



*Se descobrirmos que não podemos ajudar os outros, o mínimo que podemos fazer é desistir de prejudicá-los. - Dalai Lama*

## Senda da evolução – Irmão José

Nada evolui sem trabalho. O aperfeiçoamento íntimo se fundamenta no cumprimento das obrigações de cada dia. Sem esforço e sacrifício, ninguém galga os degraus da escada que conduz a Deus. Amar o próximo, amparar os frágeis, esclarecer e despertar consciências, repartir o pão com os famintos, perdoar sempre, estender as mãos aos sofredores, perseverar no bem, buscar a Verdade que existe em todas as coisas, lutar contra as próprias deficiências, constituem abençoados estágios da estrada estreita, aquela mesma que o Cristo nos ensina a trilhar. Como adentrar os domínios da luz permanecendo nas sombras? De que forma abrir os braços ao mundo, sendo egoísta? A Mensagem do Evangelho é libertadora. A dor que nos visita pode ser a mensageira da paz. O que nos compete realizar, ninguém poderá fazê-lo por nós.

## Mar tempestuoso – Meire Michelin

O navio dança sobre as ondas; parece estar sob o poder e à mercê delas. O vento e a água se combinam para fazer do navio o seu brinquedo. Parece que vai haver destruição; pois se o casco do navio for lançado pelas ondas sobre as rochas das águas, será despedaçado. Mas o navio mantém a sua posição. Embora à primeira vista parecesse um brinquedinho desamparado à mercê dos elementos, aquele navio não era vencido. Qual é o segredo da segurança deste navio? Como pode resistir às forças da natureza com tanta tranquilidade? Existe segurança para o navio no meio da tempestade porque ele está ancorado! A corda à qual ele está amarrado não depende das águas, nem de qualquer outra coisa que flutue dentro delas. Ela as atravessa e está fixada no fundo do mar. Não importa quão forte o vento sopra ou quão altas sejam as ondas do mar - a sua segurança depende da ancora que está imóvel no fundo do oceano. Muitas vezes nos sentimos no meio de uma tormenta sendo jogados pelas ondas da vida para cima e para baixo e açotados pelo vento da adversidade todo o tempo. Parece-nos às vezes que jamais conseguiremos sobreviver a determinados períodos em nossas vidas. A sua vida está assim? Você está vivendo em permanente tumulto? Você está sendo esmurrado por ventos tempestuosos? Aonde você está “ancorando” sua vida e seus pensamentos?

## Regras para uma vida melhor - João Zamoner

**1** - Toda vez que um pensamento negativo vier à sua mente, troque-o por outro que seja melhor para você. **2** - Não seja inseguro, triste, desanimado e sem esperança em dias melhores. **3** - Não se “queixe”, não se “autopuna”, não seja um “inconformado” e nem reclame da vida e das pessoas. Tenha fé em Deus e em você mesmo. **4** - Seja determinado, perseverante, entusiasmado e de ânimo firme. Deus nos ajuda quando nós nos ajudamos. **5** - Sintonize com tudo o que é bom. Jesus disse: "quem procura encontra, quem pede recebe." **6** - Não conserve a amargura, o azedume, a irritação, a tristeza, o rancor e a mágoa na intimidade do coração. Eles são venenos para o corpo e para a mente. **7** - Não seja ansioso, desanimado, pessimista, frustrado e insatisfeito com tudo. Tenha fé, ore e espere pelo melhor. **8** - Não deixe que a saudade, a preocupação e a rotina o sufocuem. Seja como uma flecha que se lança à frente em busca do êxito e Jesus o auxiliará. **9** - Contagie-se de “tudo posso”, “sou feliz”, “nada me é impossível” Deus está comigo. Coração alegre, mente tranquila, oração, são bons remédios para a alma. **10** - Estimule-se! Tenha ânimo firme! Seja persistente! Automotive-se! O possível somente se torna possível quando se acredita em Deus e em si mesmo.

## Simplicidade - Kelvin Van Dine

Devemos ter em mente que cada um de nós necessitamos de uma caridade quase desconhecida, cuja importância é tão grande para quem dá, como para quem recebe: a caridade de ser simples.

## Silêncio – Augusto Cury

Só o silêncio pode conter a sabedoria quando a vida está em risco. Nos primeiros 30 segundos de tensão cometemos os maiores erros de nossas vidas, ferimos quem mais amamos. Por isso, o silêncio é a oração dos sábios.

## Consciência – Marcos Carvalho

Mantenha-se na trilha do bem. Saiba que tudo tem seu motivo. Não busque nos outros aquilo que você mesmo é responsável. Cuide de sua mente, e o restante vira por si só.

## Léon Denis

O homem honesto busca o julgamento e o aplauso da sua própria consciência.

## Provas – Emmanuel

Quando a prova chegar para testar-te a serenidade e a fé, recorda aqueles que atravessam dificuldades maiores que as tuas, mantendo confiança na vida e calma no sofrimento, ainda quando penúria e dor ou a calúnia e abandono lhes visitam o coração.