



*Teus sonhos de noite são o despertar do que dorme em ti durante o dia. Provérbios muçulmanos*

## Conduta - Joanna de Ângelis

O homem que se candidata a uma existência feliz, tem a obrigação de vigiar as suas emoções perturbadoras, a fim de se evitar desarmonias. As emoções perturbadoras decorrem do excesso de autoestima, do apego aos bens materiais e às pessoas, e do orgulho, entre outros fatores negativos. O excesso de consideração que o indivíduo se concede, leva-o à irritação, ao ciúme, à agressividade, toda vez que os acontecimentos se dão diferentes do que ele espera e supõe merecer. O apego se dá pela instabilidade emocional, trabalhando-lhe a ganância, a soberba e a ilusão da posse, que concede a falsa impressão de situar-se acima do seu próximo. O orgulho intoxica-o, levando-o à pressuposição de elevado pela vida a ocupar uma situação privilegiada e ser alguém especial, merecedor de homenagens e honrarias, em detrimento dos demais. Qualquer ocorrência que se apresente contraditória a esses enganos gerados pelo ego insano, e as emoções perturbadoras se instalam, proporcionando desequilíbrios de largo porte, exceto se ele se resolve por digerir a situação e mudar de paisagem mental. Assim, cumpre que ele faça todos os esforços para o auto-descobrimto e a aplicação das energias em combater a inferioridade que predomina em a sua natureza. Não há nada, a que o homem não se acostume com o tempo, afirma um velho ditado popular. A liberação das emoções perturbadoras é resultado dos hábitos perigosos. É tão habitual ao indivíduo a liberação dos instintos perniciosos, que este se não dá conta do desequilíbrio em que vive. Adaptando-se ao autocontrole, eliminará, pouco a pouco, a explosão dessas emoções perturbadoras. Mediante um pequeno código de conduta, torna-se fácil a assimilação de outros hábitos que são saudáveis e felicitam: considera a própria fragilidade que te não faz diferente das demais pessoas; observa o esforço do teu próximo e valoriza-o; treina a paciência ante as ocorrências desagradáveis; reflexiona quanto à transitoriedade da posse; medita sobre a necessidade de ser solitário; propõe-te a adaptação ao dever, por mais desagradável se te apresente; aprende a repartir, mesmo quando a escassez caracterizar as tuas horas. Um treinamento íntimo criará novos condicionamentos que te ajudarão na formação de uma conduta boa, tranquila e saudável.

Guarda a certeza de que à frente do nevoeiro não adianta gritar para que a sombra se extinga. É necessário o socorro da paciência com a firme disposição de acender nova luz – **Autor Desconhecido**

## Minutos – Autor desconhecido

Quinze minutos sem compromisso são quinze opções na construção do bem. Quando tiveres um quarto de hora à disposição, reflete nos benefícios que podes espalhar. Recorda o diálogo afetivo com que refaças o bom ânimo de algum familiar, dentro da própria casa; das palavras de paz e amor que o amigo enfermo espera de tua presença; de auxiliar em alguma tarefa que te aguarde o esforço para a limpeza ou o reconforto do próprio lar; da conversação edificante com a criança desprotegida que te conduzirá para a frente às sugestões de boa vontade; de estender algum adubo a essa ou aquela planta que se te faz útil; e do encontro amistoso, em que a tua opinião generosa consiga favorecer a solução do problema de alguém. Quinze minutos sem compromisso são quinze opções na construção do bem. Não nos esqueçamos de que a floresta se levantou de sementes quase invisíveis, de que o rio se forma das fontes pequeninas e de que a luz divina, em nós mesmos, começa de pequeninos raios de amor a se nos irradiarem do coração.

## Presente - Jean de la Bruyère

Crianças, ao contrário dos adultos, sabem aproveitar o presente.

## Pedras - Emmanuel

A Pedra colocada em disciplina é o agente que te assegura firmeza na construção.

## Rio - Osho

O rio passa ao lado de uma árvore, cumprimenta-a, alimenta-a, dá-lhe água... e vai em frente, dançando. Ele não se prende à árvore. A árvore deixa cair suas flores sobre o rio em profunda gratidão, e o rio segue em frente. O vento chega, dança ao redor da árvore e segue em frente. E a árvore empresta o seu perfume ao vento... Se a humanidade crescesse, amadurecesse, essa seria a maneira de amar.

## Posição – José Carlos de Lucca

Eu posso me tornar uma pessoa sem graça, ou uma pessoa muito interessante. Posso apagar meu brilho, ou posso fazer brilhar minha luz conforme Jesus nos propõe. O trabalho profissional em si mesmo, não é bom nem é ruim, depende de como o executo. O casamento por si próprio não é uma instituição fadada ao sucesso ou ao fracasso, depende de como cada cônjuge se põe na relação. A vida não é boa nem ruim, depende àquilo que desejo dar destaque, se ao fracasso ou ao aprendizado, se à doença ou a saúde, se a tristeza ou a alegria, se ao sofrimento ou a oportunidade.

## Foco – Autor desconhecido

Não focalize nos defeitos e problemas, e sim na mudança que precisa ser feita.

## Compaixão - Buda

Um homem só é nobre quando consegue sentir compaixão por todas as criaturas.