

Mas cada um terá que evoluir por si só, pois a autotransformação é a **“base para o crescimento interno”**.

A **solidão** fez parte da minha jornada, nunca tive o apoio da minha família.

Meus pais estão aprisionados nos seus próprios egos e têm medo da libertação...

R – 23 anos
Jovem Índigo
30/06/2004

A SOLIDÃO FAZ PARTE DO CRESCIMENTO. “É INDIVIDUAL”.

Palavras de um Índigo.

Adulto Índigo – 39 anos Enviando sua carta ao “Cosmo”

Tenho 39 anos e vou falar um pouco de mim. Quando tinha de seis a sete anos de idade, lembro que era uma criança travessa, atrevida, muita agitada, não parava um segundo sequer.

Brincava com os meus coleguinhas, mas sempre tinha que ganhar em tudo e ser o melhor da turma. Se isso não ocorresse, as brigas aconteciam naturalmente.

Hoje vejo o quanto era arrogante e estúpido. A minha família não me agüentava, sempre estava de castigo e os meus pais me batiam constantemente. Tenho uma lembrança muito ruim daquela época.

Aos 12 e 13 anos (entrando para a adolescência) fui melhorando um pouco meu comportamento, em relação aos meus pais e aos amigos. Mas ainda assim, eu era um garoto com um gênio difícil e muito rígido.

Entre 17 e 18 anos, já considerava o meu relacionamento social bem melhor, pois passei a

perceber os meus sentimentos pelas pessoas e tudo ao meu redor.

Percebi então que era uma pessoa muito sensível.

Então passei a me observar...

Com o passar do tempo, percebi que não era uma pessoa comum; sentia que estava sendo diferente dos outros; tinha uma visão diferente perante a vida.

Amor, paz, harmonia, solidariedade, compaixão, etc. passaram a ser sentimentos constantes no meu dia a dia.

Na década de 90 frequentei muitos cursos e ouvi bastantes palestras, com assuntos pouco comuns: espiritismo, yoga, chacras, Budismo e outras filosofias como: extraterrestre, ufologia, meditação, etc.

Percebi que eu já sabia muito destas palestras (todo o conteúdo), sem nunca ter lido ou ouvido falar antes.

E durante esta mesma década eu estava mudando meu jeito de ser. Muito rápido, e que eu avançava muito rápido também, em relação às pessoas que me cercavam, o meu conhecimento espiritual crescia.

Mudei em todos os aspectos: comportamento, atitude e modo de pensar.

Com tantas palestras e cursos que frequentei cheguei à conclusão que o único caminho era um só "**DEUS**".

E quando isso aconteceu eu já sabia de alguma maneira, que tinha uma relação muito próxima com **ELE**; sabia que tinha serviços a ser prestados para **ELE**; era um instrumento, um mensageiro, um facilitador das suas mensagens.

Trabalho mentalmente e espiritualmente com a ajuda d'**ELE**...

Ajudo a todos sempre que posso e tenho permissão. Ouço, aconselho, faço preces para a humanidade, fico muito em silêncio e observo. Tento praticar e passar a paz, harmonia, sabedoria e discernimento.

Pego todos os dias a elevação da consciência para a mudança que está por vir no Planeta Terra. Pois a nova geração está a caminho e são eles que vão habitar essa "**Terra Nova**".

Nós que já estamos no Planeta e que já temos esse conhecimento e essa consciência sabemos desta revolução geral que está chegando; portanto, damos sustentação a Terra e para os novos Índigos. Precisaremos muito destas crianças.

Por favor, vamos ajudá-los. Eles são e têm um papel de grande importância.

Edu 39 anos
Adulto Índigo
10/07/2004

11 - Jovem Índigo de 22 anos

A minha mãe,

Desde de criança sinto que tenho algo de importante para fazer. Um sentimento de obrigação e de dever. E isso é minha motivação para tudo o que faço.

Na minha adolescência sempre me senti muito diferente. Tinha muitos amigos e atividades, mas sempre me sentia entediada. Só me contentava quando estava fazendo mais de uma atividade ao mesmo tempo.

Só consigo me concentrar e me dedicar a coisas em que eu estou interessada.

Isso fez com que eu tivesse muitos problemas na escola, até eu chegar na faculdade, onde pude escolher uma área de estudo que realmente me interessava.

Demorou para eu decidir, mas sempre soube que era uma atividade na área médica, de preferência, alguma coisa que explicasse o comportamento das pessoas.

Acho que é porque queria entender o meu próprio comportamento.

Por isso escolhi Psicologia, uma área fascinante e, mais importante, uma área que está constantemente evoluindo.

Tenho uma personalidade muito forte, nunca tive problemas em expressar minha opinião. Tenho dificuldades em entender pontos de vista que não sejam meus, mas estou aprendendo com muito estudo que, para entender o comportamento das pessoas, é preciso respeitar todos os pontos de vista.

Sou muito radical em tudo o que faço e na maneira como penso.

Sou muito honesta e fiel com todos que eu respeito.

Apego-me às pessoas, mas jamais a coisas, muito ao contrário, por exemplo, nos últimos quatro anos que moro fora de casa, tive 12 endereços diferentes, mudo a qualquer oportunidade. Toda vez que mudo só levo o que sei que não terei dinheiro para comprar novamente.

Não guardo nada de lembrança. Tenho um álbum de fotos, que contém fotos de todos os familiares, ex-namorados, amigos, professores, etc.

Tenho o mesmo álbum de fotos desde a infância, guardo apenas alguns. Não guardo rancor de ninguém. Sempre esqueço facilmente. Sempre esqueço. Minha irmã nesta área, porque ela seguinte eu tinha esquecido.brigado.

Tenho um espírito de liderança muito forte.

Gosto de organizar e dividir tarefas em todas as atividades que estiver envolvida; desde o planejamento de verão até trabalhos de escola, sempre tive essa responsabilidade.

Gosto de ser assim, apesar de ter problemas em acatar ordens de alguém. Sempre tive problemas com meus pais, pois eles eram a autoridade e era difícil para eu aceitar isso.

Hoje que sou adulta e independente, consigo ver que meus pais eram apenas o começo dos meus desafios. Aprendi que, em tudo o que decidir fazer na minha vida, terei que me submeter à autoridade de alguém.

Nós vivemos numa comunidade e isso requer hierarquia de poder.

O único jeito de chegar ao **topo** é ser humilde e passar por todos os degraus e, mesmo assim, sempre teremos que responder à autoridade de **Deus**.

Outra etapa de muita confusão na minha vida é a religião, por nunca ter me encaixado em nenhuma.

Fui criada em uma escola católica, minha melhor amiga há 12 anos é Batista, já frequentei Centro Espírita e já estudei praticamente todas as “**religiões disponíveis**”.

Concordava com alguns princípios, porém discordava de outros; algumas religiões são muito radicais, outras muito hipócritas.

Por isso que, alguns anos atrás, resolvi que minha religião é **Deus**. Acredito e confio apenas Nele.

Apreendi que não preciso ter religião ou uma igreja; preciso apenas acreditar nessa força maior que comanda e lidera o mundo. Essa força é baseada no princípio do **Amor**.

Acredito, respeito e confio em **todos** que seguem a Deus e seus ensinamentos; esta é a minha religião.

Hoje estou em paz comigo mesma, aprendi a respeitar todas as religiões que praticam o bem e seguem a Deus, pois todas elas beneficiam ou beneficiaram alguém em algum ponto.

E esse é o objetivo dos ensinamentos de Deus.

Muito pouca gente me entende. Aliás, acho que as pessoas que mais me entendem são as que desistiram de me entender e me aceitam como eu sou.

Li – 22 anos
Jovem Índigo
Psicóloga e Criminalista
08/07/2004

Adolescente Índigo – 12 anos

Ao Planeta Terra

Sou o tipo de pessoa que odeia receber ordens.

Em casa tento ao máximo me controlar.

