



## Efêmero – Chico Xavier

Tudo passa. Todas as coisas na Terra passam. Os dias de dificuldade 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. Os 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, repleto de amargura, paremos um instante. Elevemos o pensamento ao Alto e busquemos a voz suave da Mãe amorosa, nos dizer carinhosamente: 'isto também passará'. E guardemos a certeza pelas próprias dificuldades já superadas que não há mal que dure para sempre, semelhante a enorme embarcação que, às vezes, parece que vai naufragar diante das turbulências de gigantescas ondas. Mas isso também passará porque Jesus está no leme e 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 passará. Tudo passa. Exceto Deus. Deus é o suficiente!

## Crescimento - Jurema das Matas

Não falo do sofrimento como algo bom, mas necessário, na medida em que ainda não conseguimos acreditar no poder transformador do amor. Não digo que é preciso sofrer para alcançar algum tipo de elevação espiritual, mas também não podemos negar que é através do sofrimento que o homem vem conquistando novos valores. É preciso viver para conhecer, experimentar para discernir, sentir para se libertar. Provar para poder dizer: eu não quero e não preciso mais disso.

## Futuro - Victor Hugo

O futuro tem muitos nomes. Para os fracos é o inalcançável. Para os temerosos, o desconhecido. Para os valentes é a oportunidade.

### Experiência - Burst Ross

Os livros, meus filhos, são grandes e incomparáveis amigos, mas há um livro que os ultrapassa – o livro da experiência.

### Fio – Provérbio dos índios Seattle

Tudo está ligado, como o sangue que une uma família. Todas as coisas estão ligadas. O que acontece a Terra recai sobre os filhos da Terra. Não foi o homem que teceu a trama da vida. Ele é só um fio dentro dela. Tudo o que ele fizer à teia estará fazendo a si mesmo.

### Disputa - Dalai Lama

Não deixe uma pequena disputa ferir uma grande amizade.

### Voo – Provérbio Indiano

As virtudes dos homens são semelhantes ao voo dos pássaros. Não se prenda aos atrativos inferiores. A ave que se habitua com a paisagem rasteira, perde o gosto pela altura.

## Controle - Marcos Carvalho

Seus sentimentos podem ser controlados. O controle começa em sua mente. Controle seus pensamentos e você irá controlar seus sentimentos. E como evitar maus pensamentos? Mude o foco do seu pensamento e comece a pensar em outra coisa. Faça uma oração, repita um mantra, preste atenção em sua respiração. Faça qualquer coisa, mas evite ter maus pensamentos.

### Ajudar – Provérbio Celta

Uma pequena ajuda é melhor que muita pena.

### Futuro - Victor Hugo

O futuro tem muitos nomes. Para os fracos é o inalcançável. Para os temerosos, o desconhecido. Para os valentes é a oportunidade.

## Pensamentos - Provérbio Navajo

Os pensamentos são como flechas, uma vez lançadas alcançam o seu alvo. Seja cauteloso ou poderá um dia ser sua própria vítima.

## Preocupação – Provérbio Tibetano

Se o problema pode ser resolvido não vale a pena preocuparmo-nos. Se não pode ser resolvido, preocuparmo-nos não adianta.