E você conseguiu vê-la porque está pessimista, meu amor. Não conseguiu perceber a beleza das dezenas de outras luzes coloridas que acendem e apagam, lançando reflexos no ambiente.

Assim também acontece com a nossa vida.

Você está reclamando de algo que não deu certo e se mostra triste. Mas está esquecido das dezenas de bênçãos que brilharam durante todo o ano. Você está fixando seu olhar na única lâmpada que não iluminou nada.

Não há dúvida de que acharemos, no balanço das nossas vidas, diversas ocorrências que nos infelicitam. Podemos chegar a sentir como se o mundo ruísse sob os nossos pés.

Porém, a maior tristeza que pode se abater sobre a criatura, multiplicando dificuldades para o espírito, é o mau aproveitamento das oportunidades que Deus lhe concede, para evoluir e brilhar.

Meditemos sobre isso e descubramos as centenas de lâmpadas que brilham em nossos caminhos.

Ao lado das dores e problemas que nos atingem as vidas, numerosas são as bênçãos que nos oferece a divindade.

Apliquemo-nos no dom de ver e ouvir o que é bom, belo e positivo.

Contemplemos a noite que se estende sobre a terra e sem nos determos no seu manto escuro, descubramos no brilho das estrelas as milhares de lâmpadas que Deus posicionou no espaço para encher de luz os nossos olhos.

Acostumemo-nos a observar e a ver o bem em toda a parte a fim de que a felicidade nos alcance e possamos sentir a presença do criador, que é amor na sua expressão mais sustentando-nos as vidas.

(Do site www.momento.com.br, com base no cap. 4 do livro Rosângela, ed. Fráter)

A ORIGEM DO DIA DAS MÃES

A história da criação do Dia das Mães começa nos Estados Unidos, em maio de 1905, em uma pequena cidade do Estado da Virgínia Ocidental.

Foi lá que a filha de pastores Anna Jarvis e algumas amigas começaram um movimento para instituir um dia em que todas as crianças se lembrassem e homenageassem suas mães.

A idéia do movimento era fortalecer os laços familiares e o respeito pelos pais. Para Anna a data tinha um significado mais especial: homenagear a própria mãe, Ann Marie Reeves Jarvis, falecida naquele mesmo ano.

Ann Marie tinha almejado um feriado especial para honrar as mães. E Anna jurou terminar o trabalho que ela havia começado.

Durante três anos seguidos, Anna lutou para que fosse criado o Dia das Mães. Em 10 de maio de 1908, ela conseguiu que fosse celebrada uma missa em homenagem às mães na Igreja Metodista Andrews, da cidade de Grafton (Virgínia Ocidental).

Anna nasceu em 1864 na cidade de Webster, localizada no mesmo Estado, mas mudou-se para Grafton antes de completar dois anos de idade (veja o mapa).

A primeira celebração oficial do dia das mães aconteceu somente dois anos depois, em 26 de abril de 1910, quando o governador William E. Glasscock incorporou o Dia das Mães ao calendário de datas comemorativas daquele estado.

Virgínia Ocidental se tornou o primeiro a reconhecer a data oficialmente. Mas rapidamente outros estados norte-americanos aderiram à comemoração.

Em 1914, o então presidente dos Estados Unidos, Woodrow Wilson (1913-1921), unificou a celebração em todos os estados, estabelecendo que o Dia Nacional das Mães deveria ser comemorado sempre no segundo domingo de maio.

A sugestão foi da própria Anna Jarvis. Em breve tempo, mais de 40 países adotaram a data. Aqui no Brasil, como na Europa, a comemoração é feita na mesma data.

Anna não foi a primeira a sugerir a criação do Dia das Mães. Antes dela, em 1872, Julia Ward Howe (1819 - 1910), chegou a organizar em Boston um encontro de mães dedicado à paz.

Howe, autora de "O Hino de Batalha da República", era casada com Samuel Gridley Howe, um líder em educação progressiva e também um abolicionista convicto.

O primeiro "Dia das Mães" brasileiro foi promovido pela Associação Cristã de Moços de Porto Alegre, no dia 12 de maio de 1918. Em 1932, o presidente Getúlio Vargas oficializou o feriado.

Em 1947, Dom Jaime de Barros Câmara, Cardeal-Arcebispo do Rio de Janeiro, determinou que essa data fizesse parte também no calendário oficial da Igreja Católica.

(retirado de http://www.terra.com.br/almanaque/ - Papel enviado pela Meire Michelin)

UM CHEIRINHO DE ALECRIM

Há dias em que se tem a impressão de se estar dentro de um espesso nevoeiro. Tudo parece monótono e difícil, e o coração fica triste.

É a noite escura da alma. Era meu aniversário e justamente um destes dias estranhos, quando uma voz interior me disse:

"Você precisa tomar chá de alecrim".

Fui ao jardim e lá estava nosso viçoso pé de alecrim. Interessante é que quase todos que visitam nossos jardins demonstram afeição e respeito pelo alecrim.

Confesso que nunca liguei muito para ele. Mas, naquele dia, com toda reverência, colhi alguns ramos, preparei um chá e o servi em uma linda xícara. O aroma era muito agradável e, a cada gole que bebia, senti a mente ir clareando. Uma sensação de bem-estar e alegria foi se espalhando pelo corpo e senti enorme felicidade no coração. Fiquei muito impressionada com a capacidade de essa planta transmitir alegria.

Aliás, o nome alecrim já lembra alegria. Resolvi pesquisar a respeito e - veja só que maravilha!

O alecrim - *Rosmarinos officinalis*, planta nativa da região mediterrânea - foi muito apreciado na Idade Média e no Renascimento, aparecendo em várias fórmulas, inclusive a "Água da Rainha da Hungria", famosa solução rejuvenescedora.

Elizabeth da Hungria recebeu, aos 72 anos, a receita de um anjo (um monge?) quando estava paralítica e sofria de **gota**. Com o uso do preparado, recobrou a saúde, a beleza e a alegria.

O rei da Polônia chegou a pedi-la em casamento!

Madame de Sévigné recomendava água de alecrim contra a **tristeza**, para recuperar a alegria.

Rudolf Steiner afirmava que o alecrim é, acima de tudo, uma planta calorífera que fortalece o centro vital e age em todo o organismo. Além disso, equilibra a temperatura do sangue e, através dele, de todo o corpo.

Por isso é recomendado contra **anemia**, menstruação insuficiente e problemas de irrigação sangüínea. Também atua no fígado.

E uma melhor irrigação dos órgãos estimula o metabolismo.

Um ex-viciado em drogas revelou que tivera uma visão de Jesus que o tornou capaz de livrar-se do vício. Jesus lhe sugeria que tomasse chá de alecrim para regenerar e limpar as células do corpo, pois o alecrim continha todas as cores do arco-íris.

O alecrim é digestivo e sudorífero.

Ajuda a assimilação do açúcar (no **diabetes**) e é indicado para recompor o sistema nervoso após uma longa atividade intelectual.

É recomendado para a **queda de cabelo**, **caspa**, **cuidados com a pele**, **lesões** e **queimaduras**; para curar **resfriados** e **bronquites**, para **cansaço mental** e **estafa**; ainda para **perda de memória**, aumentando a capacidade de aprendizado.

Existe uma graciosa lenda a respeito do alecrim:

Quando Maria fugiu para o Egito, levando no colo o menino Jesus, as flores do caminho iam se abrindo à medida que a sagrada família passava por elas.

O lilás ergueu seus galhos orgulhosos e emplumados, o lírio abriu seu cálice.

O alecrim, sem pétalas nem beleza, entristeceu lamentando não poder agradar o menino.

Cansada, Maria parou à beira do rio e, enquanto a criança dormia, lavou suas roupinhas. Em seguida, olhou a seu redor, procurando um lugar para estendê-las.

"O lírio quebrará sob o peso, e o lilás é alto demais".

Colocou-as então sobre o alecrim e ele suspirou de alegria, agradeceu de coração a nova oportunidade e as sustentou ao sol durante toda a manhã.

"Obrigada, gentil alecrim" - disse Maria - "Daqui por diante ostentarás flores azuis para recordarem o manto azul que estou usando. E não apenas flores te dou em agradecimento, mas todos os galhos que sustentaram as roupas do pequeno Jesus serão aromáticos.

Eu abençôo folha, caule e flor, que a partir deste instante terão aroma de santidade e emanarão alegria."

(Lucia Helena dos Santos)

ATITUDE É TUDO.

"Se a gente cresce com os golpes duros da vida, também pode crescer com os toques suaves da alma".

Uma mulher acordou uma manhã, olhou no espelho e percebeu que tinha somente três fios de cabelo na cabeça.

- Bom (ela disse), acho que vou trançar meus cabelos hoje.

Assim ela fez e teve um dia maravilhoso.

No dia seguinte ela acordou, olhou no espelho e viu que tinha somente dois fios de cabelo na cabeça.

- Hummm (ela disse), acho que vou repartir meu cabelo no meio hoje.

Assim ela fez e teve um dia magnífico.

No dia seguinte ela acordou, olhou no espelho e percebeu que tinha apenas um fio de cabelo na cabeça.

- Bem ,ela disse, hoje vou amarrar meu cabelo como um rabo de cavalo.

Assim ela fez e teve um dia divertido.

No dia seguinte ela acordou, olhou no espelho e percebeu que não havia um único fio de cabelo na cabeça.

- Yeeesss... ela exclamou, hoje não tenho que pentear meu cabelo!

ATITUDE É TUDO!

Seja mais humano e agradável com as pessoas.

Cada uma das pessoas com quem você convive está travando algum tipo de batalha.

CALAR A DISCÓRDIA

A harmonia plena ainda constitui um sonho distante de qualquer organização humana.

Os homens guardam grandes diferenças entre si.

Diversos fatores induzem a distintas formas de entender e viver a vida.

A educação recebida no lar, as experiências profissionais e afetivas, os professores e os amigos.

Todos esses elementos contribuem para a singularidade da personalidade humana.

A diversidade produz a riqueza.

Se todos os homens pensassem do mesmo modo, o marasmo e a mesmice tomariam conta do mundo.

Uma assembléia ou equipe composta de forma heterogênea possui grande potencial.

Ocorre que conviver em harmonia com o diferente pressupõe maturidade.

Em qualquer gênero de relacionamento humano, é necessário respeitar o próximo.

Mas é preciso também manter o foco em um objetivo maior.

Toda associação humana possui uma finalidade.

No âmbito profissional, busca-se o crescimento da empresa na qual se participa.

Na esfera familiar, colima-se a educação e o preparo de seus membros para a vida, em um contexto de dignidade.

Em uma associação filantrópica, tem-se por meta a prática do bem.

A noção clara do objetivo que se persegue facilita a convivência.

O fato de alguém discordar de suas idéias não significa que esteja contra você.

O relevante é verificar qual o modo mais eficiente de atingir a meta almejada pelo grupo.

A convivência humana raramente deixa de produzir algum atrito.

Mas é preciso saber calar a discórdia.

Se o embate de idéias e posições não é ruim, a agressividade e o radicalismo sempre o são.

Pense sobre as instituições que você integra.

Sua presença em tais ambientes visa ao interesse coletivo, ou à exaltação de seu ego?

É melhor afastar-se delas do que, por mesquinharia, ser causa de desestabilização e brigas.

Mas o ideal é aprender a sacrificar seu interesse pessoal em prol de uma causa maior.

Se uma controvérsia surge, reflita com serenidade sobre os pontos de vista envolvidos.

Caso sua posição não seja defensável, abdique dela.

Procure ser um elemento pacificador nos meios em que se movimenta.

Há pouca coisa tão cansativa quanto um altercador contumaz

Certas posturas são toleráveis apenas em pessoas muito jovens.

Na maturidade, a rebeldia e a vaidade sistemáticas são ridículas.

Não canse seus semelhantes, com posições inflexíveis e injustificáveis.

Aprenda a ceder e a compatibilizar, quando isso não comprometer sua honestidade e sua ética.

De que lhe adianta vencer um debate, se a causa que você defende sofre com isso?

O homem sábio identifica quando deve avançar e quando deve recuar.

Mas sempre o faz de forma sincera e digna.

De nada adianta afetar concordância e semear a discórdia nos bastidores.

A dissimulação e a intriga são indignas de uma pessoa honrada.

Reflita sobre isso, quando se vir envolvido em debates e contendas.
Quando se engajar em uma causa, sirva-a com desinteresse.
Jamais se permita servir-se dela para aparecer.
Mas principalmente nunca a prejudique por radicalismo e imaturidade.

CARNE DE VITELA

A carne de vitela é muito apreciada por ser tenra, clara e macia...
Mas, o que pouca gente sabe é que o alimento vem de muito sofrimento do bezerro macho, que desde o primeiro dia de vida é afastado da mãe e trancado num compartimento sem espaço para se movimentar.
Esse procedimento é para que o filhote não crie músculos e a carne se mantenha macia.
Baby beef é o termo que designa a carne de filhotes ainda não desmamados.
O mercado de vitelas nasceu com o subproduto da indústria de laticínios que não aproveitava grande parte dos bezerros nascidos das vacas leiteiras.
Veja como é obtido esse 'produto': assim que os filhotes nascem, são separados de suas mães, que permanecem por semanas mugindo por suas crias.
Após serem removidos, os filhotes são confinados em estábulos com dimensões reduzidíssimas onde permanecerão por meses em sistema de ganho de peso alimentação que consiste de substituto do leite materno.
Um dos principais métodos de obtenção de carne branca e macia, além da imobilização total do animal para que não crie músculos, é a retirada do mineral ferro da sua alimentação tornando-o anêmico e fornecendo o mineral somente na quantidade necessária para que não morra até o abate.

A falta de ferro é tão sentida pelos animais, que nada no estábulo pode ser feito de metal ferruginoso, pois eles entram desespero para lamber esse tipo de material.

Embora sejam animais com aversão natural à sujeira, a falta do mineral faz com que muitos comam seus próprios excrementos em busca de resíduos desse mineral.

