



*Se você construiu castelos no ar, não pense que desperdiçou seu trabalho; eles estão onde deveriam estar; agora construa os alicerces - Henry David Thoreau*

## Recomeçar – Ana Jácomo

Igualzinho ao que acontece com todas as pessoas, num trecho ou outro da estrada, eu já senti tanta dor que parecia que os golpes haviam me quebrado toda por dentro. Não sabia se era possível juntar os pedaços, por onde começar, nem se o cansaço me permitiria movimentos na direção de qualquer tentativa. Quando o susto é grande e dói assim, a gente precisa de algum tempo para recuperar o fôlego outra vez. Para voltar a caminhar sem contrair tanto os ombros e a vida. Um espaço para a gente quase se reinventar. O tempo passa. O fôlego retorna. Parece milagre, mas as sementes de cura começam a florescer nos mesmos jardins onde parecia que nenhuma outra flor brotaria. A alma é sábia: enquanto achamos que só existe dor, ela trabalha, em silêncio, para tecer o momento novo. E ele chega.

## Satisfação - Eça de Queiroz

Quando não se tem aquilo de que se gosta é necessário gostar-se daquilo que se tem.

## OBSERVAS – Paulo Roberto Gaefke

Se tudo te angustia, examina a própria vida, a fruta que amadureceu, caiu ao chão, apodreceu, e ainda assim será aproveitada como alimento, em tudo, nada se perdeu. Ainda gera sementes para novas árvores, adubo para a terra, vida que se revela. Se nada te consola, examina a dor alheia, observa. Tamanha dificuldade, e o menino sem pernas caminha, a menina sem braços ainda pinta, o senhor sem a visão guia outro irmão. Se a esperança fugiu, se a dor te consome, lembre-se de Jesus, que foi acusado, condenado sem nada dever. Foi açoitado, com o corpo dilacerado, carregou sua cruz, sem nenhuma compaixão. Pregado como se fosse restos de carne, ainda olhou para os lados, anunciou a boa nova para os ladrões, e num último gesto sublime, não amaldiçoou, simplesmente perdoou. E se ainda assim, acreditar que a sua dor é muito maior, eu te compreendo, e te deixo um lenço. Não, não é para chorar! É para acenar para dor, dar adeus a lamentação, pois na sua casa, na sua vida, chegou a Plenitude, a libertação. Pois você, em poucos minutos, tudo pode mudar, é só querer e acreditar, é só levantar e dar o primeiro passo. A vida continua logo ali, naquela curva suave, onde encontramos a Rua esperança, esquina com a Rua Perseverança, paralela com a Avenida da felicidade. É tempo de crescer e ser feliz. Vem!

## Portas - Orison Swett Marden

Quando, na vida, uma porta se fecha para nós, há sempre outra que nos abre. Em geral, porém, olhamos com tanto pesar e ressentimento para a porta fechada, que não nos apercebemos da outra que se abriu.

### Maledicência – Platão

Calarei os maldizentes continuando a viver bem; eis o melhor uso que podemos fazer da maledicência.

### Obstáculos – Lao Tse

O rio atinge seus objetivos porque aprendeu a contornar obstáculos.

### Sabedoria – Autor Desconhecido

Para ganhar conhecimento, adicione coisas todos os dias. Para ganhar sabedoria, elimine coisas todos os dias.

### Fluir – Osho

A existência não pode ser forçada a ir de acordo com você; ela flui de seu próprio modo. Se você puder fluir com ela, você será positivo. Se você lutar contra ela, você se tornará negativo e todo o cosmos à sua volta se tornará negativo.

### Perdão – Emmanuel

Primeiramente, desculpa nos companheiros de caminhada todos os erros com que te feriram a própria alma, para que sejas tolerado no dia de tua vacilação ou de tua queda, de modo a te reergueres com segurança.

### Paz - Atam Prakash

A paz é a necessidade maior do momento atual. Uma pessoa que seja pacífica é capaz de pensar de maneira ampla e perspicaz. A paz pode nos oferecer uma solução duradoura para os nossos problemas e as nossas perturbações. Tudo o que nós fazemos desde manhã até a noite tem como objetivo nos dar a experiência de paz, no entanto, infelizmente as pessoas experimentam irritação e falta de paz. Então, nós deveríamos perceber a importância da paz e deveríamos começar a experimentar paz em nossas vidas.

### Consequências – Marcos Carvalho

Tal qual uma esfera gira ao lado de outra nos grande campo do universo, estamos nós a girarmos uns ao lado dos outros. Caminhando nessa jornada, equilibrando todos os aspectos de nossa vida. Nada está desconectado e todos estamos ligados uns aos outros. Sabendo disso, por que fazer o mal sabendo que este mesmo mal chegará até nós no seu devido momento? Tome conta de suas atitudes, para que as consequências não tem conta de você.

### Mente - Dalai Lama

Não precisamos de mais dinheiro, não precisamos de mais sucesso ou fama, não precisamos do corpo perfeito, nem mesmo do parceiro perfeito. Agora mesmo, neste momento exato, dispomos da mente, que é todo o equipamento básico de que precisamos para alcançar a plena felicidade.