

The background of the entire poster is a photograph of a person walking away from the viewer on a sandy beach towards the ocean. The sky is a vibrant orange and yellow, suggesting a sunset or sunrise. In the upper center of the image, there is a large, stylized yin-yang symbol. The symbol is purple and white, with a bright yellow sunburst effect radiating from its center. The text 'KOKH MAHÁ' is written in large, purple, serif capital letters across the top half of the image. Below it, the word 'SABEDORIA' is written in a smaller, purple, serif capital font.

KOKH MAHÁ

SABEDORIA

Mensagens que elevam

Giovani Cherini

VAMOS DAR AS MÃOS, GENTE DE BOM CORAÇÃO

www.giovanicherini.com/kokhmaha

KOKHMAHÁ

Mensagens que elevam

abra e leia

Giovani Cherini

Graduado e pós-graduado em Cooperativismo e Economia Rural. Educador cooperativista. Agricultor, técnico agrícola. Terapeuta holístico. Corretor de Imóveis. Presidente dos Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Soledade por duas gestões. Professor Universitário. Formação em Namastê, Ontopsicologia, Educação Emocional, PNL, Cibernética Social e Avatar. Detentor do Título de Acadêmico *Honoris Causa* da ABF.

Conheça mais acessando www.giovanicherini.com



*"A terra não pertence ao homem; é o homem
que pertence à terra. Disso temos certeza.
Todas as coisas estão interligadas, como o
sangue que une uma família. Tudo está
relacionado entre si. O que fere a terra, fere
também os filhos da terra. Não foi o homem
que teceu a trama da vida: ele é meramente
um fio da mesma. Tudo o que ele fizer à trama,
a si próprio fará".*

Sumário

O que é Kokhmahá	5
Deus está na totalidade.....	8
O holísmo e a ética	10
Frases de sabedoria	15
Textos e poemas selecionados	22
O Caminho da Vida	22
Instantes	23
Sabedoria	24
Espiritualidade e Consciência.....	26
SER UM PRESENTE!	28
GRATIDÃO.....	29
Pensamentos	31
Os Pensamentos de Hoje.....	32
Habitando Com Deus.....	34
Coisas que a vida ensina depois dos 40.....	35
Trecho de "O Encontro Marcado".....	36
Começemos de Nós Mesmos	37
DESIDERATA.....	39
Canções:.....	41
Imagine.....	41
A Montanha.....	42
Cuida de Mim.....	43
EPITÁFIO.....	44
O Que É, O Que É?	45

O que é Kokhmahá

Na Universidade de Líderes, instituição que criamos há 16 anos, juntamente com um grupo de amigos e amigas, e que ministra cursos de liderança holística para jovens, nós adotamos a palavra Kokhmahá (hebraico: kokhma = sabedoria e, há = seja) que significa: seja sábio. Sábios, segundo o dicionário Aurélio, quer dizer: que tem muita sabedoria, que sabe muito.

Durante nossas aulas, faixas são colocados nos locais de estudo, estimulando as pessoas a adotarem o Kokhmahá como um novo paradigma em suas vidas. Ao invés de um "bom dia", uma "boa tarde" ou um "como vai" sem convicção, nada melhor do que desejar, de alto e bom tom, um Kokhmahá. Nos tempos que correm, adquirir sabedoria passou a ser indispensável para aqueles que almejam por uma vida melhor. Diferente do conhecimento, a sabedoria nos leva a ter uma melhor compreensão e a aplicação ecológica daquilo que se sabe que sabemos. Um sábio precisa controlar seus pensamentos, pois eles se transformam em palavras; cuidar das suas palavras, pois elas se transformam em ações; cuidar dos seus hábitos, pois eles se transformam em caráter; cuidar do seu caráter, pois ele controla a sua vida. A sabedoria é tão importante como o ar que respiramos. Conta-se que, certa vez, um rapaz perguntou a um grande sábio como ele poderia obter a sabedoria infinita e tudo mais o que desejar. O sábio pediu ao rapaz para o seguir até um lago ali perto. Chegando lá o sábio mergulhou a cabeça do rapaz na água, ele começou a se debater, o sábio segurou mais um pouco e depois o soltou. Com o rapaz já recuperado, o sábio perguntou:

— O que você mais queria quando estava de baixo da água?