Alguns produtores contornam esse problema colocando os filhotes sobre um ripado de madeira, onde os excrementos possam cair num um piso de concreto ao qual os animais não tenham acesso.

A alimentação fornecida é líquida e altamente calórica, para que a maciez da carne seja mantida e os animais engordem rapidamente.

Para que sejam forçados a comer o máximo possível, nenhuma outra fonte de líquido é fornecida, fazendo com que comam mesmo quando têm apenas sede.

Com o uso dessas técnicas, verificou-se que muitos filhotes entravam em desespero, criando úlceras pela sua agitação e descontrole no espaço reduzido.

Uma solução foi encontrada pelos produtores: a ausência de luz; a manutenção dos animais em completa escuridão durante 22 horas do dia, acendendo-se a luz somente nos momentos de manutenção do estábulo.

No processo de confinamento, os filhotes ficam completamente imobilizados, podendo apenas mexer a cabeça para comer e agachar, sem poderem sequer se deitar.

Os bezerros são abatidos com mais ou menos 4 meses de vida de uma vida de reclusão e sofrimento, sem nunca terem conhecido a luz do sol.

E as pessoas comem e apreciam esse tipo de carne sem terem idéia de como é produzida.

A criação de vitelas é conhecida como um dos mais imorais e repulsivos mercados de animais no mundo todo. Como não há no Brasil lei específica

que proíba essa prática - como na Europa - o jeito é conscientizar as pessoas sobre a questão.

Nossa arma é a informação!

Se souber o que está comendo, a sociedade que não mais tolera violências, vai mudar seus hábitos. Podemos evitar todo esse sofrimento não comendo carne de vitela ou baby-beef repudiando os restaurantes que a servem.

O consumidor (Assim como o eleitor) tem força e deve usar esse poder escolhendo produtos, serviços e empresas que não tragam embutido o sofrimento de animais.

(Fonte:Instituto Nina Rosa - Projetos por Amor à vida) - Profª Maria de Lourdes Pereira Dias - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA - CSE/CNM - Campus Universitário - Trindade - Florianópolis (SC)

CÉU E INFERNO ÍNTIMOS

Conta-se que um dia um samurai, grande e forte, conhecido pela sua índole violenta, foi procurar um sábio monge em busca de respostas para suas dúvidas.

- Monge, disse o samurai com desejo sincero de aprender, ensina-me sobre o céu e o inferno.

O monge, de pequena estatura e muito franzino, olhou para o bravo guerreiro e, simulando desprezo, lhe disse:

- Eu não poderia ensinar-lhe coisa alguma, você está imundo. Seu mau cheiro é insuportável.

- Ademais, a lâmina da sua espada está enferrujada. Você é uma vergonha para a sua classe.

O samurai ficou enfurecido. O sangue lhe subiu ao rosto e ele não conseguiu dizer nenhuma palavra, tamanha era sua raiva.

Empunhou a espada, ergueu-a sobre a cabeça e se preparou para decapitar o monge.

- "Aí começa o inferno", disse-lhe o sábio mansamente.

O samurai ficou imóvel. A sabedoria daquele pequeno homem o impressionara.

Afinal, arriscou a própria vida para lhe ensinar sobre o inferno.

O bravo guerreiro abaixou lentamente a espada e agradeceu ao monge pelo valioso ensinamento.

O velho sábio continuou em silencio.

Passado algum tempo o samurai, já com a intimidade pacificada, pediu humildemente ao monge que lhe perdoasse o gesto infeliz. Percebendo que seu pedido era sincero, o monge lhe falou:

- "Aí começa o céu".

Para nós, resta a importante lição sobre o céu e o inferno que podemos construir na própria intimidade.

Tanto o céu quanto o inferno, são estados de alma que nós próprios elegemos no nosso dia-a-dia.

A cada instante somos convidados a tomar decisões que definirão o início do céu ou o começo do inferno.

É como se todos fôssemos portadores de uma caixa invisível, onde houvesse ferramentas e materiais de primeiros socorros.

Diante de uma situação inesperada, podemos abri-la e lançar mão de qualquer objeto do seu interior.

Assim, quando alguém nos ofende, podemos erguer o martelo da ira ou usar o bálsamo da tolerância.

Visitados pela calúnia, podemos usar o machado do revide ou a gaze da autoconfiança.

Quando a injúria bater em nossa porta, podemos usar o aguilhão da vingança ou o óleo do perdão.

Diante da enfermidade inesperada, podemos lançar mão do ácido dissolvente da revolta ou empunhar o escudo da confiança.

Ante a partida de um ente caro, nos braços da morte inevitável, podemos optar pelo punhal do desespero ou pela chave da resignação.

Enfim, surpreendidos pelas mais diversas e infelizes situações, poderemos sempre optar por abrir abismos de incompreensão ou estender a ponte do diálogo que nos possibilite uma solução feliz.

A decisão depende sempre de nós mesmos.

Somente da nossa vontade dependerá o nosso estado íntimo.

Portanto, criar céus ou infernos portas à dentro da nossa alma, é algo que ninguém poderá fazer por nós.

Sua vontade é soberana.

Sua intimidade é um santuário do qual só você possui a chave.

Preservá-la das investidas das sombras e abri-la para que o sol possa iluminá-la só depende de você.

(Equipe de Redação do Momento Espírita, com base em conto popular)

COMER BRIGADEIRO PODE, CORONEL NÃO PODE!

Dono de lanchonete é preso por batizar sanduíches como patentes militares.

Para o dono de uma lanchonete de Penedo, a 170 km de Maceió (AL) tratava-se de uma estratégia de marketing. Para o comandante da Polícia Militar na cidade, era uma ofensa à corporação. E assim, por batizar os sanduíches da casa com patentes militares, Alberto Lira, 38 de idade, dono da lanchonete Mister Burg, acabou detido por ordem do comandante da PM local. Afinal, entendeu o militar, não ficaria bem alguém chegar na lanchonete e pedir:

- Quero um coronel mal passado.

Ou sair de lá dizendo:

- Acabei de comer um sargento...

Na delegacia, foi lavrado boletim de ocorrência e, face ao tumulto havido, a casa comercial fechou durante algumas horas. Como o delegado de plantão entendeu que não havia motivo para prisão, Lira foi liberado horas mais tarde. Os cardápios da lanchonete foram recolhidos para avaliação e a casa reaberta em seguida. Aproveitando-se da inesperada repercussão, a lanchonete quer manter o cardápio que desagrada a PM. A casa oferece lanches como o "coronel" (que é o filé com presunto) e o "comandante" (um prato com calabresa frita). A brincadeira foi demais para o parco humor da Polícia Militar que diz que os nomes dos pratos provocavam chacotas e insinuações contra os policiais entre os moradores da cidade de 60 mil habitantes.

Lira, o dono da lanchonete, diz que não teve nem tem nenhuma intenção de brincar ou ofender a corporação. O cardápio - garante o dono da lanchonete - pretendia ser uma homenagem à hierarquia militar. O prato mais caro era o "comandante". O comerciante contratou ontem (15) o advogado Francisco Guerra, para entrar com uma denúncia por abuso de autoridade contra o comandante local da PM e uma ação reparatória por dano moral contra o

Estado de Alagoas. Nela vai salientar que não existe nenhum texto legal que impeça um restaurante de incluir, no seu cardápio, "lula à milanesa", "filé a cavalo" ou "coronel mal passado", etc. O advogado já pediu habeas corpus preventivo para evitar outra detenção de seu cliente. A peça sustenta que "se o argumento do comandante fosse válido, nenhuma festa de criança poderia ter brigadeiro".

Como se sabe, brigadeiro - além de ser a mais alta patente da Aeronáutica - é também o nome do docinho obrigatório em aniversário de crianças.

- Em Penedo, comer brigadeiro pode, mas comer coronel, está proibido - ironizam os advogados da cidade.

COMO ENLOUQUECER UM MÉDICO!!!

1. Comece a consulta reclamando da demora, mesmo que tenha sido atendido rapidamente. Depois, diga ao médico que ele é o décimo - terceiro que você procura pelo mesmo motivo, e que você só quer mais uma opinião, pois não confia muito em médico. Diga também aquela frase clássica: "Cada médico fala uma coisa".

2. Nunca responda diretamente às perguntas. Caso ele pergunte se você teve febre, diga que teve tosse. Conte tudo detalhadamente, começando, se possível, desde quando você ainda era criança...

3. Leve sempre 3 crianças com você (nem precisa ser seus filhos): especialmente aquelas que mexem em tudo, sobem nos móveis e ficam fazendo perguntas no meio da consulta. Combine, previamente, com uma delas, para quebrar o termômetro do médico.

4. Peça receita de um medicamento controlado. Diga que não é para você, mas para uma vizinha muito amiga sua. Não esqueça de dizer que ela toma

esses remédios há anos e que não fica sem eles, e que você quer retribuir um favor dela.

5. Quando o médico perguntar que remédio você está tomando, diga que não se lembra do nome, mas "que é um comprimidinho branco" e que você está pensando em parar, porque não está funcionando e está "atacando o estômago" como, aliás, todos os comprimidos que você toma. Aproveite para pedir uma "injeção".

6. Quando o médico estiver se despedindo de você, na sala de espera, diga bem alto, para os outros ouvirem também: "vamos ver se agora o senhor acerta!

7. No retorno da consulta, inicie com: "Estou pior que antes". Aproveite para incluir, no relato, novas queixas. Diga que você passou por um farmacêutico, muito antigo e muito conceituado no bairro que sua tia mora, e ele resolveu trocar os remédios.

8. Insista para que o médico tente descobrir a causa daquela cólica que você teve há seis meses, e que desapareceu misteriosamente. Insista em contar os sintomas com riqueza de detalhes.

9. Traga os exames solicitados por médicos de outras especialidades. Se ele for clínico geral, consiga um eletroencefalograma para ele dar laudo. Pergunte se ele faria o favor de ver a mamografia da sua vizinha (outra).

10. Descubra onde seu médico dá plantão à noite, e só passe a procurá-lo lá. Dê preferência a hospitais públicos, onde ele não ganha por ficha de paciente.

11. No final da consulta, pergunte se ele não faria o favor de dar um atestado, pois você não "teve condições de trabalhar hoje" ou então, diga que você tinha que resolver uns probleminhas e não deu para ir trabalhar.

(Walter Carlos Brössel C. Filho)

PROTEÇÃO

[...] A proteção desnecessária torna o protegido cada vez mais limitado.

"Boa tarde, sr. Horácio. Como tem passado?" "Nada bem", respondeu rapidamente a esposa. "Vamos ver se o papai tem jeito", comentou a filha.

Mal sentaram, puseram-se ambas a enumerar as diferenças do seu estado atual em relação ao passado e as dependências que tem hoje para as mais simples atividades cotidianas. Mesmo ouvindo o que falavam, prestei atenção ao olhar do sr. Horácio. Muito atento, em vários momentos tentou uma interpelação, mas isso não foi percebido pelas relatoras.

Desistiu. Abaixou os olhos e se tornou um mero ouvinte. Levou um susto quando eu, pedindo que interrompessem a narrativa, dirigi-me a ele, perguntando: "O que o senhor acha de tudo isso, meu caro?" "Quem, eu?" Respondeu como se tivesse sido escolhido em uma multidão. Ao meu aceno, timidamente se manifestou: "Nem tudo o que disseram ocorre bem dessa maneira".

Ambas tentaram reiniciar o relato, mas eu as impedi. "Agora é a vez de ouvirmos a sua opinião, não é mesmo?" Ele, sentindo-se mais seguro, começou a apresentar outras percepções sobre os mesmos fatos. Estimulei-o a falar mais de si.

Quando perguntei sobre as suas atividades, dando como exemplo o controle da sua conta bancária ou o pagamento das tarifas mensais, sua filha não se conteve: "Ele não precisa mais se preocupar com essas coisas, não é, pai? Há muito tempo, eu e meus irmãos dividimos essas tarefas para poupá-lo". O olhar do Horácio revelou seu descontentamento. Convidei-o a se deitar para o exame. Prontamente, tentaram ajudá-lo a levantar da cadeira. Pedi que não o fizessem, para que eu avaliasse a sua motricidade.

Apoiando-se nos braços da poltrona, ficou em pé e aproximou-se da maca com o semblante inseguro. Comentaram em uníssono: "Ele não vai conseguir subir". Fingindo não ter ouvido, dei-lhe as diretrizes da forma mais facilitada para subir os degraus, sentar e deitar.

Ao conseguir fazê-lo com ajuda mínima, um sorriso radiante desenhou-se em seu rosto. Em seguida, pedi que desabotoasse a camisa. Novamente o aviso: "Ele não consegue fazer isso sozinho". Com paciência e sem pressão, a operação foi realizada com sucesso. Foi ainda capaz de descer da maca, manter-se no patamar da balança, caminhar pela sala sem apoio e se equilibrar de olhos fechados.

Nessa altura, ambas permaneciam caladas. Terminada a avaliação, pedidos os exames, organizada a prescrição e feitas as recomendações, chegara a hora de falar sobre o comportamento adequado para que as limitações fossem minimizadas e as aptidões, potencializadas.

Com cuidado para não gerar constrangimentos, expliquei que tudo aquilo que podemos fazer e não fazemos nos tornará progressivamente incapazes no futuro. Se isso é válido para a movimentação, o é mais ainda para a cognição. A proteção desnecessária limita a capacidade de desenvolvimento e torna o protegido cada vez mais limitado. Lógico que os riscos devem ser sempre calculados e a cooperação familiar é imprescindível.

Despedi-me, pedindo que voltassem com os resultados dos exames. Mãe e filha agradeceram, deixando-me com a sensação de que aquela tarde fora diferente do esperado.

Ele, ao contrário, parecia-me bem maior do que ao chegar. Apertou minha mão com firmeza e disse em boa voz: "Eu entendi a tua mensagem. Vou cuidar melhor de mim para evitar que os outros tenham de fazê-lo". Grande Horácio!!!