Sei que ainda não posso tomar conta da minha vida, mas odeio um não como resposta, sem explicação.

Por exemplo, se pedir aos meus pais para ir à lanchonete e disserem não, fico emburrada. Porém, se explicarem – “*Vic, hoje não pois está frio*” – então eu entendo.

Prefiro dar do que receber ordens e não mudo a minha opinião.

Defendo meu ponto de vista e geralmente venço pelo cansaço. Por exemplo, se querem que eu goste do roxo, mas eu gosto do azul, tento convencer e fazer prevalecer a opinião oposta de que o azul é mais vivo; porém, se a pessoa não muda, não sou eu quem vai mudar!

É a mesma coisa de o meu pai chegar em mim e dizer que eu não vou vestir uma saia curta jeans no verão. Pergunto porque e não mudo minha opinião.

Na escola tenho mania de líder, gosto de ser a primeira a expor as idéias e “me sinto toda” quando aprovam.

Não gosto quando já aprendi a matéria e um “malá” enrola a aula perguntando dez vezes a mesma coisa.

Na escola também aprendi a conviver com vários tipos de pessoas: ricos, pobres, brancos, mulatos, negros, japoneses, loiros...; e odeio quando alguém expõe o “preconceito” de maneira constrangedora.

No convívio social sei me colocar no meu lugar, mas não deixo de discutir, defender e repugnar o racismo.

Penso que Deus é um só, independente da religião.

Creio no Deus que ajuda, que protege, que aquece, que ilumina.

Creio também que depois que morremos vamos para um lugar no qual vivemos normalmente, só que em outro plano. Num lugar no qual não existe sofrimento.

Deus é o Universo e é de todos: brancos, negros, japoneses, etc. De todos os que crêem, desde o católico, espírita, enfim todos...

Para viver, temos que acreditar em algo e é nisso que eu acredito e é assim que eu sou.

VIC – 12 anos
Adolescente Índigo
02/07/2004

Despolimento de mãe = Criança Índigo, 8 anos

Junior é uma criança que foi rejeitado pelos pais logo que nasceu e vivia num abrigo para crianças abandonadas.

Era uma criança difícil de conviver. Extremamente agressivo, mal humorado, não conseguia brincar com as outras crianças. Era um garoto problema.

Assim que cheguei naquele local me apaixonei por ele. Uma criança travessa, com olhar assustado e ao mesmo tempo com um carisma especial e um olhar enigmático, como se quisesse contar alguma coisa.

Alguma coisa só dele, como se fosse um segredo. Enfim ele tinha alguma coisa de mistério.

Conversei com meu marido e resolvemos adotar essa criança.

A adaptação entre nós (ele, eu e meu marido) foi e está sendo muito difícil.

Ele não obedece ninguém, faz só o que ele quer, desmonta todos os seus brinquedos, assiste programas na televisão quando lhe interessa.

Dorme mal e pouco, é inquieto, não consigo fazer nada quando ele está por perto.

Quer atenção exclusiva 24 horas se possível. Não vai bem na escola, não se relaciona com os amiguinhos da classe, perturba o professor, não pára quieto nem por um segundo.

Fui e sou chamada na escola toda semana. É de enlouquecer. Não sabia mais o que fazer com ele. A escola o encaminhou para uma psicóloga e fizeram vários testes.

Constataram que ele é uma criança hiperativa, que precisa de tratamento, inclusive com medicação.

Isso mudou a rotina de minha vida, estava perdida e com medo de não dar conta desta situação. Até que um dia li uma reportagem sobre crianças Índigo; me interessei muito e procurei saber mais do assunto.

Através de livros, palestras, reportagens e terapeutas com conhecimento destas crianças especiais, acabei constatando que Junior é uma delas.

Estou mudando minha maneira de tratá-lo e está dando certo. Converso bastante com ele, procuro lhe dar atenção todas as vezes que sou solicitada.

Ele conta coisas incríveis:

Diz que gosta de ajudar quem está doente.
 • Tem sempre um anjo pequeno e um grande com ele.

• Os anjos conversam com ele.

• Vão fazer oração para os mendigos.

• Lembra o que faz enquanto dorme.

• Gosta de todas as igrejas, diz que não tem preferência.

• Conversa com Deus, quando precisa de ajuda.

• Descreve outros planos, com tranquilidade.

• Vê a luz ao redor das pessoas.

• Quando entra em algum lugar, consegue dizer se o ambiente é bom ou ruim.

• Vê cenas à distância.

Tem uma paranormalidade fantástica.

Sou grata por ter esse pequeno anjo comigo, mas ao mesmo tempo sinto uma responsabilidade imensa. Porque agora eu sei da missão dele e da minha também. Tenho que ajudá-lo a ajudar na transformação do Planeta.

Para mim e tod@s as mães das crianças Índigo, peço a Deus força, sabedoria, discernimento e paz.

Net

20 / 07 / 2004

PARTE VII

VALORES HUMANOS

VALORES HUMANOS

- VERDADE É AQUILO QUE DEVE SER DITO.
- RETIDÃO É O QUE DEVE SER PRATICADO.
- PAZ É O QUE DEVE PREENCHER A MENTE
- AMOR É O QUE DEVE SE EXPANDIR DENTRO DE NÓS.
- E NÃO VIOLÊNCIA É O QUE DEVEMOS SER PLENAMENTE.

SATHYA SAI BABA

Como já foi dito, o tempo atual difere muito do século passado. Nosso estilo de vida é dinâmico: tudo muda muito rapidamente que mal acompanhamos as mudanças que ocorrem. O mundo se tornou uma aldeia global como é falado.

A família foi o núcleo mais abalado nesta corrida de conhecimento de lugares, língua e costumes diferentes.

Há países muito pouco liberais na difícil arte de educar os filhos.

A árdua tarefa de encaminhar e educá-los é complexa: pai não tem tempo para a família, impedido pelo trabalho e cansaço. A mãe acumulando muitas vezes deveres de "dona de casa" e de profissional. Esta é a realidade atual para que se possa prover o lar de suas necessidades, que nem sempre são as básicas, como exemplo a compra de uma geladeira nova, um fogão, um carro do ano, etc...

O excesso de atividades fora do lar e que nem sempre os filhos estão com o mental adequado para receber estas tarefas os levam a um stress contínuo. São muitas obrigações tanto na escola como fora dela, tais como aprender inglês, natação, ginástica, balé e outras mais. Nem sempre estas informações são utilizadas durante sua vida.

Os filhos não entendem a vida como um fator importante, mas como tendo deveres e obrigações sem fim. O lazer em família muitas vezes é secundário.

Vou contar uma história bem significativa: um menino gostava muito de coxinha de galinha, o mesmo que seu pai. Mas esta regalia era para o pai. Não via a hora de crescer e constituir uma família.

Fato que ocorreu rapidamente. Cresceu, constituiu sua família, teve filhos. Mas seu filho também gostava de comer coxinha de galinha. Então o pai continuou sem comê-las, pois as cedia para ele.

Era o tempo dos filhos e não mais dos pais... Pensando nesta história, quis recordar com vocês, certos Valores Humanos, que vejo importante para o momento, na educação e orientação de seus filhos.

Tenho certeza que irão acrescentar nestes itens, suas visões e experiências do dia a dia, o que devem fazê-lo para aumentar seu propósito educacional.

Os pais devem ter em mente quatro categorias de deveres:

1- DESENVOLVIMENTO FÍSICO

Todas as tarefas dentro de um lar são importantes: limpeza, economia, limite dos desejos quando se vai às compras, uso e valor correto do dinheiro, alimentação sadia. Alimentos naturais proporcionam ao corpo, saúde e bem estar. Os cuidados com a saúde física e mental. Faz parte do desenvolvimento físico.

A preocupação com a chamada “**pressão pela igualdade**”, como a imitação para compras (roupas de marca), atividade em geral, lanchonetes, brinquedos faz com que os pais se sintam culpados por não poder dar aos filhos o que a sociedade impõe. A energia gasta com estes itens esgotam os pais e acarretam para os filhos tristeza, aborrecimentos.

