



Somos o que pensamos. Tudo o que somos surge com os nossos pensamentos. Com nossos pensamentos, fazemos o nosso mundo. **Buda**

## Chávena – Contos Zen

Um professor de filosofia foi ter com um mestre zen e fez-lhe perguntas sobre Deus, meditação e muitas outras coisas. O Mestre ouviu-o em silêncio e depois disse. "Pareces cansado. Escalaste esta alta montanha, vieste de um lugar longínquo. Deixa-me primeiro servir-te uma chávena de chá." O Mestre fez o chá. Fervilhando de perguntas, o professor esperou. Quando o Mestre serviu o chá encheu a chávena do seu visitante e continuou a enche-la. A chávena transbordou e o chá começou a cair do pires até que o seu visitante gritou: "Pare! Não vês que o pires está cheio?" "É exatamente assim que te encontras. A tua mente está tão cheia de perguntas que mesmo que eu responda não tens nenhum espaço para a resposta. Sai, esvazia a chávena e depois volta."

## Prece – Joalber Lourenço

Pai Todo Poderoso. Nos dá olhos, ouvidos, coração e inteligência para encontrar-Te e fazer a Tua vontade no início, no meio e no fim dos caminhos deste dia. Invade-nos a certeza de que somos guiados e protegidos divinamente. Agora vivemos em paz, tranquilo e com plena saúde. Sentimo-nos flutuando num mundo de paz e de amor. Um círculo de amor e suavidade se faz em torno de nós. Um profundo silêncio agradável penetra em nós e assim nos sentimos em harmonia com o universo, conosco mesmo e com todas as pessoas que nos cercam. Mergulhamos nas profundezas da divindade e sentimos sua força, seu amor, sua sabedoria e sua ação curadora nos envolvendo sempre mais e mais... Nas profundezas do nosso ser, à espera de expressar-se e expandir-se, existem uma força espiritual, um poder superior e uma sabedoria divina que nos ajudam a enfrentar, suportar e superar todas as dificuldades e adversidades da vida; nos ajudam a atingir os nossos melhores e maiores objetivos, a realizar os nossos sonhos e ainda a alcançar a cura de nosso ser. No futuro teremos a colheita abundante de todas estas coisas boas e edificantes que agora são semeadas em nossas mentes. Daqui para frente só acontecimentos bons e felizes surgirão em nossas vidas, como também na vida dos nossos queridos familiares e amigos. Um raio do sol divino reluz em nossas almas e faz despertar nelas a esperança. Agradecidos, repousamos no nosso centro divino de forças espirituais e de fé, existentes no nosso mundo interior, onde a nossa vida se desenvolve com saúde, paz, amor, sabedoria, harmonia, alegria, serenidade, humildade, felicidade, fé, fortuna e muita sorte.

## Agora – José Carlos de Lucca

O homem perde a felicidade quando despreza a oportunidade do dia que se chama hoje. Vive-se muito entre as lamentações do passado e as preocupações com o futuro. Hoje é o único dia que temos para plantar as sementes de tudo aquilo que nós desejamos colher em nosso caminho. Somente na perspectiva de hoje estamos realmente vivos. Passado e futuro são tempos mortos porque nada podem nos oferecer. Não há vida no ontem e nem no amanhã. A vida é agora. Você está vivo agora. E quem joga a felicidade para depois está dizendo não para a felicidade agora. Isso é uma fuga da felicidade, pois quem vive buscando a felicidade no amanhã jamais irá encontrá-la, pois somente será feliz amanhã se viver plenamente o agora. E que sementes você está plantando? O que está fazendo com as oportunidades que você tem nas mãos agora? Faça do seu presente o instante mais rico e produtivo da sua vida. Por favor, desperte, acorde desse pesadelo de achar que a felicidade foi perdida em algum lugar do passado e que somente retornará no futuro. A felicidade é agora.

### Pedras – Autor desconhecido

Quando se busca o topo da montanha, não damos importância às pedras no caminho.

### Exemplos – Autor desconhecido

Nada é mais perigoso do que um bom conselho acompanhado de um mau exemplo.

### Degraus - Thomas Huxley

O degrau de uma escada não serve simplesmente para que alguém permaneça em cima dele, destina-se a suportar o pé de um homem pelo tempo suficiente para que ele coloque o outro um pouco mais alto.

Quando a caridade é muito discutida, o socorro chega tarde. **Bezerra de Menezes**

A força de vontade dos fracos chama-se teimosia. **Marie Eschenbach**

Elimine a causa e o efeito cessa. **Miguel de Cervantes**

### Iluminar – Autor desconhecido

Nosso medo mais profundo não é crê que somos pequenos. Nosso medo mais profundo é saber que somos poderosos além da conta. É nossa luz, e não nossa obscuridade o que mais nos assusta. Nos perguntamos: "quem sou eu para me sentir brilhante, atraente, talentoso, poderoso?" Mas na realidade, quem é você para não sê-lo? Você é um menino de Deus. Teu jogo de insignificância não serve ao mundo. Não tem nada de iluminação te fazer menor, com a finalidade de outras pessoas não se sentirem inseguras ao teu redor. Todos podemos brilhar, tal como fazem as crianças. Todos nascemos para manifestar a luz divina que temos dentro de nós, o qual está dentro de todos. E quando permitimos que nossa própria luz brilhe, inconscientemente damos a oportunidade a outras pessoas para fazer o mesmo.