(Wilson Jacob Filho)

DOIS HOMENS

Dois homens, ambos gravemente doentes, estavam no mesmo quarto de hospital.

Um deles podia se sentar na sua cama durante uma hora, todas as tardes, para que os fluidos circulassem nos seus pulmões. A sua cama estava junto da única janela do quarto.

O outro homem tinha que ficar sempre deitado de costas.

Os homens conversavam horas e horas. Falavam das suas mulheres, famílias, das suas casas, dos seus empregos, dos seus aeromodelos, onde tinham passado as férias...

E todas as tardes, quando o homem da cama perto da janela se sentava, passava o tempo a descrever ao seu companheiro de quarto todas as coisas que conseguia ver do lado de fora da janela.

O homem da cama do lado começou a viver à espera desses períodos de uma hora, em que o seu mundo era alargado e animado por toda a atividade e cor do mundo do lado de fora da janela.

A janela dava para um parque com um lindo lago. Patos e cisnes, chapinhavam na água enquanto as crianças brincavam com os seus barquinhos.

Jovens namorados caminhavam de braços dados por entre as flores de todas as cores do arco-íris. Árvores velhas e enormes acariciavam a paisagem e uma tênue vista da silhueta da cidade podia ser vislumbrada no horizonte.

Enquanto o homem da cama perto da janela descrevia isto tudo com extraordinário pormenor, o homem no outro lado do quarto fechava os seus olhos e imaginava as pitorescas cenas.

Um dia, o homem perto da janela descreveu um desfile que ia passar:

Embora o outro homem não conseguisse ouvir a banda, conseguia vê-la e ouvi-la na sua mente, enquanto o outro senhor a retratava através de palavras bastante descritivas.

Dias e semanas passaram. Uma manhã, a enfermeira chegou ao quarto trazendo água para os seus banhos, e encontrou o corpo sem vida, o homem perto da janela, que tinha falecido calmamente enquanto dormia. A enfermeira ficou muito triste e chamou os funcionários do hospital para que levassem o corpo.

Logo que lhe pareceu apropriado, o outro homem perguntou se podia ser colocado na cama perto da janela. A enfermeira disse logo que sim e fez a troca.

Depois de se certificar de que o homem estava bem instalado, a enfermeira deixou o quarto.

Lentamente, e cheio de dores, o homem ergueu-se, apoiado no cotovelo, para contemplar o mundo lá fora. Fez um grande esforço e lentamente olhou para o lado de fora da janela que dava, afinal, para uma parede de tijolo!

O homem perguntou à enfermeira o que teria feito com que o seu falecido companheiro de quarto lhe tivesse descrito coisas tão maravilhosas do lado de fora da janela.

A enfermeira respondeu que o homem era cego e nem sequer conseguia ver a parede. Talvez quisesse apenas passar alguma coragem pra ele...

Moral da História:

Existe uma felicidade tremenda em fazer os outros felizes, apesar dos nossos próprios problemas.

A dor partilhada é metade da tristeza, mas a felicidade, quando partilhada, é dobrada.

Se você quer se sentir rico, conta todas as coisas que você tem que o dinheiro não pode comprar.

"O dia de hoje é uma dádiva, por isso é que o chamam de presente."

A origem dessa carta é desconhecida, mas ela traz "sorte" a todos os que a passam.

Não fique com a carta. Simplesmente, envie a amigos a quem você quer bem!!!!!

EIXOS DA VIDA CRISTÃ

A vida cristã nos ajuda a ser mais humanos, mais discípulos e mais santos. Os cristãos são chamados a ser a alma do mundo. Vamos focalizar alguns eixos da vida cristã, buscando uma sociedade nova.

1. Vida humilde. Significa viver com simplicidade e sobriedade. É uma vida sem apegos, sem desejo de aparência, aplauso, sucesso material. Vida pobre e nobre, livre de competições, carreirismos, interesses egoísticos. É uma vida escondida com Cristo em Deus. Eis o tesouro.
2. Fidelidade inabalável. Ser fiel é próprio do amor e do respeito pelo outro. Fidelidade ao ser, à palavra dada, às promessas, aos compromissos. Fidelidade sim, corrupção não. Como precisamos de fidelidade conjugal e social. Longe de nós a duplicidade, a mentira, a falsidade. Viva a coerência e a transparência.
3. Modéstia nas palavras. Evitar o grito, o palavrão, a demagogia, a fofoca e a vanglória é ter modéstia nas palavras. Uma coisa é ter auto-estima positiva, outra coisa é o endeusamento de si, a gabolice, o palavrório, a lábia. Melhor é o silêncio, a escuta e a palavra certa, na hora certa, do jeito certo.
4. Justiça nas ações. Nossos gestos e ações falam mais alto que as palavras. A justiça nas ações é evitar o julgamento, a discriminação, o preconceito. Não fazer acepção de pessoas e evitar desigualdades. Precisamos da balança

justa, do salário justo, do negócio justo, enfim, de uma sociedade justa que brota do coração justo. O primeiro passo do amor é a justiça.

5. Misericórdia no coração. A misericórdia aceita, abraça e perdoa toda miséria. Pela misericórdia colocamos um limite ao mal. A misericórdia vence a violência pela concórdia, o perdão e a reconciliação. A misericórdia é a resposta de Deus ao mau uso que fazemos da liberdade. Sem a misericórdia acabaríamos no desespero e na espiral da violência.

6. Disciplina nos costumes. Disciplina é educação que nos faz discípulos. Sem disciplina ninguém amadurece, pelo contrário, permanecemos infantis, intolerantes, prepotentes e depois delinqüentes. Pela disciplina nos humanizamos, adquirimos o bom senso, superando as pulsões, paixões e interesses egocêntricos.

7. Tolerância nas injúrias. Não perder a serenidade e a paz nas injúrias é a perfeita alegria. Tolerância é abertura, compreensão, aceitação do diferente, ecumenismo. A tolerância leva ao diálogo e aceitação do outro, da alteridade, do plural. A tolerância vence o fanatismo, a prepotência, o autoritarismo, o rigidismo.

8. Alegria na convivência. A alegria é saudável para a pessoa e o ambiente, a família, a empresa, a comunidade. Alegria é aceitação de si e a capacidade de dar sentido à vida mesmo no sofrimento. Alegria é terapia, comunicação, simpatia, um verdadeiro testemunho de fé e de felicidade.

9. Coragem no sofrimento. A coragem vem do coração, do humor, do espírito, mas principalmente da fé. É recomeçar, ter esperança, lutar, ter olhar positivo. A coragem vem da esperança e da positividade da pessoa que se fundamenta nos valores e motivações positivas.

10. Firmeza na fé. Quem tem fé, vence o mundo, derrota a dúvida, alcança a cura, encontra soluções, olha para a frente, supera o medo. Daí a necessidade da firmeza na fé que significa entrega de si, adesão, opção, confiança, saber

abandonar-se e apoiar-se em Deus, nos valores, nas pessoas e em nós mesmos.

11. Perseverança na tribulação. Vivemos entre as tribulações do mundo e as consolações de Deus (S. Agostinho). Perseverar no difícil é ter o dom da fortaleza. É a perseverança que nos salva. A resistência na tribulação é alimentada pela esperança e pela paciência. Do mal Deus faz nascer o bem. Ter a ousadia de não desanimar, desistir é o preço da vitória, do sucesso, da felicidade.

12. Paciência em todas as coisas. A paciência é a ciência da paz. Quem tem paciência sai de si, compreende o outro, sofre as demoras, olha o lado positivo e tem a certeza interior que dá discernimento. Paciência não é moleza, passivismo, entreguismo, pelo contrário, requer força de vontade, capacidade de resistência, largueza de alma.

(Dom Orlando Brandes)

GOTAS DE ÓLEO

Num quarto modesto, o doente grave pedia silêncio.
Mas a velha porta rangia nas dobradiças
cada vez que alguém a abria ou fechava.
O momento solicitava quietude,
mas não era oportuno para a reparação adequada.
Com a passagem do médico, a porta rangia,
nas idas e vindas do enfermeiro,
no trânsito dos familiares e amigos,
eis a porta a chiar, estridente.

Aquela circunstância trazia, ao enfermo e a todos
que lhe prestavam assistência e carinho,
verdadeira guerra de nervos.
Contudo, depois de várias horas de incômodo,
chegou um vizinho
e colocou algumas gotas de óleo lubrificante
na antiga engrenagem e a porta silenciou,
tranqüila e obediente.

Em muitas ocasiões há tumulto dentro de nossos lares,
no ambiente de trabalho, numa reunião qualquer.
São as dobradiças das relações
fazendo barulho inconveniente.
São problemas complexos, conflitos,
inquietações, abalos...
Entretanto, na maioria dos casos
nós podemos apresentar a cooperação definitiva
para a extinção das discórdias.

Basta que lembremos do recurso infalível de algumas
GOTAS DE COMPREENSÃO
e a situação muda.
-Algumas
GOTAS DE PERDÃO
acabam de imediato
com o chiado das discussões calorosas.
GOTAS DE PACIÊNCIA
no momento oportuno podem evitar grandes dissabores.

GOTAS DE CARINHO,
penetram as barreiras mais sólidas
e produzem efeitos duradouros e salutares.

Algumas
GOTAS DE SOLIDARIEDADE
e FRATERNIDADE
podem conter uma guerra de muitos anos.
- É com algumas
GOTAS DE AMOR
que as mães dedicadas abrem as portas mais emperradas
dos corações confiados à sua guarda.
- São as
GOTAS DE PURO AFETO
que penetram e dulcificam as almas ressecadas
de esposas e esposos,
ajudando na manutenção da convivência
duradoura.
- Nas relações de amizade, por vezes, algumas
GOTAS DE AFEIÇÃO
são suficientes para lubrificar as engrenagens
e evitar os ruídos estridentes da discórdia
e da intolerância.

Dessa forma, quando você perceber
que as dobradiças das relações
estão fazendo barulho inconveniente,
não espere que o vizinho venha solucionar o problema.
Lembre-se que você poderá silenciar qualquer discórdia

lançando mão do óleo lubrificante do amor,
útil em qualquer circunstância, e sem contra indicação.
Não é preciso grandes virtudes
para lograr êxito nessa empreitada.
Basta agir com sabedoria e bom senso.
Às vezes,
são necessárias apenas algumas
GOTAS DE SILÊNCIO
para conter o ruído desagradável
de uma discussão infeliz.

IDIOTA OU INTELIGENTE?

Conta-se que numa cidade do interior um grupo de pessoas se divertia com o idiota da aldeia.

Um pobre coitado, de pouca inteligência, vivia de pequenos biscates e esmolas.

Diariamente eles chamavam o idiota ao bar onde se reuniam e ofereciam a ele a escolha entre duas moedas: uma grande de 400 REIS e outra menor, de 2.000 REIS.

Ele sempre escolhia a maior e menos valiosa, o que era motivo de risos para todos. Certo dia, um dos membros do grupo chamou-o e lhe perguntou se ainda não havia percebido que a moeda maior valia menos.

Eu sei, respondeu o tolo assim: Ela vale cinco vezes menos, mas no dia que eu escolher a outra, a brincadeira acaba e não vou mais ganhar minha moeda.'

Pode-se tirar várias conclusões dessa pequena narrativa.

A primeira: Quem parece idiota, nem sempre é.

A segunda: Quais eram os verdadeiros idiotas da história?

A terceira: Se você for ganancioso, acaba estragando sua fonte de renda.

Mas a conclusão mais inteligente é:

A percepção de que podemos estar bem, mesmo quando os outros não têm uma boa opinião a nosso respeito.

Portanto, o que importa não é o que pensam de nós, mas sim, quem realmente somos.

O maior prazer de uma pessoa inteligente é bancar o idiota, diante de um idiota que banca o inteligente .'

IMPORTÂNCIA DAS RELAÇÕES SOCIAIS NA VELHICE

O ser humano é eminentemente social. É indiscutível a importância da vida em sociedade. É através das relações sociais que aprendemos formas de comunicação e regras de convivência, conhecimento a cerca de si mesmo e construímos a nossa identidade.

Todas nossas habilidades se dão num processo de transmissão social. A evolução cultural ocorre porque o ser humano vive num mundo de caráter essencialmente discursivo que permite as interações humanas.

Na velhice a desativação de certos papéis que teoricamente poderia levar a prejuízos da auto-estima e na identidade social não é tão ameaçador.

A aprendizagem com outros é especialmente importante no comportamento humano. O comportamento que é socialmente transmitido sobrevive por causa de suas conseqüências. Todos os seres vivem basicamente num mundo social de co-específicos (ser igual a você, pertencente a mesma sociedade) individualmente reconhecidos e têm a capacidade de predizer o

comportamento dos seus co-específicos em diversas situações utilizando pistas e insights.

Esse processo chama-se “cognição social”, é o nosso conhecimento social, a capacidade de compreender os co-específicos como seres iguais a você com vidas mentais e intencionais iguais a nós. É “imaginar-se na pele mental do outro”.

Por muito tempo vigorou o mito na nossa cultura, de que com o envelhecimento ocorreria uma diminuição nos contatos sociais, perda de papéis sociais, solidão e afastamento social na velhice. O que ocorre com o processo de envelhecimento na vida social, são transições no âmbito social, papéis sociais não são perdidos, são desativados ou substituídos, regras de comportamento social, expectativas acerca dos outros são reformuladas, os relacionamentos, por afeto ou não, constroem-se e desfazem ao longo da vida e devemos estar preparados para essas transições. E a capacidade humana de adaptação permanece até o final da vida. Quanto às redes de relações, sejam de amigos ou familiares, nossa cognição social, nos permite dentre os contatos sociais, selecionar aqueles que nos garantem as experiências emocionais mais positivas.

Nosso comportamento social é regulado por normas, muitas delas atreladas por diversos papéis sociais desempenhados ao longo da vida. Papéis sociais são comportamentos construídos pelo grupo e desempenhados na sociedade e temos expectativas sobre seu desempenho. Envolvem padrões de comportamentos que influenciam os relacionamentos e servem como base para a percepção de si mesmo e como fatores de regulação social. Alguns papéis são escolhidos como os papéis de pai e mãe, outros são conquistados como os papéis profissionais e outros atribuídos pelo grupo social.