Não esqueçam que a disciplina amorosa é fundamental para o controle e agitação da mente. Disciplina junto com o sentido de dever é que move nossa vida e traz como consequência a determinação de alcançar nossos objetivos. Mas este objetivo sempre deve estar baseado no amor e compaixão.

Uma orientação adequada e constante conduzirá os filhos a apreenderem valores mais importantes para todos, o que seguramente trará segurança para sua vida.

Portanto a retidão, a verdade deve ser cultivada entre pais e filhos.

2- DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL

A educação deverá ser completa unindo conhecimentos gerais e de Valores Humanos como a verdade, ação correta, amor, paz e não violência. Os pais são seus espelhos que transmitem estas lições de vida que permanecerão para sempre. É o exemplo que começa pelas pequenas atitudes diárias, tais como devolver o troco a maior que recebeu; não dizer que os pais não estão, quando na verdade não cueram atender ao telefone, entre outras tantas que vocês conhecem muito bem.

Estes ensinamentos devem ser feitos com amor e carinho. Os filhos aprenderão a distinguir o certo e o errado e terão a oportunidade de crescer integralmente.

A educação de uma criança não se restringe apenas aos primeiros anos de vida mas, como sabem, dura para sempre. Não bem orientadas deveres de casa e atitudes sociais são fundamentais para os filhos e seu futuro.

3- DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

Um bom relacionamento entre marido e mulher traz, como consequência, segurança para os filhos. A criança é afetada com brigas, discussões. Falar alto e ameaçar o bem desonestidade são fatores que afetam o bem estar de toda a família. Mas o efeito negativo nos filhos é imediato.

Construir o caráter dos filhos é função principalmente das mães, que estão com eles mais tempo. A formação do caráter requer habilidade, conhecimento, espiritualidade. A função do pai será complementar a vivência fora do lar, com compromissos sociais. Isto não quer dizer que ambos, pai e mãe não se organizem juntos para prover os filhos de um equilíbrio emocional.

Regulem os horários da televisão, computador. A televisão e o computador trazem informações de dois tipos: negativas e positivas.

Lembre-se que eles transmitem um tipo de vida que nem sempre é a correta para desenvolver o lado emocional de uma criança em formação.

Com a era do computador e sendo um conhecimento típico de nossa época, procure evitar o acesso a programas que não são bons.

As influências externas comprometem o caráter. Orientá-los evita uma série de problemas.

Não se esqueçam de dizer e fazer com que eles sintam o quanto são importantes para vocês pais e que os amam muito e sempre.

No nível emocional devemos harmonizar a mente, com pensamentos e atitudes corretas para que se tenha paz dentro e fora do lar.

4- DESENVOLVIMENTO ESPIRITUAL

O caráter é desenvolvido diariamente e dura para sempre. É ele que vai formar a personalidade e determinará o tipo de pessoa que somos.

Através da disciplina e do exemplo modificamos todo tipo de comportamento. "Batalhar" no comportamento amoroso, reforçar a boa ação, lutar contra a negatividade externa, é uma luta diária e fundamental.

O desenvolvimento espiritual é um desenvolvimento de consciência, que é o bem maior para que eles aprendam a conhecer o certo e o errado, que os protegerá para toda a vida.

A vida fora do lar é complexa: os amigos, a escola, a tv, o computador, transmitem uma influência grande para a criança que enfrentará problemas atuais, como as drogas, por exemplo. Mas se ela compreender o certo e o errado ouvindo a sua voz interna para guiá-lo, é o que importa. Os pais não estão com seus filhos o tempo todo. O importante é saber ouvi-los e participar de sua vida fora do lar.

Os filhos precisam de amor e compreensão:

– ver nos pais, seres que os educam e que ao mesmo tempo são amigos.

Mas sua tarefa é orientá-los, educá-los. O amigo pai deve ser antes de tudo um educador que o encaminhará em todas as circunstâncias de sua vida. Este é o papel dos pais e não dos amigos!

Sei que vocês saberão usar estas informações e irão adaptá-las para a sua realidade. Não se esqueçam que os filhos são responsabilidade de cada pai e mãe. Entregar esta responsabilidade para outros não os tornará crianças seguras para viver uma vida completa e sadia.

A não violência transforma o ser humano e é só através do nível espiritual que se consegue viver pacificamente.

Madre Tereza de Calcutá dizia: **"A paz começa com um sorriso"**.

Vamos então sorrir ou melhor dar boas gargalhadas, sempre e sempre.

Esta **Era** ou **Época** em que vivemos é maravilhosa. A geração anterior não tinha em mãos todos estes dados e informações para desenvolver todos os níveis dos filhos. E, como consequência, temos até hoje implicações negativas que compõem a personalidade de alguns pais.

A desculpa é que os pais dos pais também procediam assim e deu certo. Será que deu certo mesmo? Quantas vezes nos surpreendemos com atitudes incorretas devido a alguma falta de educação recebida.

As crianças de hoje são mais felizes quando os pais entendem e procuram resolver problemas que surgem, compreendendo com amor e carinho sua personalidade.

O que vejo atualmente – e foi por isto que escrevi esta cartilha – é que **crianças da nova era**, de nossos dias, convivem em seu lar com problemas de adaptação por que seus pais não conseguem entendê-las.

E pensando nisto e gostando de histórias como gosto, resolvi escrever algumas delas para que os pais possam contá-las aos seus filhos e eles também possam aproveitar destas lições de vida.

Contar histórias é um ato milenar em todos os países. O aprendizado “**boca a boca**” já era transmitido por todos os povos da antiguidade, chegando até nós.

O ato de narrá-las, de lê-las, faz com que o objetivo seja alcançado; isto é, compreender melhor conceitos de caráter e amor.

Todas as histórias estão baseadas nos Valores Humanos desenvolvidos por SATHYA SAI BABA, o **Avatar** de nossos dias, que trouxe para nós um novo conceito de vida, que transformará a todos, de 0 a 100 anos.

Os Valores Humanos são passados através de histórias, contos, canções, poemas e outras atividades. Esta dinâmica fortalecerá seu caráter, sua paz, seu amor e formará crianças não violentas.

O método da educação em Valores Humanos é apresentado em cinco técnicas distintas, visando trabalhar o ser humano de forma plena:

CONSCIÊNCIA (através da harmonização)
INTELECTO (citação e provérbios)
FÍSICO (histórias e contos)
PSÍQUICO (cantos)
ESPIRITUAL (atividades grupais)

“A educação deve capacitar a personalidade para separar para discernir entre a luz e a escuridão”. Deve formar e promover a preciosa fortaleza moral e vitória espiritual e purificar os impulsos internos do homem “SAI BABA”

Isto é apenas um apanhado geral da educação em Valores Humanos e vocês devem se utilizar delas. Reúnem-se para contar histórias, contos, cite provérbios, cante com eles. Que tal formar um coral em família? Não esqueçam que as histórias que contarão também deverão ser agradáveis para quem os faz.

Antes de passar as estórias aos seus filhos, faça uma pequena **harmonização**, vocês e eles, juntos da seguinte maneira: sentem em silêncio e procure ouvir sua respiração ou seu coração e tempo pequeno ou apenas nas faça uma prece, uma oração. Esta harmonização fará com que sua mente se aquiete e grave o conteúdo das estórias. Então vamos lá, estórias que contêm estórias.

O QUE REALMENTE IMPORTA

Há alguns anos nas Olimpíadas Especiais de Seattle, nove participantes, todos física ou mentalmente deficientes, se reuniram na linha de largada para a corrida dos 100 metros. Quando foi dado o tiro de largada, todos eles saíram, não exatamente em disparada, mas com a disposição de terminar a corrida e vencer.

Isto é, todos, menos um menino que tropeçou no asfalto, caiu umas duas vezes e começou a chorar. Os outros oito ouviram e voltaram. Cada um por sua conta.