E ele respondeu:

— Respirar é claro!

Então o sábio disse:

Quando você desejar a sabedoria tanto quanto queria respirar, você a conseguirá.

Um sábio sabe que deve ter em mãos malhas que permitam filtrar as incontínências da vida. Sócrates é quem nos ensina. Certa vez, um discípulo procurou o Mestre e disse que precisava contar-lhe algo.

Sócrates ergueu os olhos do livro que lia e perguntou:

— O que você vai me contar já passou pelas três peneiras?

— Três peneiras?

— Sim. A primeira peneira é a **Verdade**. O que você quer contar dos outros é um fato? Caso tenha ouvido contar, a coisa deve morrer por aí mesmo.

Suponhamos, então, que seja verdade. Deve, então, passar pela segunda peneira: a **Bondade**.

O que você vai contar é coisa boa? Ajuda a construir ou destruir o caminho, a fama do próximo? Se o que você quer contar é verdade e é coisa boa, deverá passar ainda pela terceira peneira: **Necessidade**.

Convém contar? Resolve alguma coisa? Ajuda a comunidade? Pode melhorar o planeta?

E, arremata Sócrates: — Se passar pelas três peneiras, conte! Tanto eu, como você e seus irmãos nos beneficiaremos. Caso contrário, esqueça e enterre tudo.

Devemos ser sempre a estação terminal de qualquer comentário infeliz.



***PESSOAS INTELIGENTES FALAM SOBRE IDÉIAS !
PESSOAS COMUNS FALAM SOBRE COISAS !
PESSOAS MEDIOCRES FALAM SOBRE PESSOAS!
PESSOAS SABIAS FALAM KOKHMAHÁ.***

Deus está na totalidade

Deus, Ciência, Criacionismo, Evolucionismo e Religião são temas cada vez mais recorrentes, controversos e complexos. Sob estes imensos pálios, acirram-se discussões as mais amplas, todas, entretanto, girando em torno dos mesmos questionamentos, que há milhares de anos desafiam os seres humanos neste planeta: Quem somos? Para que existimos? De onde viemos e para onde vamos? Na verdade, é na desesperada caça a respostas a estas perguntas que as mentes têm gerado toda sorte de respostas, muitas delas enfeixadas sob imensos painéis a que podemos chamar de “ciência”, ou de “religião”, ou de “teoria”.

De minha parte, coloco-me humildemente atento, aberto e sensível a qualquer manifestação, mantendo alerta meu livre arbítrio, mas, especialmente, minha capacidade de captação, de sensibilização, de intuição. Prefiro mais “sentir” do que “pensar”, “imaginar” do que “analisar”. Mais “ouvir” do que “falar”, mais “observar” do que “engolir”. Como o grande Deepak Chopra, acredito num mago dentro de cada um de nós. E deixá-lo falar e agir pode ser o caminho melhor.

Melhor para quê, afinal? Ora, o que buscamos, mesmo, é sermos reconhecidos, qualificados, amados, felizes, enfim. Acredito que é para isso que fomos feitos, e que esta trajetória terrena é um milagre de oportunidades, de possibilidades. Como Einstein, me espanto com a grandiosidade da vida. E, nesse sentido, sou muito religioso.

Creio na Vida, no Amor, procuro pensar, sentir e agir biocentricamente, ou seja, buscando ter a vida como centro e referência de tudo. Quando me percebo fascinado pela grandiosidade, complexidade, beleza e generosidade do Universo – desde a mais extraordinária galáxia, até o mais sutil sistema de filtragem do sangue, no recôndito do rim de um animal –

me percebo mais feliz, mais alegre, mais ético, mais confiante, mais generoso.

Se Deus existe? Bem, de que “deus” falamos? Prefiro, como Rolando Toro, dar-me conta da “essência divina”, que há em cada vivente, em cada átomo, em cada nebulosa e, principalmente, dentro de mim e de meus semelhantes. Como o grande poeta, psicólogo e antropólogo chileno, penso que Deus é uma vivência, não uma presença. E que é urgente a tarefa de buscá-lo de volta para dentro de nós, nós que há séculos o arrancamos das rochas, dos pássaros, das lavouras e das águas e o colocamos longe, e acima, e invisível, e todo poderoso e juiz e vingador!