Na velhice a desativação de certos papéis que teoricamente poderia levar a prejuízos da auto-estima e na identidade social, não é tão ameaçador. Ainda que tenham uma base biológica as mudanças normativas (esperadas) dos

papéis sociais na vida adulta e na velhice, são transições que podem ser planejadas e não necessariamente causam estresse. Como por exemplo, a preparação para o processo de aposentadoria, o nascimento de netos, etc...

A sensação de estar em dia com as tarefas tem ligações com o bem-estar subjetivo e reflete na qualidade de vida das pessoas, por isso a adaptação a tais eventos normativos é importante para a satisfação na velhice. Mesmo na velhice avançada as pessoas devem continuar estabelecendo metas a curto, médio e longo prazo, investir em parcerias sociais, em tempo e energia para alcançar seus objetivos.

Estudos gerontológicos mostram que o convívio com familiares, amigos, conhecidos e gerações mais novas, durante o surgimento de eventos não normativos (não esperados) como viuvez, problemas de saúde, dependência física, alterações sensoriais, tem impacto considerável na vida social. A ligação com uma irmã pode fornecer uma proteção, por exemplo, contra a depressão. O contato com filhos e netos se torna importante para a satisfação de relacionamentos interpessoais. Os integrantes de uma família se movimentam juntos através da vida.

Estudos mostram que o convívio com familiares, amigos, conhecidos e gerações mais novas, durante o período de eventos não esperados, como viuvez, problemas de saúde, dependência física, tem impacto considerável na vida social Na sociedade tradicional, a interação entre as gerações mais novas e mais velhas reconhecia a importância dos conhecimentos adquiridos pelos idosos, dos costumes e das tradições que eram transmitidas de geração a geração. Os idosos de sociedades tradicionais eram valorizados por servirem como mantenedores e transmissores dos valores, informações, experiências de vida acumulada, crenças, atitudes que possibilitam recriar o tempo.

Nossos relacionamentos sociais são intermináveis intercâmbios, funcionam como fatores de proteção e suportes sociais. As redes de relações sociais ao

longo da vida têm suas mobilidades e durabilidades, abrangem sentimentos positivos e negativos, graus de envolvimento afetivo, interesse e motivação. Alguns membros permanecem pela vida toda, outros são acrescentados no decorrer da vida. Não é difícil saber por que isso acontece. Mudanças de residências, de trabalho, estado civil, interesses, objetivos, preferências e escolhas, ocupação, são alguns dos motivos que afetam os relacionamentos na vida adulta até a velhice.

Entretanto, com o avançar da idade, a interação é cada vez mais motivada pela regulação da emoção e menos motivada pela possibilidade de obter informações ou pelos atendimentos das necessidades de afiliação com pessoas que não temos intimidade. Por isso é que as preferências quanto a parceiros sociais e a comportamentos sociais mudam de modo previsível ao longo da vida, quando ocorre a diminuição do número de pessoas nas redes de relações sociais e a redução do contato social na vida dos idosos refletem a perda de significados de algumas metas e aumento de significado das emoções. Na velhice, a maior parte dos amigos é de velhos amigos. As amizades são geralmente baseadas mais na proximidade com os outros do que em suas características pessoais.

A regulação da emoção está claramente implantada em um contexto social. As pessoas buscam o contato social durante períodos de estresse e dependem de parceiros sociais para instigar emoções positivas. Na verdade nossas maiores alegrias, assim como nossas maiores tristezas são atreladas em contextos sociais.

(Elisandra Vilella G. Sé)

FAZER A DIFERENÇA.

Uma professora de determinado colégio decidiu homenagear cada um dos seus formandos dizendo-lhes da diferença que tinham feito em sua vida de mestra.

Chamou um de cada vez para frente da classe. Começou dizendo a cada um a diferença que tinham feito para ela e para os outros da turma.

Então deu a cada um uma fita azul, gravada com letras douradas que diziam: 'Quem Eu Sou Faz a Diferença'.

Mais adiante, resolveu propor um Projeto para a turma, para que pudessem ver o impacto que o reconhecimento positivo pode ter sobre uma comunidade.

Deu aos alunos mais três fitas azuis para cada um, com os mesmos dizeres, e os orientou a entregarem as fitas para as pessoas de seu conhecimento que achavam que desempenhavam um papel diferente. Mas que deveriam poder acompanhar os resultados para ver quem homenagearia quem, e informar esses resultados à classe ao fim de uma semana.

Um dos rapazes procurou um executivo iniciante em uma empresa próxima, e o homenageou por tê-lo ajudado a planejar sua carreira. Deu-lhe uma fita azul, pregando-a em sua camisa. Feito isso, deu-lhe as outras duas fitas dizendo:

'Estamos desenvolvendo um projeto de classe sobre reconhecimento, e gostaríamos que você escolhesse alguém para homenagear, entregando-lhe uma fita azul, e mais outra, para que ela, por sua vez, também possa homenagear a uma outra pessoa, e manter este processo vivo. Mas depois, por favor, me conte o que perceber ter acontecido.'

Mais tarde, naquele dia, o executivo iniciante procurou seu chefe, que era conhecido, por sinal, como uma pessoa de difícil trato. Fez seu chefe sentar, disse-lhe que o admirava muito por ser um gênio criativo. O chefe pareceu

ficar muito surpreso. O executivo subalterno perguntou a ele se aceitaria uma fita azul e se lhe permitiria colocá-la nele. O chefe surpreso disse: 'É claro.' Afixando a fita no bolso da lapela, bem acima do coração, o executivo deu-lhe mais uma fita azul igual e pediu: 'Leve esta outra fita e passe-a a alguém que você também admira muito.E explicou sobre o projeto de classe do menino que havia dado a fita a ele próprio.

No final do dia, quando o chefe chegou a sua casa, chamou seu filho de 14 anos e o fez sentar-se diante dele. E disse:

A coisa mais incrível me aconteceu hoje. Eu estava na minha sala e um dos executivos subalternos veio e me deu uma fita azul pelo meu gênio criativo. Imagine só! Ele acha que sou um gênio! Então me colocou esta fita que diz que 'Quem Eu Sou Faz a Diferença'. Deu-me uma fita a mais pedindo que eu escolhesse alguma outra pessoa que eu achasse merecedora de igual reconhecimento.' Quando vinha para casa, enquanto dirigia, fiquei pensando em quem eu escolheria e pensei em você.

Gostaria de homenageá-lo. 'Meus dias são muito caóticos e quando chego em casa, não dou muita atenção a você. As vezes grito com você por não conseguir notas melhores na escola, e por seu quarto estar sempre uma bagunça. Mas por alguma razão, hoje, agora, me deu vontade de tê-lo à minha frente. Simplesmente, sabe, para dizer a você, que você faz uma grande diferença para mim. Além de sua mãe, você é a pessoa mais importante da minha vida. Você é um grande garoto filho, e eu te amo!'

O menino, pego de surpresa, desandou a chorar convulsivamente sem parar. Ele olhou seu pai e falou entre lágrimas:

'Pai, poucas horas atrás eu estava no meu quarto e escrevi uma carta de despedida endereçada a você e à mamãe, explicando porque havia decidido suicidar e lhes pedindo perdão'. Pretendia me matar enquanto vocês dormiam. Achei que vocês não se importavam comigo. 'A carta está lá em cima, mas

acho que afinal, não vou precisar dela mesmo.' Seu pai foi lá em cima e encontrou uma carta cheia de angústia e de dor.

O homem foi para o trabalho no dia seguinte completamente mudado. Ele não era mais ranzinza e fez questão de que cada um dos seus subordinados soubesse a diferença que cada um fazia. O executivo que deu origem a isso ajudou muitos outros a planejarem suas carreiras e nunca esqueceu de lhes dizer que cada um havia feito uma diferença em sua vida... Sendo um deles o filho do próprio chefe.

A conseqüência desse projeto é que cada um dos alunos que participou dele aprendeu uma grande lição. De que 'Quem Você É Faz sim, uma Grande Diferença'.

Você não precisa passar isso adiante para ninguém... Nem para duas nem para duzentas pessoas.

Continue a sua vida como você acha que está bom para você.

Por outro lado, se quiser, pode enviar para aquelas pessoas que significaram ou significam algo para você, sejam quantas forem. Ou por outro lado, simplesmente sorria quando lhe escrevo que estou lhe mandando isso porque você é importante para mim, cada um de vocês é importante para mim, senão não os teria incluído na minha lista de envio. Quem você é na minha vida, faz muita diferença para mim, e eu queria que você soubesse disso.

Eis a sua fita azul! Tenha um excelente dia!

CALÇAS MOLHADAS

Venha comigo a uma sala de aula do terceiro ano...

Há um menino de nove anos sentado à sua carteira e de repente há uma poça entre seus pés, e a parte dianteira de suas calças está molhada. Pensa que seu coração vai parar porque não pode imaginar como isso aconteceu. Nunca havia acontecido antes, e sabe que quando os meninos descobrirem nunca o deixarão em paz. Quando as meninas descobrirem, nunca mais falarão com ele enquanto viver. O menino acredita que seu coração vai parar; abaixa a cabeça e reza esta oração:

"Querido Deus, isto é uma emergência! Eu necessito de ajuda agora! Mais cinco minutos e serei um menino morto".

Levanta os olhos de sua oração e vê a professora chegando com um olhar que diz que foi descoberto. Enquanto a professora está andando até ele, uma colega chamada Susie está carregando um aquário cheio de água. Susie tropeça na frente da professora e despeja inexplicavelmente a água no colo do menino. O menino finge estar irritado, mas ao mesmo tempo interiormente diz:

"Obrigado, Senhor! Obrigado, Senhor!"

De repente, em vez de ser objeto de ridículo, o menino é objeto de compaixão. A professora desce apressadamente com ele e dá-lhe shorts de ginástica para vestir enquanto suas calças secam. Todas as outras crianças estão sobre suas mãos e joelhos limpando ao redor de sua carteira.

A compaixão é maravilhosa. Mas, como tudo na vida, o ridículo que deveria ter sido dele foi transferido a outra pessoa: Susie.

Ela tenta ajudar, mas dizem-lhe para sair. "Você já fez demais, sua grosseira!"

Finalmente, no fim do dia, enquanto estão esperando o ônibus, o menino caminha até Susie e lhe sussurra, "você fez aquilo de propósito, não foi?"

E Susie lhe sussurra, "eu também molhei minha calça uma vez".

Possa Deus nos ajudar a ver as oportunidades que sempre estão em torno de nós para fazer o bem.

Lembrem-se... Apenas ir à igreja não faz de ninguém, um cristão, da mesma forma que ficar na garagem não transforma ninguém em um carro.

Cada um e todos nós estamos atravessando épocas difíceis agora, mas Deus está pronto para abençoar-nos de uma maneira que somente Ele pode fazer. Mantenha a fé.

Minha idéia era escolher quatro (4) pessoas para Deus abençoar, e eu te escolhi Passe, pôr favor, pelo menos a quatro (4) pessoas que você quer que sejam abençoadas.

A oração abaixo é poderosa e oração é um dos melhores presentes que nós podemos receber.

Não há nenhum custo, mas muitas recompensas. Vamos, então, continuar a rezar uns para os outros?

Oração

Pai, abençoe meus amigos, parentes e aqueles com os quais me preocupo profundamente e que estão lendo esta oração agora.

Mostre-lhes uma nova revelação de seu amor e poder.

Espírito Santo ministre seu espírito neste momento.

Onde há dor, dê paz e piedade.

Onde há dúvida, libere uma confiança renovada com sua graça.

Onde há necessidade, que seja suprida.

Abençoe seus lares, famílias, finanças, suas idas e suas vindas.

Amém.

(Eu lhe pedi para enviar para 4 pessoas, mas se o Senhor disser ao seu

coração para enviar este e-mail a mais de quatro você é Verdadeiramente abençoado).

CARTÃO DE VISITAS

Fato ocorrido em 1892, verdadeiro e integrante de biografia.

Um senhor de 70 anos viajava de trem tendo ao seu lado um jovem universitário, que lia o seu livro de ciências.

O senhor, por sua vez, lia um livro de capa preta.

Foi quando o jovem percebeu que se tratava da Bíblia e estava aberta no livro de Marcos.

Sem muita cerimônia o jovem interrompeu a leitura do velho e perguntou:

- O senhor ainda acredita neste livro cheio de fábulas e crendices?

- Sim, mas não é um livro de crendices. É a Palavra de Deus. Estou errado?

- Mas é claro que está! Creio que o senhor deveria estudar a História Universal.

Veria que a Revolução Francesa, ocorrida há mais de 100 anos, mostrou a miopia da religião.

Somente pessoas sem cultura ainda crêem que Deus tenha criado o mundo em seis dias.

O senhor deveria conhecer um pouco mais sobre o que os nossos cientistas pensam e dizem sobre tudo isso.

- É mesmo? E o que pensam e dizem os nossos cientistas sobre a Bíblia?

- Bem, respondeu o universitário, como vou descer na próxima estação, falta-me tempo agora, mas deixe o seu cartão que eu lhe enviarei o material pelo correio com a máxima urgência.

O velho então, cuidadosamente, abriu o bolso interno do paletó e deu o seu cartão ao universitário.

Quando o jovem leu o que estava escrito, saiu cabisbaixo sentindo-se pior que uma ameba.

No cartão estava escrito:

Professor Doutor Louis Pasteur,

Diretor Geral do Instituto de Pesquisas

Científicas da Universidade Nacional da França.

CASA DO CAMINHO

Passava do meio dia, o cheiro de pão quente invadia aquela rua, um sol escaldante convidava a todos para um refresco... Ricardinho não agüentou o cheiro bom do pão e falou:

- Pai, tô com fome!!!

O pai, Agenor, sem ter um tostão no bolso, caminhando desde muito cedo em busca de um trabalho, olha com os olhos marejados para o filho e pede mais um pouco de paciência...