Uma menina com síndrome de Down, curvou-se, beijou-o e disse: "Isto vai fazer a dor passar".

Em seguida, os nove deram os braços e andaram juntos até a linha de chegada.

Todo mundo no estádio se levantou e os aplausos duraram dez minutos. *

* do livro *Histórias para Aquecer o Coração 2* – Jack Canfield e Marjorie Hansen

SOCIEDADE

A relação entre o indivíduo e a sociedade a ser corretamente compreendida. Por que o indivíduo deveria servir aos outros? Que implicações tem a sociedade sobre o indivíduo?

Quando examinamos estas questões, encontramos que o indivíduo quer encontrar satisfação somente na sociedade. Nascido na sociedade, crescendo na sociedade, vivendo na sociedade, a vida do homem também termina na sociedade. O homem não pode viver, por um tempo sequer, longe da sociedade.

CRÍTICA

ESTÓRIA I - CRÍTICA

Alfredo era um garoto muito tímido. Por isso seus pais resolveram que ele deveria fazer algum tipo de esporte, para que ele se soltasse mais, fizesse mais amizades e com isso melhorasse sua convivência social.

Alfredo foi à escolinha de futebol... só que ele não tinha aptidão para este esporte e, com isso, foi ficando mais constrangido.

Os amigos o deixaram de lado, nunca o queriam no time quando iam jogar uma partida...

Carlinhos, um dos garotos da escola, começou a se sentir culpado, incomodado em quanto seu colega de time se sentia mal com a situação.

Certo dia Carlinhos chamou todo o grupo, inclusive Alfredo. Perguntou para Alfredo o que ele realmente gostava de "praticar", que não fosse o futebol. Este lhe respondeu que gostava de **jogar vídeo game**. Todos riram porque afinal qualquer criança hoje em dia sabe jogar vídeo game.

Então Carlinhos propôs ao grupo que fizesse uma competição. Todos toparam.

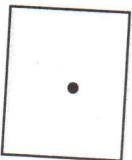
Alfredo deixou todos de "boca aberta" com a sua **habilidade**, ganhou o campeonato de **game** e **conquistou o respeito de todos os seus colegas!**

NEM TODOS NÓS TEMOS A
MESMA HABILIDADE, POR ISSO
NÃO PODEMOS JULGAR, CRITICAR,
APONTAR...

CADA UM DESENVOLVE SEU
POTENCIAL.

PODERÁ SER "DIFERENTE",
PORÉM COM O MESMO "PESO E
VALOR".

CRÍTICA

DEFEITOS
O DIFERENTE

Crítica é um dos melhores mecanismos que nós, como seres humanos, temos para aumentar nossa "**auto-estima**", ou seja esconder nossos próprios defeitos.

Temos a tendência de identificar nas pessoas, defeitos que achamos que temos.

Na verdade, criticar o próximo não nos ajuda em nada, muito ao contrário, faz com que ignoremos nossos defeitos e isso apenas nos prejudica.

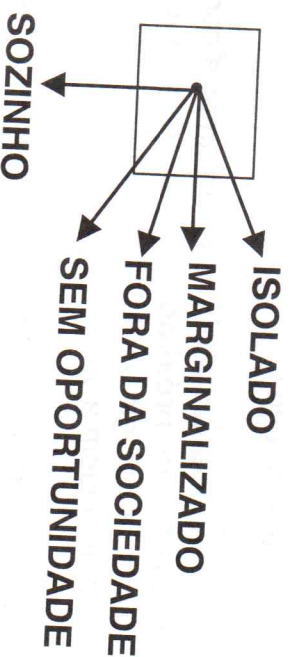
Existem **diferenças** entre **críticas** **destrutivas e construtivas**:

- As **destrutivas** são feitas com o **objetivo** de humilhar e envergonhar as **pessoas**; e também fazer com que você se sinta **melhor** com seus defeitos.
- As **construtivas** são feitas com **amor** e com **respeito** ao **próximo**, com o **objetivo** de ajudar a corrigir os defeitos ou **talvez** poder ajudar alguém a viver melhor.

Quem somos nós para julgar o qu**e** é **defeito** ou o que é **perfeito**?
Apenas temos o **dever** de **tentar** ajudar o próximo...

SE CRITICARMOS MENOS...
ELOGIARMOS MAIS...
OS DEFEITOS TENDEM A DIMINUIR...

ESTÓRIA II



Eduardo cresceu sozinho, sem família e sem amigos...

Era **revoltado**, à **margem da sociedade**... Ele trabalhava como faxineiro, numa Universidade de Matemática.

Todos naquele espaço tinham um "**lugar ao sol**", pois eram bem sucedidos. Todos os alunos possuíam uma meta nas suas vidas, uma direção, um objetivo (numa escola bem conceituada).

Os professores eram exigentes e rigorosos com seus alunos.

Ao final de cada aula havia sempre um exercício de matemática que era um desafio...

Este exercício era deixado no quadro negro, do lado de fora da classe, para que todos pudessem tentar resolver.

Um belo dia, para surpresa de todos, o exercício estava resolvido.

Ninguém acreditava no que via, nem mesmo o professor, pois aquele exercício específico estava no seu último livro, que não havia sido publicado ainda.

Todos se perguntavam, quem teria resolvido?

Eduardo respondeu com a maior simplicidade que fora ele quem havia feito. Todos riram. Como poderia, um faxineiro? Mal sabia ler e todos ali eram acadêmicos...

Os professores começaram a **investigar o Eduardo** e descobriram que ele era um "**GÊNIO**" (de um **potencial indescritível**). Ele não precisava de aulas (não para ciências exatas).

Eduardo precisou **adquirir confiança nos seres humanos**, para que ele pudesse se adaptar a uma **nova vida**...

A SOCIEDADE TEM A
RESPONSABILIDADE PARA COM OS
CIDADÃOS, EM GERAR OPORTUNIDADES
PARA TODOS, SEM MARGINALIZÁ-LOS.

NENHUM SER HUMANO É UMA
“ILHA”. NÃO PODEMOS VIVER ISOLADOS.

PRECISAMOS DA “COMUNIDADE”,
ONDE UNS AJUDAM OS OUTROS...

ELE NÃO PODERIA SER UM
“PONTO SOZINHO NA FOLHA”. ESSA
FOLHA DEVE SER PREENCHIDA COM
VÁRIOS PONTOS, PORQUE SÓ ASSIM ELA
FORMARÁ UM “BELO DESENHO”.

AMOR DIVINO

**AMOR DIVINO: DAR E PERDOAR
NÃO HÁ NADA “MAIOR NESTE MUNDO”
QUE O AMOR DE DEUS.**

O amor a Deus deve ser um sentimento natural em todos os seres. Ele é a nossa herança imemorial. (Palavras do Amor Divino)

Deus está permanentemente nos perdando. Então perguntamos: de que e por que? Em tudo e por tudo, Deus está nos levando, estendendo a sua mão, para nós nos sentirmos seguros quando temos medo...

Quando achamos que o sofrimento é muito grande e que não vamos agüentar, ele nos carrega no colo.

Ele nos dá a **luz do sol** para clarear nossas vidas, clarear nossos pensamentos, iluminar nosso **coração**.

Ele nos dá a **lua** no imenso escuro da noite e nos presenteia com milhares de **estrelas**, que são como luzes acesas para alegrar aquela imensidão que nos conforta e nos dá alegria, para termos novamente oportunidade do amanhecer...

É um presente **Divino** do nosso **Deus Divino**.

Observação:

Ele não nos condena pelos maus atos, durante o nosso dia. Ele não nos pergunta: o que você fez para melhorar hoje?

Ele não questiona, não faz diferenças...

Apenas dá a todos a mesma oportunidade... de estar sendo apresentado com esta **Magia**, que só **Ele** pode nos proporcionar...

