



Por que me perguntas quem sou, se ignoras quem tu és? **Provérbio muçulmano**

## Serenidade – Papa João XXIII

Os 10 conselhos para manter a serenidade:

1 - Só por hoje, tentarei viver exclusivamente este dia, sem querer resolver de uma só vez o problema da minha vida. 2 - Só por hoje, serei cortês, não criticarei ninguém e não buscarei melhorar nem disciplinar ninguém, salvo a mim mesmo. 3 - Só por hoje, eu me adaptarei às circunstâncias, sem pretender que as circunstâncias se adaptem à minha vontade. 4 - Só por hoje, dedicarei dez minutos do meu tempo a uma boa leitura, recordando que, como o alimento é necessário para a vida do corpo, uma boa leitura é necessária para a vida da alma. 5 - Só por hoje, farei uma boa ação sem contar a ninguém. 6 - Só por hoje, farei pelo menos uma coisa que não queira fazer; e, se me sentir ofendido, buscarei que ninguém perceba. 7 - Só por hoje, serei feliz, com a certeza de que fui criado para a felicidade, não só neste mundo, mas também no outro. 8 - Só por hoje, seguirei uma programação detalhada. Talvez não consiga cumpri-la cabalmente, mas a redigirei. E me protegerei de duas calamidades: a pressa e a indecisão. 9 - Só por hoje, terei uma fé firme, ainda que as circunstâncias demonstrem o contrário. Vou acreditar que a boa providência de Deus se ocupa de mim como se não existisse mais ninguém no mundo. 10 - Só por hoje, não terei medo. De maneira particular, não terei medo de aproveitar o que é belo e de acreditar na bondade.

## Amor - Osho

O amor não deveria ser exigente, senão ele perde as asas e não pode voar; torna-se enraizado na terra e fica muito mundano. Então ele é sensualidade e traz grande infelicidade e sofrimento. O amor não deveria ser condicional, nada se deveria esperar dele. Ele deveria estar presente, por estar presente, e não por alguma recompensa, e não por algum resultado. Se houver algum motivo nele, novamente seu amor não poderá se tornar o céu. Ele está confinado ao motivo; o motivo se torna sua definição, sua fronteira. Um amor não motivado não tem fronteiras: é a fragrância do coração.

## Bem - Joanna de Ângelis

O sofrimento faz mal, no entanto, não é um mal, porque oferece os recursos valiosos para a aquisição do Bem permanente.

## Intuição – Antoine de Saint-Exupéry

Procure a unicidade e siga a intuição – ela não falha, mas funciona somente quando a mente está livre de qualquer mal. Agradeça pela dor em silêncio que te ensina a crescer com mais força. Estar sozinho, por muitas vezes, é mais do que necessário para ouvir a voz que tanto procuramos por aí. Resignar a si mesmo, cuidar de si antes de estar com alguém novamente. Isso não é egoísmo, nem narcisismo. É questão de respeito a si próprio e aos sentimentos que moram dentro de você.

## Lua – Contos Zen

Ryokan, um mestre Zen, vivia a mais simples e frugal das vidas em uma pequena cabana aos pés de uma montanha. Uma noite um ladrão entrou na cabana apenas para descobrir que nada havia para ser roubado. Entretanto Ryokan voltou e o surpreendeu lá. "Você fez uma longa viagem para me visitar e você não deveria retornar de mãos vazias. Por favor, tome minhas roupas como um presente." O ladrão ficou perplexo. Rindo de troça, ele tomou as roupas e esgueirou-se para fora. Ryokan sentou-se nu, olhando a lua. "Pobre coitado, gostaria de poder dar-lhe esta bela lua."

## Céu – José Carlos de Lucca

Um ditado popular diz com razão: não existe ninguém tão pobre que não tenha algo para dar, nem ninguém tão rico que não precise de algo. O problema é que tem muito pobre de coração fechado e muito rico no pedestal. Ambos já vivem no inferno da dupla Egoísmo/Orgulho. O céu que se pode viver aqui na Terra mesmo é lugar de gente humilde e de mãos estendidas.

## Viver - Luis Henrique Godoi

Nossas digitais não se apagam das vidas que tocamos! Assim: viva intensamente, cada segundo, cada suspiro, cada lágrima, cada decepção, cada dia... Sinta toda a musicalidade que há no seu cotidiano, transpire energia, sinta as vibrações do seu coração, de valor a cada inspiração que lhe vem na mente, deposite todas as fichas em você porque se não confiares em ti mesmo, jamais ninguém confiaria no teu potencial. Transmita palavras boas e positividade a cada pessoa que puder, ande sempre com um sorriso estampado no rosto, até mesmo para pessoas desconhecidas, para você mostrar que está desarmado e que só deseja um sorriso em troca. Perceba que você não é o mais importante para todos, mas que você é importante pra alguém que te quer bem e que te ama independente seja qual seja a forma de amar. Lute e nunca desista por qualquer motivação que seja, mas nunca transgrida as regras, pois uma vitória limpa tem um sabor inestimável e inigualável. Descubra o sentido de ter força para viver, sinta o gosto da vida, cada vibração de sinceridade e contentamento possível. Seja louco o suficiente para ser diferente nessa sociedade hipócrita e mesquinha, seja louco o suficiente para viver sem se preocupar com o que vão pensar sobre você.