- Mas pai, desde ontem não comemos nada, eu tô com muita fome, pai!!!

Envergonhado, triste e humilhado em seu coração de pai, Agenor pede para o filho aguardar na calçada enquanto entra na padaria a sua frente...

Ao entrar dirige-se a um homem no balcão:

- Meu senhor, estou com meu filho de apenas 6 anos na porta, com muita fome, não tenho nenhum tostão, pois sai cedo para buscar um emprego e nada encontrei, eu lhe peço que em nome de Jesus me forneça um pão para

que eu possa matar a fome desse menino, em troca posso varrer o chão de seu estabelecimento, lavar os pratos e copos, ou outro serviço que o senhor precisar!!!

Amaro, o dono da padaria estranha aquele homem de semblante calmo e sofrido, pedir comida em troca de trabalho e pede para que ele chame o filho...

Agenor pega o filho pela mão e apresenta-o a Amaro, que imediatamente pede que os dois sentem-se junto ao balcão, onde manda servir dois pratos de comida do famoso PF (Prato Feito) - arroz, feijão, bife e ovo...

Para Ricardinho era um sonho, comer após tantas horas na rua...

Para Agenor, uma dor a mais, já que comer aquela comida maravilhosa fazia-o lembrar-se da esposa e mais dois filhos que ficaram em casa apenas com um punhado de fubá...

Grossas lágrimas desciam dos seus olhos já na primeira garfada...

A satisfação de ver seu filho devorando aquele prato simples como se fosse um manjar dos deuses, e lembrança de sua pequena família em casa, foi demais para seu coração tão cansado de mais de 2 anos de desemprego, humilhações e necessidades...

Amaro se aproxima de Agenor e percebendo a sua emoção, brinca para relaxar:

- Ô Maria!!! Sua comida deve estar muito ruim... Olha o meu amigo está até chorando de tristeza desse bife, será que é sola de sapato?!?!

Imediatamente, Agenor sorri e diz que nunca comeu comida tão apetitosa, e que agradecia a Deus por ter esse prazer...

Amaro pede então que ele sossegue seu coração, que almoçasse em paz e depois conversariam sobre trabalho...

Mais confiante, Agenor enxuga as lágrimas e começa a almoçar,já que sua fome já estava nas costas...

Após o almoço, Amaro convida Agenor para uma conversa nos fundos da padaria, onde havia um pequeno escritório...

Agenor conta então que há mais de 2 anos havia perdido o emprego e desde então, sem uma especialidade profissional, sem estudos, ele estava vivendo de pequenos "biscates aqui e acolá", mas que há 2 meses não recebia nada...

Amaro resolve então contratar Agenor para serviços gerais na padaria, e penalizado, faz para o homem uma cesta básica com alimentos para pelo menos 15 dias...

Agenor com lágrimas nos olhos agradece a confiança daquele homem e marca para o dia seguinte seu início no trabalho...

Ao chegar em casa com toda aquela "fartura", Agenor é um novo homem - sentia esperanças, sentia que sua vida iria tomar novo impulso...

Deus estava lhe abrindo mais do que uma porta, era toda uma esperança de dias melhores...

No dia seguinte, às 5 da manhã, Agenor estava na porta da padaria ansioso para iniciar seu novo trabalho...

Amaro chega logo em seguida e sorri para aquele homem que nem ele sabia por que estava ajudando...

Tinham a mesma idade, 32 anos, e histórias diferentes, mas algo dentro dele chamava-o para ajudar aquela pessoa...

E, ele não se enganou - durante um ano, Agenor foi o mais dedicado trabalhador daquele estabelecimento, sempre honesto e extremamente zeloso com seus deveres...

Um dia, Amaro chama Agenor para uma conversa e fala da escola que abriu vagas para a alfabetização de adultos um quarteirão acima da padaria, e que ele fazia questão que Agenor fosse estudar...

Agenor nunca esqueceu seu primeiro dia de aula: a mão trêmula nas primeiras letras e a emoção da primeira carta...

Doze anos se passam desde aquele primeiro dia de aula...

Vamos encontrar o Dr. Agenor Baptista de Medeiros, advogado, abrindo seu escritório para seu cliente, e depois outro, e depois mais outro...

Ao meio dia ele desce para um café na padaria do amigo Amaro, que fica impressionado em ver o "antigo funcionário" tão elegante em seu primeiro terno...

Mais dez anos se passam, e agora o Dr. Agenor Baptista, já com uma clientela que mistura os mais necessitados que não podem pagar, e os mais abastados que o pagam muito bem, resolve criar uma Instituição que oferece aos desvalidos da sorte, que andam pelas ruas, pessoas desempregadas e carentes de todos os tipos, um prato de comida diariamente na hora do almoço...

Mais de 200 refeições são servidas diariamente naquele lugar que é administrado pelo seu filho, o agora nutricionista Ricardo Baptista...

Tudo mudou, tudo passou, mas a amizade daqueles dois homens, Amaro e Agenor impressionava a todos que conheciam um pouco da história de cada um...

Contam que aos 82 anos os dois faleceram no mesmo dia, quase que a mesma hora, morrendo placidamente com um sorriso de dever cumprido...

Ricardinho, o filho mandou gravar na frente da "Casa do Caminho", que seu pai fundou com tanto carinho:

"Um dia eu tive fome, e você me alimentou. Um dia eu estava sem esperanças e você me deu um caminho. Um dia acordei sozinho, e você me deu Deus, e isso não tem preço. Que Deus habite em seu coração e alimente sua alma. E, que te sobre o pão da misericórdia para estender a quem precisar!!!"

(Dizem tratar-se de história verídica)

COMA MAIS BANANA!

Se deseja uma solução rápida para baixos níveis de energia, não há melhor lanche que a banana. Contendo 3 açúcares naturais: sacarose, frutose e glicose, combinados com fibra, a banana dá uma instantânea e substancial elevação da energia.

Pesquisas provam que apenas 2 bananas fornecem energia suficiente para 90 minutos de exercícios extenuantes. Não é por acaso que a banana como energético, é a fruta nº 1 dos atletas bem sucedidos do mundo. A banana também ajuda a curar ou prevenir um grande número de doenças e condições físicas, que a tornam obrigatória na sua dieta diária.

Anemia - contendo muito ferro, as bananas estimulam a produção de hemoglobina no sangue e ajudam nos casos de anemia.

Tensão arterial - contém elevadíssimo teor de potássio, mas reduzido em sódio, tornando-a perfeita para combater a tensão alta. Tanto que a FDA (agência responsável pelo controle de alimentos e remédios) dos EUA autorizou as indústrias de banana, a oficialmente informar a redução do risco de tensão alta e enfarte.

Capacidade mental - 200 estudantes de uma escola em Twickenham (Middlesex) tiveram ajuda da banana (no café da manhã, lanche e almoço), para elevar sua capacidade mental. Pesquisa mostra que frutas com elevado teor de potássio ajudam os alunos a aprender, e a manterem-se mais alertas.

Intestinos - com elevado teor de fibra, incluir bananas na dieta pode ajudar a normalizar as funções intestinais, superando o problema, sem recorrer a laxantes.

Depressão - de acordo com recente pesquisa realizada pela MIND, entre pessoas que sofrem de depressão, muitas sentiram-se melhor após uma dieta rica em bananas. Isto porque a banana contém "trypotophan" , um tipo de

proteína que o organismo converte em seratonina, reconhecida por relaxar, melhorar o humor e, de modo geral, aumentar a sensação de bem estar.

Ressaca - uma das formas mais rápidas de curar uma ressaca é fazer uma vitamina de banana com leite e mel. A banana acalma o estômago e, com a ajuda do mel, eleva o baixo nível de açúcar, enquanto o leite suaviza e reidrata o sistema.

Azia - as Bananas têm efeito antiácido natural. Se você sofre de azia, experimente comer uma banana para aliviar-se.

Enjôo matinal - comer uma banana entre as refeições ajuda a manter o nível de açúcar no sangue elevado e evita as náuseas.

Picadas de mosquito - antes de usar remédios, experimente esfregar a parte interna na casca da banana na região afetada. Muitas pessoas têm resultados excelentes na redução do inchaço e da irritação.

Nervos - as Bananas contêm elevado teor de vitamina B, que ajuda a acalmar o sistema nervoso.

Excesso de peso e Stress do trabalho - estudos do Instituto de Psicologia, na Áustria, mostram que a pressão no trabalho leva à excessiva ingestão de comidas, como chocolate e biscoitos. Examinando 5 mil pacientes em hospitais, pesquisadores concluíram que os mais obesos eram os que tinham trabalhos com maior pressão. O relatório concluiu que, para evitar a ansiedade por comida, precisa-se controlar os níveis de açúcar no sangue.

TPM - esqueça as pílulas e coma banana. Ela contém vitamina B6, que regula os níveis de glicose no sangue, que afetam o humor.

Úlcera - usada na dieta diária contra desordens intestinais, é a única fruta crua que pode ser comida sem desgaste em casos de úlcera crônica. Também neutraliza a acidez e reduz a irritação, protegendo as paredes do estômago.

Controle de temperatura - muitas culturas vêem a banana como fruta 'refrescante', que pode reduzir tanto a temperatura física como a emocional de

mulheres grávidas. Na Tailândia, por exemplo, as grávidas comem bananas para os bebês nascerem com temperatura baixa.

Desordens Afetivas Ocasionais - a banana auxilia os que sofrem de DAO, porque contêm um incrementador natural do humor, o "trypotophan".

Fumo - as bananas podem ajudar as pessoas que estão a deixar de fumar, porque os seus elevados níveis de vitaminas C, A1, B6 e B12, além de Potássio e Magnésio, ajudam o corpo a se recuperar dos efeitos da retirada da nicotina.

Estresse - potássio é um mineral vital, que ajuda a normalizar os batimentos cardíacos, levando oxigênio ao cérebro e regulando o equilíbrio de água no nosso corpo. Quando estressados, a taxa metabólica eleva-se, reduzindo os níveis de Potássio, que podem ser reequilibrados com a ajuda da banana.

Infarte - de acordo com pesquisa publicado no Jornal de Medicina de New England, comer bananas regularmente pode reduzir o risco de morte por infarto em até 40% !

Verrugas - os naturistas afirmam que se quiser eliminar verrugas, basta colocar a parte interna da casca de banana sobre elas e prendê-la com gaze ou fita cirúrgica.

Regulação dos níveis de carboidratos - comendo alimentos ricos em carboidrato, como bananas, a cada 2 horas, mantém-se estável o nível de açúcar.

Como vocês vêem, a banana é um remédio natural contra muitos problemas. Comparada à maçã, tem: 4 vezes mais proteína, 2 vezes mais carboidratos, 3 vezes mais fósforo, 5 vezes mais vitamina A e ferro e 2 vezes mais outras vitaminas e sais minerais. Também é rica em potássio e, como um todo, é um dos alimentos mais valiosos.

Então, cabe reafirmar: **coma mais banana!**

EU OS AMEI O SUFICIENTE

Meus filhos, um dia, quando vocês forem crescidos o suficiente para entender a lógica que motiva os pais e as mães, eu hei de lhes dizer:

Eu os amei o suficiente para ter perguntado: aonde vão, com quem vão e a que horas regressarão?

Eu os amei o suficiente para não ter ficado em silêncio e fazer com que vocês soubessem que aquele novo amigo não era boa companhia.

Eu os amei o suficiente para os fazer pagar as balas que tiraram da mercearia e os fazer dizer ao dono: "nós roubamos isto ontem e queríamos pagar".

Eu os amei o suficiente para ter ficado em pé junto de vocês por uma hora, enquanto limpavam o seu quarto; tarefa que eu teria realizado em quinze minutos.

Eu os amei o suficiente para os deixar ver além do amor que eu sentia por vocês, o desapontamento e também as lágrimas nos meus olhos.

Eu os amei o suficiente para os deixar assumir a responsabilidade das suas ações, mesmo quando as conseqüências eram tão duras que me partiam o coração.

Mais do que tudo, eu os amei o suficiente para dizer-lhes não, quando eu sabia que vocês poderiam me odiar por isso.

Essas eram as mais difíceis batalhas de todas. Estou contente..., venci... porque no final vocês venceram também!

E, qualquer dia, quando meus netos forem crescidos o suficiente para entender a lógica que motiva os pais e as mães, meus filhos vão lhes dizer quando eles lhes perguntarem se a sua mãe era má: "sim... nossa mãe era má. Era a mãe mais má do mundo. As outras crianças comiam doces no café da manhã e nós tínhamos de comer pão, queijo, leite."

As outras crianças bebiam refrigerante e comiam batatas fritas e sorvete no almoço e nós tínhamos de comer arroz, feijão, carne, legumes e frutas.

Ela nos obrigava a jantar à mesa, bem diferente das outras mães, que deixavam os filhos comer vendo televisão. Ela insistia em saber onde nós estávamos a toda hora. Era quase uma prisão.

Mamãe tinha que saber quem eram os nossos amigos e o que nós fazíamos com eles. Insistia que lhe disséssemos quando íamos sair, mesmo que demorássemos só uma hora ou menos.

Nós tínhamos vergonha de admitir, mas ela violou as leis de trabalho infantil. Nós tínhamos de lavar a louça, fazer as camas, lavar a roupa, aprender a cozinhar, aspirar o pó do chão, esvaziar o lixo e todo o tipo de trabalhos cruéis.

Eu acho que ela nem dormia à noite, pensando em coisas para nos mandar fazer.

Ela insistia sempre conosco para lhe dizer a verdade, e apenas a verdade.

E quando éramos adolescentes, ela até conseguia ler os nossos pensamentos. A nossa vida era mesmo chata. Ela não deixava os nossos amigos tocarem a buzina para que nós saíssemos.

Tinham de subir, bater na porta para ela os conhecer. Enquanto todos podiam sair à noite com doze, treze anos, nós tivemos de esperar pelos dezesseis.