À primeira hora do nosso dia
Nós oramos a Deus.
Pedimos a **Ele** que nos ilumine!
Pedimos a **Ele** sabedoria.
Pedimos a **Ele** discernimento.
Pedimos a **Ele** a paz interior para que possamos fazer deste dia
Um dia produtivo,
Um dia de amor,
Um dia de boas ações.
Quando o dia terminar...
Agradecemos a **Ele**.

VALOR ABSOLUTO VERDADE (IGUALDADE)

**NÃO HÁ PIOR DOENÇA DO QUE A COBIÇA.
NEM INIMIGO PIOR DO QUE A IRA.
NÃO HÁ ESPÉCIE DE MISÉRIA PIOR DO
QUE A POBREZA.
NÃO HÁ MAIOR FELICIDADE DO QUE A
SABEDORIA.**

A relação entre o externo e o interno é que ambos são interdependentes.

Energia e matéria não são diferentes e elas estão presentes uma na outra, como a árvore está latente numa semente.

União → esforços coletivos – cooperação entre as pessoas, fazer um bom trabalho para o bem comum.

ESTÓRIA III

Um senhor de grandes posses, que residia numa fazenda grandiosa, milionária, fazia daquele lugar um paraíso intocável.

Vivia rodeado de luxo e riqueza.

A fazenda tinha muitos empregados, porém o **senhor** da fazenda Esmeralda, como se chamava, era um homem muito orgulhoso e não sabia o que era união.

Não sabia o que era dividir trabalho e muito menos sentimento solidário...

Os empregados o temiam pela sua severidade. A sua esposa e filhos não se aproximavam muito dele, pois ele não era uma pessoa agradável, era egoísta e pensava somente em si mesmo.

Diante dessa vida sem amor ao próximo, todos foram se afastando.

Só ele não se deu conta deste fato que estava acontecendo em sua vida.

O ano foi passando e quando percebeu já era Natal.

Estavam na véspera do dia 25 de dezembro. A casa e a fazenda estavam em silêncio, um vazio.

Ele se assustou e perguntou a si mesmo, onde estavam todos?

Seus familiares, seus empregados e

amigos?

Onde passaria o Natal?

O que faria com toda sua riqueza? Para que servia tudo aquilo se não tinha com quem dividir?

O grande senhor da fazenda Esmeralda teve que voltar para dentro de si mesmo e rever seus valores que estavam sendo direcionados de maneira errada e egoísta.

Ele saiu da casa grande e caminhou até a colônia onde viviam seus empregados.

Todos estavam reunidos, em **harmonia, paz** esta data tão

e muito **amor**, comemorando importante. Para participar junto

Pediu humildemente para ser rejeitado abaixou a cabeça esperando uma resposta...

Não houve palavras e quando ele levantou os olhos viu um grupo de pessoas com as mãos **estendidas para acolhê-lo...**

Observação:

É essa **união** que fortalece os **sentimentos** e que faz a **humanidade** caminhar para ter um mundo melhor.

Haverá o dia em que o destino nos separará. Neste dia, se você se sentir só e desiludido, lembre-se que no céu há um Deus que o guia e o ilumina.

E na terra há um AVATAR, um grande mestre, que jamais o esquece. Se lhe perguntarem quem é, diga apenas que ele existe (no seu coração, no seu pensamento, na sua vida). Basta abrir seu coração com muito amor e deixar que ele invada, com sabedoria, tolerância, compaixão, paciência (é o nosso verdadeiro "Paí").

Diga simplesmente que ele existe. Se lhe perguntarem o que ele faz, responda somente uma coisa:

"Nos fazem felizes".

CAMINHANDO LADO A LADO

NÃO CAMINHE À MINHA FRENTE,
PODEREI NÃO VOS SEGUIR.
NÃO CAMINHE ATRÁS DE MIM,
PODEREI NÃO VOS VER.
CAMINHAÍ AO MEU LADO.
CHEGUEMOS JUNTOS.

Serei sempre seu companheiro, seu parceiro. Teremos uma **cumplicidade** se estivermos juntos.

Nem à frente, nem atrás. Ao meu lado, sempre ao meu lado, para que cheguemos juntos, qualquer que seja o destino...

À hora certa para que conheça a **verdade**.
O **tempo certo** para entender essa verdade com maturidade.

Existe um **plano** a ser seguido; nada é por acaso. Esse plano é **perfeito**, porque **somos perfeitos**.

O **espaço** determinado, para que tudo aconteça está sendo preservado por todos **NÓS...**

Não queira antecipar, pois não estaremos preparados. Não queira **ultrapassar**, pois desconhecemos qual é o **ROTEIRO**.

Se você correr ou se apressar poderá sentir **MEDO...**

Por isso fique ao meu lado.

Junto chegaremos. É só **CONFIAR!**

MEDITAÇÃO

Tudo tem sua **hora**.

Tudo tem o seu **tempo certo**.

Tudo segue um **plano**.

Tudo está dentro de um determinado **espaço**.

Não queira **antecipar**.

Não queira **ultrapassar**.

Não **corra**

Não se **apresse**

Não tenha **medo**

Não desconfie nunca **confie!**

PODERÍAMOS SER TODOS IGUAIS PERANTE A SOCIEDADE

SÓ EXISTE UMA RELIGIÃO,
A RELIGIÃO DO AMOR.

SÓ EXISTE UMA LINGUAGEM,
A LINGUAGEM DO CORAÇÃO.

SÓ EXISTE UMA CLASSE SOCIAL,
A DA HUMANIDADE.

SÓ EXISTE UM DEUS

E ELE É ONIPRESENTE.

Na sociedade em que vivemos existem diversos tipos de pessoas.

Diversas classes sociais, diversas religiões, diversos pensamentos e idéias.

São os conflitos entre estas diferenças que criam o desequilíbrio no mundo todo.

Diferenças e desigualdades: são inevitáveis, porém temos que aprender a respeitar e a aceitar o diferente.

Temos também que nos educarmos para entender que as diferenças, que realmente importam, não podem ser vistas com tanta facilidade como queremos acreditar...

O que faz uma pessoa diferente da outra é o que ela é por dentro. Seu caráter, suas intenções; e não a roupa que veste ou o templo que frequenta. Quando a nossa sociedade conseguir enxergar e consentar as verdadeiras diferenças entre as pessoas podemos dizer que "Somos todos iguais perante à sociedade".

Observação:

- QUEM DISSE QUE SOMOS IGUAIS?
- QUEM ESTABELECEU REGRAS PARA AS DIFERENÇAS SOCIAIS?
- POR QUE ESSA DESIGUALDADE?
- PARA QUE TODAS ESSAS DISCRIMINAÇÕES?
- QUEM VAI NOS RESPONDER A TODOS ESSES QUESTIONAMENTOS?
- PODEMOS CULPAR OU INOCENTAR ALGUÉM?

NÃO, nós não podemos responder, culpar ou inocentar alguém... **SABEM POR QUE?**

Por que estaríamos nos culpando? Nós fazemos parte de uma **TAL SOCIEDADE**, que alguém deu este nome e não sabemos o porque...

O **Homem criou** esta desigualdade; esse mesmo homem que **DEUS** criou à sua imagem e semelhança e que ele mesmo distorceu esta imagem.

Portanto somos todos responsáveis...

E para conseguirmos nossa dignidade de volta — poderemos dizer que somos filhos de um mesmo **"PAI"** — teremos juntos que mudar esta visão de que nossos irmãos estão cada vez mais longe uns dos outros...

Temos também que nos educarmos para entender que as diferenças, que realmente importam, não podem ser vistas com tanta facilidade como queremos acreditar...

O que faz uma pessoa diferente da outra é o que ela é por dentro. Seu caráter, suas intenções; e não a roupa que veste ou o templo que frequenta. Quando a nossa sociedade conseguir enxergar e consentar as verdadeiras diferenças entre as pessoas podemos dizer que "Somos todos iguais perante à sociedade".