Quem sabe com Deus de volta ao nosso leito, ao nosso prazer, ao nosso alimento, às nossas árvores, aos nossos animais, e a nós mesmos, crianças, jovens, homens, mulheres e velhos – quem sabe não seria mais fácil, bem mais, fácil “cumprir a vida”, como cantam Almir Sater e Renato Teixeira? Pois, “é impossível não se amar o que se vê por dentro” (Toro, de novo), e perceber a essência divina dentro de cada ser e cada coisa deixa impossível não ser ecológico, ético, sensível e amoroso – ou seja, criador/criatura/protetor da vida!

Gosto, pois, de afastar qualquer ideia preconcebida de Deus, muito especialmente a de um deus personificado, de um deus que precisa de ritos e de pessoas eleitas para se manifestar e, mais, que até precisa ser agradado! E escolho entregar-me à idéia de que a vida, qualquer forma de vida, tem luz própria, e que a essência divina – ou Deus! – se manifesta no homem, na medida em que ele se vincula com a Vida, se vinculando com a essência de toda a Natureza, de todas as coisas, sentindo-se parte da Totalidade!

O holísmo e a ética

O holísmo (o todo) pautará os princípios da sociedade: moral e ética. Moral (do latim *mores*, costumes), diz respeito ao conjunto de valores baseados nos bons costumes. Ética (do grego *ethos*, ser) é o conjunto de princípios e ideais de conduta individual, que dizem respeito à forma de procedimento, fundamentados na consciência, na afetividade, na empatia, na honestidade e na justiça. Contrapõem-se a tudo que represente a corrupção.

Abraçar a vida como fundamento ético número um é colocar o interesse num sistema vivo de enorme complexidade – perceber que o reino da vida abrange tudo o que existe, desde os nêutrons até os quasares, do pó do fundo do mar às galáxias mais longínquas, desde as pedras até os pensamentos mais singelos – toda expressão, todo movimento, toda dança (do movimento da folha aos círculos elípticos dos astros) – tudo é uma linguagem, uma expressão viva!

A ideia fundamental de BEM ÉTICO é, portanto, todo ato, toda ação ou omissão que preserve a vida, que a favoreça, que a conduza ao patamar mais elevado. E tudo o que aniquila a vida, a diminui, a massacra, a despreza, ou a ignora, impede seu florescimento e plena expressão, é anti-ético!

Proponho que o indivíduo se vincule intimamente com a sacralidade da vida, experimentando a vinculação cosmobiológica, a antiga familiaridade com as pedras, com os pássaros, com o sol, com o mar, com o vento e com as plantas. E com seus irmãos humanos. Se age a partir do biocentrismo, o homem se torna automaticamente um pedagogo, um amante, um artista e um poeta. Que espero se erga e se espalhe para nunca mais se quebrar, e que se torne um oceano de vida, de paz, de amor. Para homens assim, não será mais preciso ensinar o que é ecologia, o que é ética, o que é amor!

Acredito que a consciência ética não é uma manifestação intelectual, nem das funções lógicas: a afetividade é a inteligência biocósmica, e desta emerge naturalmente, irremediavelmente, a postura ética, a percepção diferente, a atitude de valorização da vida, de toda forma de vida.

Portanto, o holísmo fará homens “naturais”, harmonizados em seus elementos terra, água, fogo e ar. O homem, como parte da natureza, depende de seus recursos naturais, como alimento e proteção, e das transformações de tudo que nela existe. Quando ele não respeita a natureza como fonte de sua sobrevivência e de seus semelhantes, através da consciência ética, pela aplicação de sua inteligência e sabedoria, condena todos à destruição.

O holísmo fará com que adentremos no mundo místico, silencioso e invisível, onde está a sabedoria e o conhecimento.