Nossos amigos dirigiam o carro dos pais mesmo sem ter habilitação, mas nós tivemos que esperar os dezoito anos para aprender, como pede a lei.

Por causa da nossa mãe, nós perdemos muitas experiências da adolescência. Nenhum de nós esteve envolvido em roubos, atos de vandalismo, violação de propriedade, nem fomos presos por nenhum crime.

Foi tudo por causa dela. Agora já saímos de casa. Somos adultos, honestos e educados, e estamos fazendo o possível para ser, também, "pais maus", tal como a nossa mãe.

Eu acho que este é um dos males do mundo de hoje: não há suficientes mães más como a nossa mãe o foi...

FILOSOFIA DE TUBARÃO

Os japoneses sempre adoraram peixe fresco. Porém, as águas perto do Japão não produzem muitos peixes há décadas. Assim, para alimentar a sua população os japoneses aumentaram o tamanho dos navios pesqueiros e começaram a pescar mais longe do que nunca. Quanto mais longe os pescadores iam, mais tempo levava para o peixe chegar. Se a viagem de volta levasse mais do que alguns dias, o peixe já não era mais fresco. E os consumidores japoneses, que eram o público alvo, não gostaram do gosto destes peixes. Para resolver este problema, as empresas de pesca instalaram congeladores em seus barcos. Eles pescavam e congelavam os peixes em alto-mar. Os congeladores permitiram que os pesqueiros fossem mais longe e ficassem em alto mar por muito mais tempo.

O público alvo, porém, conseguia notar a diferença entre peixe fresco e peixe congelado e, é claro, não gostou do peixe congelado.Então, as empresas de pesca instalaram tanques de peixe nos navios pesqueiros. Eles podiam pescar e enfiar esses peixes nos tanques, como 'sardinhas'.

Depois de certo tempo, pela falta de espaço, os peixes paravam de se debater e não se moviam mais. Eles chegavam vivos, porém cansados e abatidos. Infelizmente, os japoneses ainda podiam notar a diferença do gosto. Por não se mexerem por dias, os peixes perdiam o gosto de frescor. Os consumidores japoneses preferiam o gosto de peixe fresco e não o gosto de peixe apático.

Como os japoneses resolveram este problema? Como eles conseguiram trazer ao Japão peixes com gosto de puro frescor? Se você estivesse dando consultoria para a empresa de pesca, o que você recomendaria?

Antes da resposta, leia o que vem abaixo:

Quando as pessoas atingem seus objetivos - tais como: quando encontram uma namorada maravilhosa, quando começam com sucesso numa empresa nova, quando pagam todas as suas dívidas, ou o que quer que seja, elas podem perder as suas paixões. Elas podem começar a pensar que não precisam mais trabalhar tanto, então,relaxam. Elas passam pelos mesmos problemas de ganhadores de loteria, que gastam todo seu dinheiro, o mesmo ocorre com os herdeiros que ganham tudo sem trabalho algum, sempre se acham vítimas e nunca crescem, e de donas-de-casa, entediadas que ficam dependentes de remédios de tarja preta.

Para esses problemas, inclusive no caso dos peixes dos japoneses, a solução é bem simples. L. Ron Hubbard observou, no começo dos anos 50: 'O homem progride, estranhamente, somente perante a um ambiente desafiador'.

Quanto mais inteligente, persistente e competitivo você é, mais você gosta de um bom problema. Se seus desafios estão de um tamanho correto e você consegue, passo a passo, conquistar esses desafios, você fica muito feliz. Você pensa em seus desafios e se sente com mais energia. Você fica excitado e com vontade de tentar novas soluções. Você se diverte.Você fica vivo!

Para conservar o gosto de peixe fresco, as empresas de pesca japonesas ainda colocam os peixes dentro de tanques, nos seus barcos. Mas, eles também adicionam um tubarão de pequeno porte em cada tanque. O tubarão come alguns peixes, mas a maioria dos peixes chega 'muito vivos'. E fresco no desembarque. Tudo porque os peixes são desafiados, lá nos tanques.

Portanto, como norma de vida, ao invés de evitar desafios, pule dentro deles. Massacre-os. Curta o jogo. Se seus desafios são muito grandes e numerosos, não desista, se reorganize! Busque mais determinação, mais conhecimento e

mais ajuda. Se você alcançou seus objetivos, coloque objetivos maiores. Uma vez que suas necessidades pessoais ou familiares forem atingidas, vá ao encontro dos objetivos do seu grupo, da sociedade e, até mesmo, da humanidade. Crie seu sucesso pessoal e não se acomode nele. Você tem recursos, habilidades e destrezas para fazer a diferença.

'Ponha um tubarão no seu tanque e veja quão longe você realmente pode chegar'.

FRANCISCO DE ASSIS E O LOBO DE GÚBIO

No tempo em que São Francisco morava na cidade de Gúbio, apareceu um enorme lobo, terrível e feroz, que não somente devorava os animais, senão também os homens. Todos os cidadãos viviam em pânico, chegando ao ponto de ninguém ousar sair da cidade. Um dia, porém...

- Francisco! Lá vem o lobo! Francisco! Cuidado!

Para surpresa de todos, porém, Francisco não mudou seu rumo, seguindo em direção ao lobo. Nada temia. Caminhava ao encontro do animal como quem desejasse abraçar um amigo. Transportado pelos mais puros sentimentos, abriu os braços num gesto de profunda piedade, chamando-o "Irmão Lobo".

O lobo, tocado por misteriosa energia, acalmou-se e deitou-se junto a Francisco. Que sublime diálogo foi travado entre aquelas criaturas? O tema? O amor infinito de Deus, a possibilidade de se viver em paz...

Conta a lenda que, a partir de então, os habitantes de Gúbio encarregaram-se de alimentar o lobo, que, por sua vez, nunca mais atacou animal ou homem algum. E andava tão à vontade, pelas ruas, que nem os cães lhe ladravam.

Eis aí a história do Lobo de Gúbio...

Para mim, duas máximas ressaltam-se:

- a possibilidade de se viver em paz, mesmo com diferenças

- e o amor superando todas as dificuldades...

E para você, qual a mensagem que fica?

UMA DAS COISAS MAIS LINDAS QUE JÁ LI

Depois de 21 anos de casado, descobri uma nova maneira de manter viva a chama do amor. Há pouco tempo decidi sair com outra mulher.

Na realidade foi idéia da minha esposa.

- Você sabe que a ama - disse-me minha esposa um dia, pegando-me de surpresa.

A vida é muito curta, você deve dedicar especial tempo a essa mulher...

- Mas, eu te amo - protestei à minha mulher.

- Eu sei. Mas, você também a ama. Tenho certeza disto.

A outra mulher, a quem minha esposa queria que eu visitasse, era minha mãe, que já era viúva há 19 anos, mas as exigências do meu trabalho e de meus 3 filhos, faziam com que eu a visitasse ocasionalmente.

Essa noite, a convidei para jantar e ir ao cinema.

- O que é que você tem? Você está bem? - perguntou-me ela, após o convite.

(Minha mãe é o tipo de mulher que acredita que uma chamada tarde da noite, ou um convite surpresa é indício de más notícias).

- Pensei que seria agradável passar algum tempo contigo - respondi a ela

- Só nós dois; o que acha? Ela refletiu por um momento.

- Me agradaria muitíssimo - disse ela sorrindo.

Depois de alguns dias, estava dirigindo para pegá-la depois do trabalho, estava um tanto nervoso, era o nervosismo que antecede a um primeiro encontro...

E que coisa interessante, pude notar que ela também estava muito emocionada.

Esperava-me na porta com seu casaco, havia feito um penteado e usava o vestido com que celebrou seu último aniversário de bodas. Seu rosto sorria e irradiava luz como um anjo.

- Eu disse a minhas amigas que ia sair com você, e ficaram muito impessionadas. Comentou enquanto subia no carro.

Fomos a um restaurante não muito elegante, mas, sim, aconchegante, minha mãe se agarrou ao meu braço como se fosse "a primeira dama".

Quando nos sentamos, tive que ler para ela o menu. Seus olhos só enxergavam grandes figuras.

Quando estava pela metade das entradas, levantei os olhos; mamãe estava sentada do outro lado da mesa, e me olhava fixamente. Um sorriso nostálgico se delineava nos seus lábios.

- Era eu quem lia o menu quando você era pequeno - disse-me.

- Então é hora de relaxar e me permitir devolver o favor - respondi.

Durante o jantar tivemos uma agradável conversa; nada extraordinário, só colocando em dia a vida um para o outro. Falamos tanto que perdemos o horário do cinema.

- Sairei contigo outra vez, mas só se me deixares fazer o convite disse minha mãe quando a levei para casa. E eu concordei.

- Como foi teu encontro? - quis saber minha esposa quando cheguei naquela noite.

- Muito agradável... Muito mais do que imaginei...

Dias mais tarde minha mãe faleceu de um infarto fulminante, tudo foi tão rápido, não pude fazer nada.

Depois de algum tempo recebi um envelope com cópia de um cheque do restaurante de onde havíamos jantado minha mãe e eu, e uma nota que dizia:
"O jantar que teríamos paguei antecipado, estava quase certa de que poderia não estar ali, por isso paguei um jantar para ti e para tua esposa. Jamais poderás entender o que aquela noite significou para mim. Te amo".
Nesse momento compreendi a importância de dizer a tempo: "TE AMO" e de dar a nossos entes queridos o espaço que merecem.
Nada na vida será mais importante que Deus e as pessoas que você ama, dedique tempo a eles, porque eles não podem esperar.
O RELATO É REAL E COMOVENTE, REPASSE, PODE TER ALGUÉM PRECISANDO LER
ISSO.

" É preciso amar as pessoas como se não houvesse amanhã..."

(Renato Russo)

MALEDICÊNCIA - NÃO FALE MAL DE NINGUÉM

Toda pessoa não suficientemente realizada em si mesma tem a instintiva tendência de falar mal dos outros.

Qual a razão última dessa mania de maledicência?

É um complexo de inferioridade unido a um desejo de superioridade.

Diminuir o valor dos outros dá-nos a grata ilusão de aumentar o nosso valor próprio.

A imensa maioria dos homens não está em condições de medir o seu valor por si mesma.

Necessita medir o seu próprio valor pelo desvalor dos outros.

Esses homens julgam necessário apagar as luzes alheias a fim de fazerem brilhar mais intensamente a sua própria luz.

São como vaga-lumes que não podem luzir senão por entre as trevas da noite, porque a luz das suas lanternas fosfóreas é muito fraca.

Quem tem bastante luz própria não necessita apagar ou diminuir as luzes dos outros para poder brilhar.

Quem tem valor real em si mesmo não necessita medir o seu valor pelo desvalor dos outros.

Quem tem vigorosa saúde espiritual não necessita chamar de doentes os outros para gozar a consciência da saúde própria.

As nossas reuniões sociais, os nossos bate-papos são, em geral, academias de maledicência.

Falar mal das misérias alheias é um prazer tão sutil e sedutor - algo parecido com *whisky*, *gin* ou cocaína - que uma pessoa de saúde moral precária facilmente sucumbe a essa epidemia.

A palavra é instrumento valioso para o intercâmbio entre os homens. Ela, porém, nem sempre tem sido utilizada devidamente.

Poucos são os homens que se valem desse precioso recurso para construir esperanças, balsamizar dores e traçar rotas seguras.

Fala-se muito por falar, para "matar tempo".

A palavra, não poucas vezes, converte-se em estilete da impiedade, em lâmina da maledicência e em bisturi da revolta.

Semelhantes a gotas de luz, as boas palavras dirigem conflitos e resolvem dificuldades.

Falando, espíritos missionários reformularam os alicerces do pensamento humano.

Falando, não há muito, Hitler hipnotizou multidões, enceguecidas, que se atiraram sobre outras nações, transformando-as em ruínas.

Guerras e planos de paz sofrem a poderosa influência da palavra.

Há quem pronuncie palavras doces, com lábios encharcados pelo fel.

Há aqueles que falam meigamente, cheios de ira e ódio.

São enfermos em demorado processo de reajuste.

Portanto, cabe às pessoas lúcidas e de bom senso, não dar ensejo para que o veneno da maledicência se alastre, infelicitando e destruindo vidas.

Pense nisso!

Desculpemos a fragilidade alheia, lembrando-nos das nossas próprias fraquezas.

Evitemos a censura.

A maledicência começa na palavra do reproche inoportuno.

Se desejamos educar, reparar erros, não os abordemos estando o responsável ausente.

Toda a palavra torpe, como qualquer censura contumaz, faz-se hábito negativo que culmina por envilecer o caráter de quem com isso se compraz.

Enriqueçamos o coração de amor e banhemos a mente com as luzes da misericórdia divina.

Porque, de acordo com o Evangelho de Lucas, "a boca fala do que está cheio o coração".

(Humberto Rohden)

(Transcrito do livro "A Essência da Amizade")

MEIA IDADE

Você sabe que está chegando à meia-idade quando tudo dói e o que não dói, não funciona.

A gente chega à meia-idade quando fazer amor nos transforma num animal selvagem: uma preguiça.

Meia-idade é quando sua idade começa a aparecer na cintura!

Na meia-idade você ainda sente vontade mas não lembra exatamente do quê.

Meia-idade é quando você sente vontade de se exercitar e deita pra esperar passar.

Meia-idade é quando seu médico lhe recomenda exercício ao ar-livre e você pega carro e sai guiando com a janela aberta.

Na meia-idade, jantares a luz de velas não são mais românticos porque não Se consegue ler o cardápio.

Meia-idade é quando um cara começa a apagar as luzes por economia e não para criar um clima com você.

Meia-idade é quando em vez de pentear os cabelos você começa a "arrumar" os que sobram.

Infância: época da vida em que fazemos caretas para o espelho.

Meia-idade: a época da vida em que o espelho se vinga.

Há três períodos na vida: infância, juventude e "você está com uma aparência esplêndida".

Está na meia-idade? Ânimo! O pior ainda está por vir!

Você sabe que está na meia-idade quando tudo aquilo que a Mãe Natureza te deu o Pai Tempo começa levar embora.