Observação:

- QUEM DISSE QUE SOMOS IGUAIS?
- QUEM ESTABELECEU REGRAS PARA AS DIFERENÇAS SOCIAIS?
- POR QUE ESSA DESIGUALDADE?
- PARA QUE TODAS ESSAS DISCRIMINAÇÕES?
- QUEM VAI NOS RESPONDER A TODOS ESSES QUESTIONAMENTOS?
- PODEMOS CULPAR OU INOCENTAR ALGUÉM?

NÃO, nós não podemos responder, culpar ou inocentar alguém... **SABEM POR QUE?**

Por que estaríamos nos culpando? Nós fazemos parte de uma **TAL SOCIEDADE**, que alguém deu este nome e não sabemos o porque...

O **Homem criou** esta desigualdade; esse mesmo homem que **DEUS** criou à sua imagem e semelhança e que ele mesmo distorceu esta imagem.

Portanto somos todos responsáveis...

E para conseguirmos nossa dignidade de volta — poderemos dizer que somos filhos de um mesmo **"PAI"** — teremos juntos que mudar esta visão de que nossos irmãos estão cada vez mais longe uns dos outros...

VAMOS FAZER NOSSA PARTE?

“DEUS” mandou construir uma **RODA GIGANTE** onde coubessem todos os seus filhos... Era um dia de festa...

Afinal íamos encontrar todos os nossos irmãos.

E assim foi feito, todos numa mesma **RODA**, de mãos dadas, ora uns subiam e outros desciam, éramos iguais...

DEUS SORRIU... e pensou: **“Enfim, eles entenderam! Todos são meus filhos!”**
Era um mundo perfeito.

PAZ E HARMONIA

O homem, em sua ignorância, encontra satisfação em **“separar-se dos outros”** para procurar sua própria felicidade, esquecendo-se de que não pode ser feliz, a menos que todos estejam felizes.

MEDITAÇÃO

Que **DEUS** não permita que você perca a **PAZ** mesmo sabendo que os homens são ignorantes.
VIVA EM HARMONIA – mesmo sabendo que lhe exige esforços.

TENHA AMOR NO CORAÇÃO – mesmo sabendo que este amor não possa ser distribuído.
DISTRIBUA CALOR HUMANO – mesmo sabendo que você pode sentir um frio vindo do próximo.

AME A SUA FAMÍLIA – mesmo sabendo que isto vai lhe custar esforços e muita luta, pois nem todos pensam da mesma forma.

Por que as pessoas acham tão difícil viver em paz?

A PAZ VEM DE DENTRO – se você se sentir em paz, você transmitirá paz e ela vai contaminar quem estiver ao seu lado.

É uma roda **VIVA**, é um círculo; se nós permanecermos neste círculo a corrente não se quebrará...

O mundo necessita desta paz, as pessoas precisam ser felizes...

É para isso que estamos aqui: temos a obrigação de sermos felizes. E, se formos felizes, essa felicidade é contagiante, ela irá em frente.

DEUS nos concedeu esta oportunidade, por que não **APROVEITÁ-LA**?

O homem não pode ser feliz sozinho; ele não pode se separar dos outros. Todos devem ser felizes, pois a felicidade é um conjunto.

Um conjunto de sentimentos harmoniosos, como as cores do arco-íris; esse arco-íris que ilumina, que enfeita o céu após uma tempestade.

Vamos pintar o mundo com as cores do arco-íris?

Se nós todos pegarmos um pincel ao **INVÉS DE UMA ARMA**, faremos do mundo um paraíso com cores belíssimas.

E não teremos mais tempestades que tanto nos amedronta e nos fazem ficar encolhidos e isolados.

E se vier (a tempestade), nós nos manteremos calmos e em paz. Pois sabemos que logo em seguida nossos olhos encontrarão o céu todo colorido.

ESTÓRIA IV

Um grupo de criança vinha da escola quando caiu uma grande chuva. Todos correram, cada um para um canto. Todos sentiram medo, pois se sentiram sozinhos.

Após a chuva se reencontraram para continuar a caminhada até suas casas.

Algumas choravam, outras tinham pânico no olhar, outras estavam caladas...

De repente, ao longe viram um **LINDO ARCO-ÍRIS** e perto dele estava um "anjo". Todos correram para alcançar aquela cena maravilhosa...

Quanto mais corriam, mais o arco-íris se afastava. Eles não conseguiam entender o porquê...

Então, juntos ouviram a voz do anjo que lhes dizia: "**FIQUEM JUNTOS, ANDEM JUNTOS, dêem as mãos, porque juntos encontrarão forças suficientes para alcançar seus objetivos...**"

Eles logo entenderam que precisavam ficar uns com os outros, pois só assim não sentiriam mais medo da chuva e encontrariam forças para alcançar o **ARCO-ÍRIS**.

INVEJA

A inveja e o ciúme quase sempre aparecem com as descobertas de que alguém tem alguma coisa que queremos, mas não temos.*

ESTÓRIA DA INVEJA

Tablado, música, saias longas e xales esvoaçantes, cores brilhantes, coração palpitando com força.

A mesma forma dos **sapatos** com tachinhas nos saltos e as maravilhosas mãos das bailarinas segurando as castanholas que batiam num ritmo cativante e alegre...

Esta era uma cena dentro de uma sala de aula, onde acontecia uma audição na academia.

* do livro *Limite aos Desejos*

Seria a noite do verdadeiro **flamenco**, uma dança cheia de fascínio e mistérios...

Aquela - noite prometia ser espetacular, inesquecível!

A academia "**Forte Flamenco**" fervia de alunos, professores, amigos, pais, mães e músicos. Todos na expectativa de saber quem ganharia a **vaga** para completar o corpo de baile da companhia.

Eram tantos candidatos que precisou colocar numeração nas costas de cada um deles...

Todos ali eram capacitados para obter aquele lugar que era único, tinham ótimos currículos, faziam faculdade de arte cênicas; haviam feito curso na Espanha, enfim possuíam uma excelente bagagem.

Exceto **Marina**, uma aluna nova que havia feito apenas 3 meses de aula. Era uma garota esforçada, com determinação e garra, porém na ficha de inscrição dela não havia quase nada de dados.

Fabiana, uma das participantes, olhou para a ficha de Marina com desdém e lhe perguntou:

— Você só tem 3 meses de aula, nunca fez cursos fora e quer concorrer a essa vaga?

Marina a olhou profundamente, com seus olhos azuis, e com simplicidade, lhe respondeu com um sorriso maravilhoso:

— Eu tenho a dança no sangue! Também tenho o direito de participar deste concurso.

Fabiana sentiu **inveja** da determinação de Marina. Porém, logo pensou: "*eu sou melhor que ela e sou eu quem vai vencer*"...

Logo começou a primeira etapa desta grande noite.

A **bancada de Professores**, todos formados em dança e especializados em **dança Flamenca**, ficaram encantados com o desempenho de uma garota linda, que trajava uma saia vermelha rodadíssima e uma blusa de bolas vermelha e preta, usava uma flor no cabelo e tinha nas costas o número 13.

Todos eles começaram a procurar pela sua ficha de inscrição para ler e viram que ela só tinha preenchido com seu nome, endereço, telefone, nada mais...

Começaram a prestar muita atenção naquela menina (que tinha 15 anos), cuja

performance era imponente, correta, atenta a todos os detalhes dos exercícios.

Fabiana, do outro lado da sala, não gostou do que viu e sua **inveja** foi aumentando. Foi se preocupando cada vez mais com sua adversária Marina, deixando de lado o esforço e a concentração (em si mesma).

A inveja de Fabiana começou a prejudicar sua apresentação. Esse sentimento negativo e destrutivo a estava desequilibrando e com isso ela não estava mais focada em conseguir seu objetivo que era vencer.

O tempo foi passando e as etapas foram acontecendo, uma a uma.

Marina foi se destacando entre o grupo de alunos e foi vencendo cada etapa que acontecia...

