



## Aikido - Morihei Ueshiba

O Aikido, uma arte marcial, foi criado no Japão em 1942, pelo grande mestre Morihei Ueshiba. O Aikido por não possuir competições, ensina a transformar os conflitos em ações construtivas. O fundador do Aikido era um personagem fantástico, místico. Existem histórias fantásticas sobre o mesmo. Abaixo, teremos algumas frases do grande mestre Ueshiba.

- 1) Quem tem um objetivo na vida irá se defrontar com uma **força oposta**; para eliminar esta força, é preciso aprender como fazê-la trabalhar **a seu favor**.
- 2) Eu não estou ensinando técnicas marciais, estou ensinando **a não-violência**.
- 3) A melhor maneira de enfrentar-se com o adversário é convencê-lo da inutilidade de seus gestos. **Eu nunca sou derrotado**, por mais rápido que o inimigo possa atacar. Não é porque minha técnica é mais rápida do que a do inimigo. Não é uma questão de velocidade. A luta é finalizada **antes mesmo de já ter começado**.
- 4) Não fique olhando o tempo todo **os problemas** que estão no seu caminho: eles terminarão por **hipnotizá-lo**, impedindo qualquer ação. Tampouco fique concentrado demais nas suas próprias qualidades.
- 5) A força de um homem não está na **coragem de atacar**, mas na capacidade de **resistir aos ataques**. Assim, prepare-se para aguentar firme e continuar no caminho, mesmo que tudo e todos à sua volta procurem afastá-lo de sua meta.
- 6) Em situações extremas, principalmente quando você já está quase perto do seu objetivo, o Universo irá **testar** os seus propósitos, exigindo o máximo de sua energia.
- 7) Esteja preparado para **grandes provas**, à medida que o sonho se torna realidade.
- 8) Não olhe sua vida com ressentimento, e esteja preparado para **aceitar** tudo aquilo que os deuses lhe ofereceram; cada dia traz em si a alegria e a fúria, dor e prazer, escuridão e luz, crescimento e decadência. Tudo isso faz parte do ciclo da natureza – portanto não tente reclamar ou lutar contra a ordem cósmica. **Aceite-a, e ela o aceitará**.
- 9) Se o seu coração for **suficientemente grande**, ele será capaz de acolher todos aqueles que se opõem ao seu destino; e uma vez que você os tenha acolhido com amor, será capaz de **anular a força negativa** que seus adversários traziam.
- 10) Quando perceber que um adversário se aproxima, avance e lhe diga palavras delicadas. Se ele insistir na sua agressividade, **não aceite a luta** a não ser que ela vá lhe acrescentar algo; neste caso, utilize a força do oponente, e **não gaste a sua energia**.

## Pensamentos – Emmanuel

A receita de vida melhor será sempre **melhorar-nos**, através da melhora que venhamos a realizar para os outros.

De tudo que semeares, efetivamente **colherás**.

Em matéria de felicidade **só se possui aquela que se dá**. Desprezo da parte de alguém é aula da vida para aquisição de **humildade**.

A herança quase sempre é um suplício para quem parte e uma tentação para **quem fica**.

Cada pessoa renasce na soma do que já **fez**.

A melhora de tudo para todos começa na melhora de **cada um**.

O lar é uma **escola** em que somos, na Terra, aprendizes e professores uns dos outros.

Perante Deus **toda pessoa** é importante.

Quem perdeu a própria fé, **nada mais** tem a perder.

A **indulgência** é a fonte que lava os venenos da cultura.

A vida por fora de nós é a imagem daquilo que somos por dentro.

Nunca se viu egoísmo que não se queixe de **ingratidão**.

Quem condena atira uma pedra que **voltará** sempre ao ponto de origem.

## Palavras - Madre Teresa de Calcutá

Todas as nossas palavras serão inúteis se não brotarem do fundo do coração. As palavras que não dão luz **umentam a escuridão**.

## Alegria – Mahatma Ghandi

A alegria está na luta, **na tentativa**, no sofrimento envolvido e não na vitória propriamente dita.

## Fé – Ana Maria Braga

Você precisa ter fé. Ter fé é simplesmente acreditar. **Ter fé é o oposto do medo**. Quando você tem medo, não confia, só acredita que tudo de ruim vai acontecer. E isso faz com que sintamos essa insegurança. Se tiver fé e esperança, verá que não há o que temer. Não há como controlar a vida. **Só podemos vivê-la**.

## Silêncio – Albert Einstein

Penso noventa e nove vezes e nada descubro; deixo de pensar, mergulho em profundo **silêncio** - e eis que a verdade se me revela.

## Equilíbrio – Marcos Carvalho

De todos os ensinamentos que tive, um dos mais importantes se encontra no **equilíbrio**. Não esteja no mínimo ou no máximo. Busque sempre o equilíbrio. Com isso, você manterá a serenidade. E atingirá a **felicidade**.