Meia-idade é quando paramos de criticar a geração mais velha e começamos a criticar a mais nova.

Meia-idade é quando sabemos todas as respostas e ninguém nos pergunta nada.

Meia-idade é quando se alguém dá em cima de você no cinema é porque está atrás da pipoca.

Meia-idade: primeiro começa a esquecer os nomes, depois os rostos, depois de fechar o zíper.

"Não há cura para o nascer e o morrer, a não ser saborear o intervalo".

POR QUE ADORAMOS A DEUS?

Conta-se um episódio em que um pastor de uma grande igreja estava em pé, diante do templo quase vazio. O ministro olhou para os bancos vazios e encontrou quatro solitárias pessoas na congregação - um jovem e três senhoras idosas.

O pastor começou a falar: "Graças Te dou, ó Deus, porque ao menos algumas pessoas esforçaram-se para vir Te adorar, para se alimentarem da Palavra de Deus, crendo que não és menos importante do que a partida de futebol que está sendo transmitida hoje pela televisão."

De repente, o jovem que estava sentado no último banco se ergueu de um salto. "Oh, não! Eu me esqueci do jogo!", exclamou ele, saindo em disparada da igreja.

A grande pergunta que deveríamos fazer é: "Temos alguma coisa melhor para fazer do que ir à Igreja?" Estamos sempre muito ocupados com os afazeres domésticos - livros para ler, filmes e jogos para assistir, navegar na Internet. O que nos motiva a deixar de lado a televisão, adiar a ida ao shopping, e ir à igreja para adorar a Deus?

Imagino que para alguns a resposta é o hábito - e para falar a verdade, um hábito nada mau. Houve, porém, época em nossa vida em que ir à Igreja não era uma questão de hábito. De certo modo, tivemos de tomar a decisão de que essa era a disciplina que desejávamos seguir. Por que tomamos tal decisão?

Outros vão à igreja porque estão tristes ou feridos. Porque se sentem perdidos ou solitários. Em tais casos, a freqüência à igreja se torna uma parte de nossa busca por respostas. Outros ainda, vão à igreja contra a vontade - os pais ou o cônjuge os forçam a ir. E eles cedem por amor à paz.

Por que adoramos? Consideremos os seguintes pontos:

1. Não para fugir da realidade. A adoração é algo que tem o seu lugar na vida real.

Seria o mesmo que dizer hoje:

No ano em que os japoneses bombardearam Pearl Harbor, eu adorei a Deus.

No ano em que o submarino nuclear russo afundou, eu adorei a Deus.

No ano em que as torres gêmeas caíram, eu adorei a Deus.

No ano em que me casei,

no ano em que meu filho nasceu,

no ano em que meu amigo morreu

em meio a boas e más experiências, eu estava adorando ao Senhor."

Adorar no templo não é ignorar o que acontece lá fora. Não adoramos como uma espécie de fuga ao que acontece lá fora, mas para lidar com essas situações. "Escuta, Senhor, a minha oração e atende à voz das minhas súplicas", orou Davi. "No dia da minha angústia, clamo a Ti, porque me respondes" (Salmo 86:6 e 7).

É uma parte natural da adoração trazer conosco as ansiedades da vida. Trazemos nossos temores, nossas preocupações pela família, os problemas do mundo e os apresentamos ao Senhor em oração, em busca de conforto e orientação.

2. Para receber ou dar algo. O verdadeiro culto está centralizado em Deus. Muitos se enganam ao pensar que o culto é apenas para nosso benefício. Ouvimos pessoas dizendo: "Não estou sendo alimentado." "Não estou recebendo nada na Igreja. Não estou sendo fortalecido." "Não recebi nenhuma benção".

Por que adoramos? É verdade que adoramos para receber algo dessa experiência.

Mas nossa motivação prioritária deveria ser a de oferecermos algo a Deus. E enquanto não oferecemos algo a Deus em nossa adoração, não haverá nada a receber. Enquanto Deus não for glorificado pela nossa adoração, não poderemos ser abençoados.

3. Para reconhecer a santidade de Deus. A verdadeira adoração começa com o conhecimento da santidade de Deus. Temos perdido um pouco disso em nossos dias. Por que adoramos a Deus? Porque Ele é santo, e Sua santidade exige a nossa atenção.

4. Para compreender a nós mesmos. A verdadeira adoração nos ajuda a conhecer nossas fraquezas e a buscar o perdão de Deus.

Não podemos ir à presença de Deus sem estarmos cônscios de Sua santidade e sem percebermos nossa própria iniqüidade.

Por esse motivo, a oração de confissão deve sempre estar presente em nossa adoração. E nossa confissão sempre resulta no perdão de Deus.

"Se dissermos que não temos pecado nenhum", diz João, "a nós mesmos nos enganamos, e a verdade não está em nós. Se confessarmos os nossos pecados, Ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça" (I João 1:8 e 9).

Por que adoramos? Para experimentarmos o perdão.

5. Para que a nossa vida seja diferente. Essa diferença envolve serviço. A adoração, em seu clímax, sempre motiva o adorador a arregaçar as mangas e se pôr a trabalhar. Entramos para adorar e saímos para servir. Na linguagem da Bíblia, adoração e serviço são a mesma palavra. Adoração e serviço andam de mãos dadas. Na vida cristã, não há como prestar adoração sem servir.

Por que adoramos? Para sermos desafiados a fazer algo.

A questão prioritária, portanto, não é por que vamos à igreja quando há tantas outras coisas para fazer. A verdadeira pergunta é o que faremos quando sairmos deste lugar. O profeta Isaías foi enviado para pregar uma mensagem ao povo. E nós, o que somos enviados a fazer? Qual é o chamado de Deus para nós, especificamente? A quem necessitamos amar um pouquinho mais?

O que Deus nos chama a fazer hoje pode mudar, mas que a nossa resposta seja sempre a mesma de Isaías: "Eis-me aqui, envia-me a mim" (Isaías 6:8).

(Pr. Jonas Arrais)

NÃO TE PREOCUPES

NÃO TE PREOCUPES porque falharam os teus planos e os problemas se agigantaram...

NÃO TE ABORREÇAS porque os amigos se ausentaram em sua adversidade...

NÃO MALDIGAS OS PARENTES porque viraram as costas na hora de sua angústia...

NÃO TE RESSINTAS com os que negaram ajuda e crédito...

NÃO BLASFEMES contra a vida, não acuses as pessoas pelos teus insucessos...

CONSERVA INABALÁVEL tua fá e tua serenidade... Renova tuas forças e tua coragem...

NADA ESTÁ PERDIDO...SEMPRE É TEMPO. Dentro de ti estão todos os recursos para uma nova vida e uma carreira ainda maior.

(Dinamor)

NATAL: UMA ALEGRIA PASSAGEIRA?

Num mundo de conflitos e violência diária, no qual o homem a cada dia se revela seu pior predador, o Natal se apresenta como um tempo de trégua, o armistício tão desejado num momento de guerra. Mesmo que apenas uma vez ao longo dos dias que compõem o ano, algumas pessoas conseguem parar e refletir sobre suas vidas embaladas no clima natalino de paz e fraternidade.

Salomão com a sua sabedoria afirmou que tudo tem seu tempo. E é nesse tempo que podemos desacelerar, reduzir a velocidade dos nossos dias tão conturbados em busca, às vezes, de objetivos irreais e inalcançáveis, e fitar nossos olhos em outras paragens. No Natal devemos mudar de janela! É a oportunidade de enxergarmos o mundo sob uma outra óptica, uma outra visão, a visão de Cristo.

Para nós, o Natal é a promessa renovada, a esperança reacendida da presença encarnada de Deus entre nós. O advento é o momento de espera da vinda do Salvador do mundo, aquele que transformou as estruturas e conceitos, aquele que mudou de forma radical a nossa percepção da vida e da nossa existência, um marco, um divisor de águas. Jesus deixou para todos nós uma mensagem

indelével nos nossos corações; uma alternativa possível à nossa experiência de vida limitada e pobre espiritualmente. O apóstolo Paulo percebe a dimensão do que Deus reservou para nós e nos anima na sua carta aos Coríntios (2:9):

"Nem olhos viram, nem ouvidos ouviram, nem penetraram o coração do homem aquilo que Deus preparou para os que o amam"

Com Cristo aprendemos que a alegria do Natal não é efêmera, pois a sua presença entre nós é real e constante. A alegria do Cristão extrapola limites do calendário e se estende no seu dia-a-dia. Não apenas no Natal, mas todos os dias do ano são oportunidades para exercermos a nossa solidariedade, esse gesto tão significativo que consolida o nosso amor ao próximo, e nos alegrarmos no Senhor.

A mensagem do Natal pode ser traduzida em amar a Deus com a toda a expressão das nossas emoções e sensações sem deixar, porém, a nossa razão alienada e sem excluir a nossa vontade e percepção da realidade; e estender as nossas mãos a todos aqueles que estão excluídos e à margem da justiça social. O menino Jesus nasceu para todos.

NOITES DE ALMIRANTE DO MARUJO MCCAIN

(Candidato a Presidente dos EUA)

Inesquecíveis aventuras vividas no Rio de Janeiro por um jovem aspirante da Marinha dos EUA

No conto *Noite de Almirante,* de Machado de Assis, o *marujo Deolindo Venta-Grande* está eufórico pela perspectiva de rever sua amada *Genoveva*, depois de tantos meses no mar. Quando o navio atraca no Rio de Janeiro, os colegas lhe dizem: "*Ah, Venta-Grande! Que noite de almirante você vai passar! Ceia, viola e os braços de Genoveva*". Venta-Grande corre ao encontro da moça de "*olho negro e atrevido*". Decepção. Fica sabendo que ela se enamorou de um mascate, com quem vive agora. Idéias suicidas rondam a mente de Deolindo quando, no dia seguinte, volta ao navio. Os companheiros o saúdam com tapinhas no ombro e risinhos, perguntam como vai Genoveva, se estava bonita como sempre. Conclui Machado que Deolindo "*respondia a tudo com um sorriso satisfeito e discreto, um sorriso de pessoa que viveu uma grande noite".*

Deolindo é um pobre brasileirinho. Claro que um gringo obteria resultado melhor. Foi o que aconteceu com um aspirante da Marinha americana chamado John McCain, no distante ano de 1957. Em sua primeira viagem de instrução, a bordo do destróier *USS Hunt,* depois das agruras de vários dias no mar, eis que o navio aporta no Rio de Janeiro, e a marujada ganha nove dias de folga. Liberdade no Rio! McCain comemora. Na flor de seus 20 anos, já de cara cai na gandaia, a tal ponto que, cansado, quando um colega lhe fala de uma festa no Pão de Açúcar, de início diz que prefere voltar ao navio e descansar. O colega insiste, ele cede, e acaba contemplado com a sorte grande – conhece na festa uma modelo brasileira com a qual dança até 1 da

madrugada. Ao se despedirem, marcam novo encontro para o dia seguinte, no portão de desembarque do cais em que estava estacionado seu navio. Na hora marcada, nada da moça. Passa uma hora, passam duas. É o primeiro contato de McCain com a impontualidade brasileira. Quando, decepcionado, já se dispunha a voltar ao navio, surge diante dele uma Mercedes "com portas de asa de gaivota". Ela buzina. Ele se precipita para dentro do carro. E fica com ela "todos os momentos livres" do resto de sua permanência no Rio. A última noite eles passam juntos. Pela manhã, ela o leva, na Mercedes, de volta ao navio. McCain abre a porta de asa de gaivota e dá-lhe um beijo de despedida. Foi um triunfo. Os colegas, a bordo do destróier, contemplam a cena, e aplaudem em delírio. McCain afirma que recebeu a manifestação dos colegas com "pretensa e acanhada humildade". Pobre Deolindo, como sua sorte fica ainda mais ingrata diante do sucesso do estrangeiro. O fingimento que, no brasileiro, escondia uma funda frustração, no americano continha a explosão do júbilo que lhe tomava o peito. Não foi só uma noite – foram dias e noites de almirante que ele viveu na então capital do Brasil.

John McCain é hoje, aos 71 anos, o candidato do Partido Republicano à Presidência dos Estados Unidos. Sua aventura carioca está narrada no livro de memórias que publicou em 1999, *Faith of My Fathers.* Na semana passada, ao falar sobre política externa, ele disse que o G8, o grupo dos países mais industrializados do mundo, deveria expulsar a Rússia e, em seu lugar, admitir como sócios o Brasil e a Índia. A gentileza para com nosso país pode decorrer das boas recordações que o nome "Brasil" lhe evoca. Ele escreve nas memórias que o episódio do Rio de Janeiro, "embelezado pela idade", perdura-lhe na memória como "uma das mais felizes experiências da vida". Foi no mês de junho que transcorreram esses dias gloriosos. Pouco tempo depois, McCain se aproveitaria de uma licença para voltar ao Rio e desfrutar por mais uns dias a companhia da amada. Impuseram-se em seguida

as dificuldades da distância e a "impaciência da juventude", e no fim do ano o caso entre os dois já havia esfriado.

Quem seria a namorada brasileira do homem hoje com grande chance de ser o próximo presidente dos EUA? Ele não declara seu nome (se é que se lembra dele), mas fornece pistas. Não deviam ser muitas as moças que percorriam o Rio de Janeiro ao volante de uma Mercedes em 1957. Ela era "bonita, elegante e graciosa". McCain diz que a festa do primeiro encontro foi "numa grande casa no morro do Pão de Açúcar". Não pode ser porque não há lugar semelhante no Pão de Açúcar, mas no Morro da Urca, ali vizinho, e ligado ao Pão de Açúcar pelo bondinho, há. A moça pertencia a uma família "rica e socialmente preeminente". Ela o arrastou a jantares e recepções a que compareceram "ministros, generais, almirantes, ricos aristocratas". Numa ocasião, viu-se num evento em que esteve até o presidente do Brasil. O presidente em 1957 era JK. McCain não o nomeia. Nem mesmo na época talvez tivesse gravado seu nome. Uma moça bonita, modelo, filha de família rica, feliz proprietária de uma Mercedes e freqüentadora de festas a que ia até o presidente, no Rio de Janeiro de 1957 – o quadro diz algo a alguém mais velho, ou mais versado no período, com o olho nesta página?