Ela se concentrava em si mesma e em alcançar seu objetivo. Estava buscando o seu lugar, almejando algo de bom para sua vida, sem se preocupar com os outros e com o que eles poderiam conseguir.

Seu pensamento era positivo e competitivo. Com os seus sentimentos, ela se sentia leve e solta para fazer de sua apresentação uma coreografia cheia de energia.

Apesar de toda experiência de Fabiana, ela não foi bem. Estava preocupada demais com o desempenho de Marina e isto a prejudicou, ficando fora do grupo de dança.

Os professores escolheram Marina para preencher aquela vaga e participar do grupo de dança que faria apresentações por todo o Brasil e exterior.

A **inveja** tirou Fabiana da competição; e o **otimismo**, o **esforço**, o **sentimento positivo** fez com que a Marina conseguisse seu objetivo...

Observação:

A inveja é um péssimo companheiro, faz mal para a alma, para o espírito e para o corpo.

Esse sentimento contamina sua essência, tudo o que você poderia conseguir através de sua força interior, ele a consome, a resume a nada...

Cada pessoa deve lutar para conseguir seus objetivos e seus desejos...

Manter-se em **equilíbrio com o seu EU**, porque só assim conseguiremos "**Pintar um lindo**"

quadro da nossa vida", o qual daremos de presente ao Senhor...

A inveja é um **sentimento negativo** e em algumas situações pode ser considerado até mesmo destrutivo.

A motivação e a competitividade são freqüentemente disfarçadas de ambição ou dedicação.

Cada um é responsável por sua própria **vida e atitude** e deve lutar para alcançar seus próprios objetivos.

A inveja é constituída por **falta de equilíbrio, de motivação** e muitas lamentações.

O invejoso é **incapaz** de enxergar as oportunidades existentes em sua vida, visto que está sempre almejando e desejando algo que esteja acontecendo na vida dos outros.

O progresso na vida de um invejoso é praticamente nulo, visto que o mesmo está sempre preocupado com a vida alheia e também com o que os outros são capazes de adquirir.

VALOR ABSOLUTO AMOR - COMPREENSÃO

ENERGIA

De todos os ladrões de nossa preciosa energia, deixar-se levar por emoções negativas é talvez o pior deles.

Devemos nos prevenir que qualquer que seja o nosso nível energético, devemos ter certeza de que o usamos para propósitos produtivos, evitando gastá-los desnecessariamente. *

ESTÓRIA

Ao amanhecer o dia, o sol transmite **CALOR** e **LUZ**. Assim como a noite transmite o **frio** e a **escuridão**.

Somos capazes de sentir essa diferença entre os **dois extremos**...

*do livro *Limite aos Desejos*

A energia pode ser considerada abstrata, possuindo dois extremos:

- **O Positivo**
- **O Negativo**

A energia **positiva** é facilmente observada através de ambientes, pessoas ou situações.

A **tranquilidade** e a paz são características essenciais relacionadas à energia positiva.

A energia **negativa** é sinônimo de inquietação e irritabilidade. Os sentimentos conseqüentes da **energia negativa** são capazes de destruir e desequilibrar o ambiente.

Ambas as energias são trocadas, expandidas e retidas diariamente, a todo instante.

O importante é conseguir manter o equilíbrio.

DESAPEGO

O orgulho é freqüentemente percebido quando nos tornamos tão apegado ao que o dinheiro pode comprar, que equiparamos nossos valores totalmente ao quanto possuímos em dinheiro e ao que ele pode nos dar no campo das posses materiais.*

ESTÓRIA I

Certa vez uma garota sonhadora, achava que a vida era totalmente **COR DE ROSA** e, jamais imaginou que, durante a vida, as **CORES** poderiam ir mudando!

A decepção fez dela uma pessoa triste e sem esperanças...

Mas o **nosso Mestre**, como um **milagre bellissimo**, como um **fresco**, como uma brisa, vem abrandar o seu **coração em fervor**...

*do livro *Limite aos Desejos*

Ela vem aprendendo que precisamos do equilíbrio em **nossas decisões diárias**.

Usar o discernimento dia a dia para evitar perdas...

Como perdas de energia e de tempo desnecessárias.

Como vou conseguir obter o “**desapego**” em minha vida?

Um sentimento maravilhoso, tão forte e bonito de se pronunciar e, até mesmo, dizer que somos **desapegados** de tudo e de todos?

E praticá-lo como seria? Com muita sabedoria e através do **nosso querido Mestre** é que vamos galgando os degraus tortuosos que atravessam nossas vidas...

Às vezes conseguimos, outras tropeçamos ou pensamos que não vamos conseguir.

Mas com a ajuda do **NOSSO MESTRE** isto se torna **mais brando, maleável** e quando abrimos os olhos, deparamos com o **PAI** nos estendendo a mão para chegarmos no acessível.

Observação:

Existem muitas oportunidades, não as desperdice...

Faça como a garota sonhadora, não lamente o passado, aprenda com “ele” e viva o futuro; um dia por vez, porém viva o futuro, “**AJUDANDO ALGUÉM E TAMBÉM AJUDANDO-O A AJUDAR A SI MESMO**”.

E SABE POR QUE?

“**PORQUE SOU UM FILHO ABENÇOADO DE DEUS.**”

TENHO MEU MESTRE.

ESTOU BEM.

SOU FELIZ.

**UMA GRANDE ABUNDÂNCIA
JÁ ESTÁ A CAMINHO, PORQUE COMO FILHO DE
MEUS, TENHO O PODER DE CRIAR MILAGRES”...**

ESTÓRIA II

Clarita, uma garotinha de sete anos, pede a sua mãe para comprar outra lancheira (só que de outra cor) pois ela estava mudando de escola. Queria levar seu lanche numa nova lancheira, afinal ela também iria para uma nova escola...

Ela só não pensou que os amiguinhos seriam outros.

Chegando na escola, Clarita estava toda feliz, mostrando a todos o que possuía e levava consigo: a lancheira nova, amarela.

Ninguém notou “o que era tão importante para ela”. Os “novos amiguinhos” não a conheciam. Ela ficou sozinha no horário do recreio.

Triste e solitária, num cantinho do pátio da escola, ela percebeu que uma outra garotinha se aproximou dela para lhe dar boas vindas à escola.

Só que esta garotinha (Izabela) carregava seu lanche na mão e, mesmo assim, quis compartilhar com ela, o horário da merenda...

Clarita se envergonhou do seu “novo presente”, aquele que sua mãe lhe dera e que era de grande importância.

Quando chegou de volta em sua casa, a primeira atitude de Clarita foi pegar a sua lancheira antiga para levar para sua nova amiguinha.

Afinal, ela não usava duas lancheiras de uma só vez e ela percebeu que dividir seria de grande alegria para ambas.

Observação:

**COMPARTILHAR,
REPARTIR,
DIVIDIR,
TROCAR**

**SÃO ENSINAMENTOS DE GRANDE VALIA...
POIS OS VERDADEIROS VALORES ESTÃO NAS
ATTITUDES DE CADA SER HUMANO...**

VALORIZAR O SEU TEMPO

O TEMPO é a única coisa que **TODOS** no mundo tem à sua disposição em **IGUAL** quantidade.

Cada um tem justamente **VINTE E QUATRO HORAS POR DIA**. Se parte disso é perdido, ele vai para sempre e nunca pode ser recuperado.

ORAÇÃO

24 HORAS

- O sol ilumina o dia
- A lua encanta a noite
- A madrugada faz parceria com o silêncio
- O casal de velhinhos senta na praça
- A bailarina dança um solo
- O atleta ganha uma medalha
- Você beija seus filhos
- Oramos a Deus
- O palhaço faz uma criança sorrir
- O mendigo está no abrigo
- A criança descobre o mundo

- Você ouve uma canção
- Você contempla o por do sol
- Aprendemos a ter paciência
- Descobrimos o amor ao próximo
- Fazemos novos amigos
- Prestamos serviços à comunidade
- Afastamos a tristeza do nosso coração
- Praticamos a bondade
- Dizemos a verdade
- Falamos não à violência
- Trazemos a felicidade para nossos amigos
- Os pássaros cantam e encantam...
- Pedimos paz ao mundo.

