



*A vida começa aonde o medo acaba - Osho*

## Interior - Irmão Savas

Chegou a hora que preciso conversar contigo sobre essa agitação interna que é uma das maiores lições ou desafios para a humanidade superar e alcançar. Bem por isso tenho sempre batido na mesma tecla, ou seja, o quanto precisas dar atenção àquilo que está dentro de ti. Neste momento em que te falo não me refiro simplesmente à tua alma ou essência, mas, peço que dissolvas a controvérsia, a desarmonia, a raiva e a separação que tens dentro de ti para que não tenhas mais tarde um encontro marcado com a enfermidade. Sentimentos amargos e raivosos geram graves doenças. Observo a árdua batalha que travas diariamente entre os desejos de tua personalidade e os teus desejos espirituais. É através dessa realidade interior que manifestas a tua realidade exterior. Desse modo, tens apenas que encontrar a chave que abre a porta para essa realidade. É quando tu descobrires que aquilo que buscas não está no universo, e sim dentro de ti. Quando passas a olhar dentro de ti, também passas a compreender que as influências externas podem te ajudar e te apoiar, é a tua própria dedicação que trás a harmonia para as tuas energias interiores e que ajudará tua conexão com energias mais altas. Para obter a harmonia precisas concentrar tua mente, através do alinhamento de tua alma com teu corpo físico e tua realidade. Verás, assim, que a tua realidade externa também ganhará tranquilidade, pois, estarás abastecido com o equilíbrio. Teu trabalho é purificar a desarmonia, a agitação causada pela controvérsia que reina em teu peito. É através da purificação que te falo que terás a percepção de tua própria verdade, da sabedoria, permitindo-te assim, uma existência capaz de estar integrado com o universo. Esse é um estado de paz, de harmonia e de equilíbrio. Percebes que estou falando daqueles momentos em que a sua mente está livre dos pensamentos e que tuas emoções estão harmonizadas e elevadas? Percebes que até tua respiração está tranquila? Sentes que estás contente em simplesmente ser? São nesses momentos em que estás uno com a alma do Criador e que encontras a tua realidade interna. Os desafios e obstáculos que enfrentas são colocados de muitos modos em teus dias para que possas estudar e entender tua realidade interna, as energias que te rodeiam e o mundo em que vives. Como podes perceber, afastar tuas responsabilidades e circunstâncias que enfrentas seria um erro, uma vez que elas são as tuas ferramentas para ajudar-te a praticar, a trazer a quietude para tua mente, a harmonizar as tuas emoções e a possibilitar a unidade das tuas energias físicas e espirituais. Deves descobrir o teu caminho para alcançares tais objetivos. Um caminho de aprendizagem e de mestria que te inspire a ser melhor e que te traga a verdadeira alegria de viver. Pouco importa que teu caminho seja diferente dos outros, pois, o teu caminho está correto para ti. Ao dissolver e liberar a controvérsia, a desarmonia e a agitação dentro de tua mente, tu terás a paz, o equilíbrio e o amor na Terra. Este objetivo é muito puro e digno dos teus esforços. Permita-te descobrir a beleza, as energias de cura e a iluminação de tua realidade interior.

## Imortalidade - Dalai Lama

Compartilhe o seu conhecimento, é uma forma de alcançar a imortalidade.

## Luz - Victor Hugo

Se é triste ver um corpo morrendo por falta de pão, mais triste ainda é ver uma alma estiolando por falta de luz.

## Força - Madre Teresa

Seja fiel nas pequenas coisas porque é nelas que mora a sua força.

## Tolerância - Carlos Hilsdorf

A vida nos ensina preciosas lições, todos os dias. Queremos compreender e ser compreendidos, mas isso nem sempre é tão fácil. Muitas vezes, a pessoa de cuja compreensão você mais precisa é justamente a que menos te compreende. E você? Compreende os outros? Compreender as pessoas e suas dificuldades é fundamental para construirmos melhores relacionamentos. Tolerar não significa aceitar passivamente tudo. Significa respeitar as diferenças, colocando nosso ponto de vista com humildade e serenidade. A tolerância é o exercício do amor, da humildade, da paciência, da compreensão. É o caminho suave que permite conviver entre as diferenças. A tolerância aproxima as pessoas. Exerça a tolerância, afinal, somos todos aprendizes na escola da vida.

## Sacrifício - Leandro Rasia

Existem pessoas que se sacrificam pelo outro. Mesmo não sabendo quem são, mesmo não sendo de sua família. Elas abnegam de suas vidas, abdicam de sua cura, abrem mão de sua felicidade em prol do bem do próximo. Nesse momento, percebo que aquilo que um grande Mestre nos ensinou, há mais de 2000 anos, já está sendo realizado. E isso me traz esperança e certeza quanto ao futuro de nossa humanidade.

## Tempo - Autor Desconhecido

Não perca tempo com reclamações, mágoas, sentimentos de inferioridade, baixa autoestima, preconceitos e atitudes de autodestruição. Isto é uma forma lenta de suicídio. Fazendo isso você está se matando aos poucos. Primeiro morrem seus sonhos, depois sua motivação, depois sua atitude e, assim, dia a dia você destrói suas possibilidades de ser feliz. Use seu tempo em favor da vida!

## Dificuldades - Irmão José

Toda dificuldade que enfrentas, encerra uma mensagem que deves decifrar. Se não a entenderes, com certeza ela persistirá em ti. Analisa os teus problemas além das aparências com que se te apresentam. Se uma infecção é sintoma de desajuste orgânico, a fase difícil que faceies é sinal de que precisas mudar. Alterar para melhor o teu jeito de lidar com as pessoas, de dirigir-lhe a palavra, de conviver, enfim, com os que te cercam. Não te esmeres em identificar nos outros o que careces de identificar em ti mesmo. O que acontece de mais importante em tua vida é determinado pelas tuas atitudes. Os outros te influenciarão na medida em que te permitires ser influenciado por eles.

## Metas - Ermance Dufaux

Importante descobrir qualidades, acreditar nelas e colocá-las a serviço das metas de crescimento.

## Olhar - Mateus 6:22

Os olhos são a lâmpada do corpo. Se os teus olhos forem bons, todo o teu corpo será luminoso. Se, porém, os teus olhos forem maus, todo o teu corpo estará em trevas.

## Alimento - Miramez

Que o remédio seja o seu alimento. Quando a boca sabe comer, o corpo é saudável. Quando a mente sabe pensar, a alma é feliz. Quando as mãos sabem ajudar, o coração é alegre.