(Roberto Pompeu de Toledo)

O CACHORRO E O COELHO

Eram dois vizinhos. Um deles comprou um coelho para os filhos. Os filhos do outro vizinho também quiseram um animal de estimação.

E os pais desta família compraram um filhote de pastor alemão. Então começa uma conversa entre os dois vizinhos:

- Ele vai comer o meu coelho!

- De jeito nenhum. O meu pastor é filhote. Vão crescer juntos 'pegar' amizade!!!

E parece que o dono do cão tinha razão. Juntos cresceram e se tornaram amigos.

Era normal ver o coelho no quintal do cachorro e vice-versa. As crianças, felizes com os dois animais.

Eis que o dono do coelho foi viajar no fim de semana com a família, e o coelho ficou sozinho.

No domingo, à tarde, o dono do cachorro e a família tomavam um lanche tranqüilamente, quando, de repente, entra o pastor alemão com o coelho entre os dentes, imundo, sujo de terra e morto. Quase mataram o cachorro de tanto agredi-lo, o cão levou uma tremenda surra!

Dizia o homem:

- O vizinho estava certo, e agora? Só podia dar nisso! Mais algumas horas e os vizinhos iam chegar. E agora?!?

Todos se olhavam. O cachorro, coitado, chorando lá fora, lambendo os seus ferimentos.

- Já pensaram como vão ficar as crianças?

Não se sabe exatamente quem teve a idéia, mas parecia infalível:

- Vamos lavar o coelho, deixá-lo limpinho, depois a gente seca com o secador e o colocamos na sua casinha. E assim fizeram.

Até perfume colocaram no animalzinho. Ficou lindo, parecia vivo, diziam as crianças.

Logo depois ouvem os vizinhos chegarem. Notam os gritos das crianças.

- Descobriram!

Não passaram cinco minutos e o dono do coelho veio bater à porta, assustado. Parecia que tinha visto um fantasma.

- O que foi? Que cara é essa?

- O coelho, o coelho...

- O que tem o coelho?

- Morreu!

- Morreu? Ainda hoje à tarde parecia tão bem.

- Morreu na sexta-feira!

- Na sexta?

- Foi. Antes de viajarmos, as crianças o enterraram no fundo do quintal e agora reapareceu!

A história termina aqui. O que aconteceu depois fica para a imaginação de cada um de nós. Mas o grande personagem desta história, sem dúvida alguma, é o cachorro. Imagine o coitado, desde sexta-feira procurando em vão pelo seu amigo de infância. Depois de muito farejar, descobre seu amigo coelho morto e enterrado. O que faz ele? Provavelmente com o coração partido, desenterra o amigo e vai mostrar para seus donos, imaginando o fizessem ressuscitá-lo.

E o ser humano continua julgando os outros.

Outra lição que podemos tirar desta história é que o homem tem a tendência de julgar os fatos sem antes verificar o que de fato aconteceu. Quantas vezes tiramos conclusões erradas das situações e nos achamos donos da verdade?

Histórias como essa, são para pensarmos bem nas atitudes que tomamos.

O ESPÍRITO DO NATAL

Deixa eu ver se o espírito do Natal já está na sua casa.
Não, não quero ver a árvore iluminada na sala nem
Quero saber quanto você já gastou em presentes,
Quero sim, sentir no ambiente a mensagem viva
Do aniversariante desse
Dezembro mágico.

Toda a família está unida?

O perdão já eliminou aquelas desavenças
Que ocorrem no calor das nossas vidas?

Não quero ver a sua despensa cheia,
Quero saber se você conseguiu doar
Alguma coisa do que lhe sobra,
Para quem tem tão pouco, as vezes nada.

Não exiba os presentes que você já comprou,
Mesmo com sacrifício.
Quero ver ai dentro de você a preocupação
Com aqueles que esperam tão pouco,
Uma visita, um telefonema, uma carta, um email...

Quero ver o espírito do Natal entre pais
Que descobrem tempo para os filhos,
Em amigos que se reencontram e podem parar
Para conversar, no respeito do celular desligado no teatro,

Na gentileza de quem oferece o banco para o mais idoso,
Na paciência com os doentes,na mão que apóia o deficiente
Visual na travessia das ruas, no ombro amigo que se oferece
Para quem anda meio triste, perdido.

Quero ver o espírito de Natal invadindo as ruas,
Respeitando os animais, a natureza que implora
Por cuidados tão simples, como não jogar o papel no chão,
Nem o lixo nos rios.
Não quero ver o Natal nas vitrines enfeitadas,
No convite ao consumo, mas no enfeite que a bondade faz
No rosto das pessoas generosas.

Por fim, mostre-me que o espírito do Natal
Entrou definitivamente na sua vida,
através do abraço fraterno, da oração sentida,
Do prazer de andar sem drogas e sem bebidas,
Do riso franco, do desejo sincero de ser feliz
E de tão feliz, não resistir ao desejo de
Fazer outras pessoas, também felizes.

Deixe o Natal invadir a sua alma,
Entre os perfumes da cozinha que vai se encher
De comidas deliciosas, no cheiro da roupa nova
Que todos vão exibir, abrace-se à sua família
E façam alguns minutos de silêncio,
Que será como uma oração do coração,
Que vai subir aos céus, e retornar com um
Presente eterno, duradouro:

O suave perfume do Senhor,
Perfume de paz,amor, harmonia e
A eterna esperança de que um dia,
Todos os dias serão
Como os dias de Natal!

(Paulo Roberto Gaefke)

O CACHORRO VELHO

Uma velha senhora foi para um safari na África e levou seu velho vira-lata com ela.

Um dia, caçando borboletas, o velho cão, de repente, deu-se conta de que estava perdido.

Vagando a esmo, procurando o caminho de volta, o velho cão percebe que um jovem leopardo o viu e caminha em sua direção, com intenção de conseguir um bom almoço.

O cachorro velho pensa:

- Oh! Estou mesmo enrascado! Olhou à volta e viu ossos espalhados no chão por perto. Em vez de apavorar-se mais ainda, o velho cão ajeita-se junto ao osso mais próximo, e começa a roê-lo, dando as costas ao predador.

Quando o leopardo estava a ponto de dar o bote, o velho cachorro exclama bem alto:

- Cara, este leopardo estava delicioso! Será que há outros por aí?

Ouvindo isso, o jovem leopardo, com um arrepio de terror, suspende seu ataque, já quase começado, e se esgueira na direção das árvores.

- Caramba! Pensa o leopardo, essa foi por pouco! O velho vira-lata quase me pega!

Um macaco, numa árvore ali perto, viu toda a cena e logo imaginou como fazer bom uso do que vira: em troca de proteção para si, informaria ao predador que o vira-lata não havia comido leopardo algum...

E assim foi, rápido, em direção ao leopardo. Mas o velho cachorro o vê correndo na direção ao predador, em grande velocidade, e pensa:

- Aí tem coisa!

O macaco logo alcança o felino, cochicha-lhe o que interessa e faz um acordo com o leopardo. O jovem leopardo fica furioso por ter sido feito de bobo, e diz:

- Aí, macaco! Suba nas minhas costas para você ver o que acontece com aquele cachorro abusado!

Agora, o velho cachorro vê um leopardo furioso, vindo em sua direção, com um macaco nas costas, e pensa:

- E agora, o que é que eu posso fazer?

Mas, em vez de correr (sabe que suas pernas doídas não o levariam longe), o cachorro senta, mais uma vez dando costas aos agressores, e fazendo de conta que ainda não os viu, e quando estavam perto o bastante para ouvi-lo, o velho cão diz:

- Cadê o safado daquele macaco? Estou com fome! Eu o mandei buscar outro leopardo para mim!

Moral da história: Não mexa com cachorro velho... Idade e habilidade se sobrepõem à juventude e intriga. Sabedoria só vem com idade e experiência.

O GPS DE DEUS

"E os teus ouvidos ouvirão a palavra do que está por detrás de ti, dizendo: Este é o caminho, andai nele, sem vos desviardes nem para a direita nem para a esquerda" Isaías 30.21.

Dias atrás, uma reportagem me chamou muito a atenção.
Num desses programas sobre automóveis, eram apresentados alguns modelos de GPS para veículos.
O equipamento (*que ajuda a guiar o motorista até determinado endereço*) já é uma realidade nos grandes centros.
A eficácia da máquina, movida por satélite, impressiona.
Para programar o pequeno computador, bastam digitar o nome da rua e do bairro, em seguida, as coordenadas são passadas por uma voz eletrônica:
"Vire à esquerda a 100 metros";
"Siga pela direita por três quadras";
"Cuidado com o obstáculo à frente".
Em meio a tantos "faça isso ou aquilo", fica fácil chegar ao local planejado.
Mas mesmo com tanta clareza nas orientações, a reportagem mostrou que alguns motoristas erram o caminho indicado.
Quando o condutor sai do roteiro sugerido pela voz eletrônica, o GPS percebe o deslize e, automaticamente, programa um novo trajeto até que o carro chegue ao endereço final.
A idéia é fantástica e se assemelha ao comportamento de Deus para com seus filhos.
Desde o ventre da sua mãe, Ele planejou o caminho em que você deveria andar.

O Senhor pensou cuidadosamente no seu trajeto, nas dificuldades das esquinas e cruzamentos da vida, nos possíveis acidentes de percurso e até no combustível para levar você ao destino desejado por Ele.

Mas, infelizmente, muitas vezes tomamos decisões isoladas, sem a orientação do nosso "GPS", Deus.

Ignoramos a voz do Pai e seguimos na direção errada.

Assim como no trânsito, isso também pode nos trazer prejuízos.

O tempo perdido é um deles.

Sem saber a direção certa e em meio a tantas dúvidas, andamos muito mais.

São voltas e voltas em busca do alvo.

As dificuldades também são bem maiores quando você não conhece o caminho.

As barreiras podem atrapalhar a sua passagem.

Agora, o mais interessante disso tudo é que assim como o GPS, Deus também refaz os planos e nos leva aonde, verdadeiramente, precisamos ir.

A misericórdia do Senhor é tão grande que Ele não leva em consideração os nossos erros.

O Pai quer que o filho alcance a plenitude.

Então, mesmo que você tenha tomado direções erradas em sua vida, não perca a esperança e não pare no caminho.

Deus está no comando e vai lhe reconduzir ao caminho certo.

SEXTA-FEIRA 13 DÁ AZAR?

(Camila Artoni e Maísa Intelisano)

A superstição que ronda o número 13 é, sem dúvida, uma das mais populares. Sua origem é pagã, e não cristã, como muitos pensam, e remonta a duas lendas da mitologia nórdica. De acordo com a primeira delas, houve no Valhalla, a morada dos deuses nórdicos, um banquete para o qual 12 divindades foram convidadas. Loki, deus do fogo, ficou enciumado por não ter sido chamado e armou uma cilada: ludibriou um deus cego para que este ferisse acidentalmente o deus solar Baldur, que era o favorito de seu pai, Odin, o deus dos deuses. Daí surgiu a idéia de que reunir 13 pessoas para um jantar era desgraça na certa.

A associação com a sexta-feira vem da Escandinávia e refere-se a Frigga, a deusa da fertilidade e do amor. Quando as tribos nórdicas e alemãs foram obrigadas a se converter ao cristianismo, a lenda transformou Frigga em bruxa, exilada no alto de uma montanha. Dizia-se que, para se vingar, ela se reunia todas as sextas-feiras com outras 11 bruxas e o demônio, num total de 13 entes, para rogar pragas sobre os humanos. Isso serviu para incitar a raiva e a animosidade das pessoas contra Frigga, embora nem sequer existissem figuras malignas como o Diabo nessas culturas. Como a sexta-feira era um dia consagrado à deusa e, portanto, ao feminino, o advento do patriarcado fez com que esse dia fosse o escolhido para ser um dia amaldiçoado, como tudo o que dizia respeito às mulheres - a menstruação, as formas arredondadas, a magia, o humor cíclico, o pensamento não-linear etc.

A Última Ceia, portanto, é uma posterior releitura dos mitos originais, onde havia 13 à mesa, às vésperas da crucificação de Jesus, que ocorreu em uma sexta-feira. O 13º convidado teria sido o traidor causador da morte de Jesus, exatamente como Loki foi o causador da morte do filho de deus.

A idéia do 13 como um indício de má sorte surge da concepção que o judaico-cristianismo tem da morte, que não é, necessariamente, a idéia que Jesus teria tido. Especula-se, inclusive, que Jesus, sendo um sábio iniciado, possa ter estipulado o número de pessoas à mesa em 13 precisamente por causa da magia do número. Nas cartas do tarô, o Arcano 13 é a carta da morte, até por uma possível associação com as letras hebraicas. Estudiosos da prática interpretam a carta como um sinal de mudanças de pontos de vista, de formas de viver, e profundas transformações internas e externas. Mesmo quando se refere à morte física, na concepção religiosa, esta não representa um fim em si mesma, afinal os povos antigos viam a morte como transmutação, uma passagem para outro mundo ou plano de existência, em geral com uma conotação evolutiva. Por esse motivo, as tradições de magia ocidental, como a Wicca (bruxaria moderna), sugerem o número de 13 participantes em rituais.

Lendas à parte, o fato é que, muitas pessoas, supersticiosas, evitam viajar na sexta-feira 13; a numeração dos camarotes de teatro omite, por vezes, o 13; em alguns hotéis não há o quarto de número 13, que é substituído pelo 12-a; muitos prédio pulam do 12º para o 14º andar, temendo que o 13º traga azar; há pessoas que pensam que participar de um jantar com 13 pessoas traz má sorte, porque uma delas morrerá no período de um ano. A sexta-feira 13 é, enfim, considerada um dia de azar e toma-se muito cuidado quanto às atividades planejadas para este dia.