Observação:

Essas 24 horas do dia serão produtivas e construtivas; e a humanidade terá um mundo em harmonia.

Esse é o círculo em que devemos permanecer...

SERVIÇO

“VOCÊS RECEBEM AQUILO PELO QUE TRABALHARAM, FAÇAM O BEM E RECEBERÃO O BEM. SEJAM MAUS E O MAU RETORNARÁ A VOCÊS. ESTA É A LEI, NÃO EXISTINDO, NA VERDADE, NENHUM AUXÍLIO OU OBSTÁCULO”. *

“QUANDO OFERECEM LEITE A UMA CRIANÇA FAMINTA OU UM COBERTOR A UM IRMÃO COM FRIO, NA CALÇADA...”
NÃO ESTÃO SENÃO PONDO UM DOM DE DEUS NAS MÃOS DE OUTRO DOM DE DEUS”.

**do livro Yoga da Ação*

ESTÓRIA

Ana Maria, uma jovem senhora, bonita e simpática, tinha uma vida estável. Morava numa bela casa, vivia com seu marido e seus três filhos.

Mesmo com a vida cheia de afazeres, sendo mãe, esposa e dona de casa ela sentia um **VAZIO** que vinha de dentro de **sua alma**. E o **seu coração** sempre a avisava que ela precisava preencher **“sua vida e seu espírito”** com outro tipo de sentimento, algum **trabalho** que a fizesse se **sentir feliz, prestativa e útil**.

Por que ela estava se sentindo assim, sendo que era uma pessoa muito ocupada, tinha o seu dia cheio de afazeres (seus e os de sua família)?

Mas **faltava alguma coisa!** Ela sentia isso!

Passou então a **ouvir seu coração!** Ele lhe dizia coisas belíssimas, tais como: **você é especial, você é uma boa pessoa, tem muito amor para “dar” e “doar”...**

Aquela palavra **“doar”** soou nos seus ouvidos como uma **doce melodia**; ela só não sabia em que rádio essa melodia estava tocando...

Então passou a prestar mais atenção em tudo o que a rodeava. Assim, começou a perceber que havia **pessoas abandonadas, solitárias; crianças com fome pelas ruas; velhos sentados num banco da praça sem ter para onde ir, fazendo daquele lugar seu lar...**

Como poderia ajudar? O que faria para amenizar tanto **abandono e sofrimento?**

Devia haver uma maneira de ser **solidária** com tudo isso. Então pensou: e as **instituições de caridade?** Como poderia fazer parte do quadro de funcionários (sendo voluntária, é claro!) **ajudando com trabalho, doando seu tempo a quem precisasse?**

Então saiu à procura. Havia tantos lugares, tanta gente **precisando de ajuda!** Isso a entristeceu, pois como ela existia muitas pessoas que não sabem o que é um **trabalho voluntário...**

E quantas pessoas precisando? Eram muitas! Dentre muitos lugares que Ana Maria visitou, ela se interessou pelas crianças especiais com **Síndrome de Down.**

Ela jamais imaginaria o porquê...
Tais crianças pareciam tão **carentes, tão desprotegidas...** isso **enterneceu** seu coração.

Assim resolveu ser **VOLUNTÁRIA** naquela instituição. Faria qualquer **"tipo de serviço"** desde a parte da merenda até brincar no parque com aquelas **"crianças especiais"**...

Começou trabalhando duas vezes por semana e foi se acostumando tanto que passou a ir todos os dias, pela manhã.

Ana Maria cuidava bem das crianças e, por sua vez, as crianças a amavam!

Ana Maria foi aprendendo a lidar com essas crianças em todos os sentidos: na educação, na diversão, nos passeios, nos horários da merenda e também na fisioterapia.

Ana procurava informações de todos; dos professores, dos funcionários e nos livros.

Era uma verdadeira escola... Era como se **"tudo aquilo"** estivesse preparado para ela, era um **verdadeiro aprendizado e muito gratificante.**

Lúcia, irmã de Ana, **estava grávida de três meses**, do seu segundo filho, e às vezes ficava com ciúmes de sua irmã, pois ela estava dando mais atenção ao seu **trabalho voluntário**, do que ao sobrinho que ia chegar.

O **"Nosso Pai"** sabia, com certeza, o que estava sendo preparado para Ana Maria; mas

nenhuma das duas irmãs podia imaginar o que aconteceria após seis meses...

SEIS MESES DEPOIS...

O sobrinho de Ana estava para nascer, então ela pediu afastamento da APAE, par ficar com sua irmã.

Lúcia dera a luz a um menino, numa noite fria e cinzenta. Havia uma certa tensão no ar. Estavam todos apreensivos, mas ninguém podia imaginar porque.

Horas depois do nascimento do Victor, os médicos pediram para chamar o pai do garoto.

Ana ficou preocupada e foi junto com o seu cunhado saber o que havia acontecido.

O médico foi direto, rápido e secamente disse ao pai de Victor: “_ Seu filho nasceu com **Síndrome de Down**, um **retardo mental**, uma criança que vai exigir cuidados especiais, muito amor e carinho...”

Não houve manifestação por parte do pai de Victor; ele estava estarecido com a notícia.

Ana que o acompanhou para ouvir a conversa ficou “**surpresa e chocada**” com o acontecido; mas logo veio lembrança do **lugar onde ela trabalhou por seis meses...**

Ela tinha um pouco de conhecimento sobre como cuidar dessas crianças e não se assustou tanto.

Sentiu um pesar pelo pai e também pela irmã mas, se **Deus** quis assim, algum motivo havia de ter...

Passado o choque da notícia... Ana pensou “**como Deus foi maravilhoso com ela e com todos**”...

“**Ele**” a preparou para a chegada do seu **sobrinho**... e com isso ela poderia ajudar sua irmã a cuidar do bebê.

Observação:

Nada acontece por acaso, está tudo **determinado, tudo escrito** como se fosse uma receita, passo a passo.

Quando se faz o bem e esse bem é feito de coração aberto, **esse bem retorna a você e a todos** que lhe rodeiam.

Pensando nisso Ana não se sentiu só. Ela sabia que o **"Nosso Pai"** estava acompanhando tudo de perto. Tão perto que Ana sentiu **uma mão tocá-la**, um calor gostoso aquecendo aquele **FRIO (de medo)** que havia sentido pelo corpo.

Estava amparada. Seria **difícil, uma luta, uma nova vida**; porém não desconhecida...

Ela havia conhecido há alguns meses atrás, quando resolveu **DOAR SEU TRABALHO** e a recompensa veio com o **conhecimento!**

Pensando em tudo isso, saiu da sala do médico e foi procurar pela irmã. Mas antes agradeceu a Deus **pela oportunidade** que Ele deu a ela e a todos de sua família; **PELA SABEDORIA!**

MENSAGENS SOBRE SERVIÇO

Tomara que **nós nunca** percamos a vontade de ajudar as pessoas, mesmo sabendo que muitas delas são incapazes de ver, reconhecer e retribuir esta ajuda...

Não espere **nada como recompensa**, ajude com o **coração com otimismo**, mesmo sabendo que o **futuro**, que nos espera **não é assim tão alegre...**

Mantenha sempre a **luz** e o **brilho no olhar**, mesmo sabendo que existem **crianças famintas**, irmãos com **frio**, pessoas **doentes do corpo e doentes da alma**.

Não deixe isso **escurecer** seus olhos. A **luz** e o **brilho** são importantes para reconhecer os que estão precisando de **socorro**.

Nosso **mestre Say Baba** vem nos ensinando a importância dos **nostros serviços**. O serviço **voluntário e desinteressado** faz de nós **seres grandiosos, filhos de Deus, guiados pelo avatar Say Baba**.