Aprendi que os caminhos da vida sempre apontam para a direção certa. A dificuldade reside na escolha dos mais diversos caminhos que se colocam diante de nós. Quando uma porta se fecha, no mínimo abre-se uma janela, ou melhor, várias janelas. Sinto que falta entendimento para enxergar estas aberturas, e saber em qual "janela" podemos encontrar a saída para nossos desafios. Quantas vezes nossa intuição insiste em revelar algo importante; quantos vezes nossos sonhos, inequivocamente, tentam responder nossas dúvidas? Quantas vezes recorremos à oração, aos rituais, à meditação ou a um esforço sobrenatural para conquistar nossos objetivos, obter a cura ou se livrar de energias negativas prejudiciais a nós e ao ambiente? Quantas vezes recebemos "estalos" ou verdadeiros "cutucos" como quem diz: "acorda" ou faça isso ou aquilo. As indagações são muitas, as dúvidas ainda maiores e a grande pergunta passa a ser: - O quê fazer?

A busca pelas respostas motivou-me, através do conhecimento, a uma melhor compreensão do mundo. Passei, então, a ler e enxergar dentro do contexto holístico.

Descobri que sou o próprio universo dotado de espírito e mente, sendo, portanto, um ser holístico, um mero fragmento deste imenso universo, mas contendo todo o universo, em sua complexidade e esplendor, dentro de mim. Diante desta descoberta, a questão passava a ser: como construir um ser total? A resposta foi imediata. Veio a mente a palavra KOKHAMHÁ, SABEDORIA como essência. Passei a difundir esta palavra junto as milhares de pessoas que assistiam minhas palestras, e passei a adotá-la, como disse, na Universidade de Líderes Juventude Sem Fronteiras.

Intuitivamente, passei a agregar temas novos e interessantes movido pela necessidade de ajudar as pessoas a buscar um equilíbrio energético, sobretudo, o equilíbrio da alma. Como acredito em sincronia e em que nada acontece por acaso, passei a fazer cursos e a receber convites para assistir conferências sobre temas que jamais imaginava estudar. Eles caíam aos meus pés como os pingos de chuva. Onde meu coração apontava, lá eu estava. Onde estava o Mestre, lá estava o Discípulo. Percorri alguns países e vários estados brasileiros. Estudei, pratiquei e vivenciei todo tipo de conhecimento que julgava importante para a minha formação, meu auto-descobrimento e a minha decisão de ser um ser holístico. Aos poucos descobri que o KOKHMAHÁ estava se tornando uma filosofia de vida. Daí, então, passei a difundi-lo ainda mais. São apenas alguns princípios genéricos ligados a valores ecológicos e individuais de largo consenso e à liberdade de expressão. Entendo que todas as coisas estão interligadas, como afirma o Cacique Seattle, como o sangue que une uma família.

O holismo é a integração total de um ser, a harmonização, a homeostase, o equilíbrio. Em nossa visão ocidental, costumamos nos sentir como partes

separadas, ou seja, somos corpo, somos mente, somos sentimentos, somos emoções, somos alma, somos espírito, como se tudo fosse coisa desagrupada. Há muito, os orientais possuem uma visão diferente. Na visão oriental, o homem - como ser supremo, é um todo, um todo indivisível, é a união e o agrupamento de todo o seu ser.

O homem, como ser holístico, é o universo em si. É um ser que se integra, um ser que se entrega ao mundo como um todo. Como dizia Albert Einstein: “O ser humano vivencia a si mesmo, seus pensamentos, como algo separado do resto do universo - numa espécie de ilusão de ótica de sua consciência. E essa ilusão é uma espécie de prisão que nos restringe a nossos desejos pessoais, conceitos e ao afeto por pessoas mais próximas”.

De agora em diante, com KOKHMAHÁ, nossa principal tarefa é DIFUNDIR A sabedoria.

Giovani Cherini

Para refletir, agir e praticar SABEDORIA, selecionamos algumas frases, textos, mensagens e letras de músicas que têm muito a nos ensinar.

Boa leitura



Frases de sabedoria

A sabedoria da vida é sempre mais profunda e mais vasta do que a sabedoria dos homens.

Máximo Gorky

Não confunda jamais conhecimento com sabedoria. Um o ajuda a ganhar a vida; o outro a construir uma vida.

Sandra Carey

O que sabemos é uma gota, o que ignoramos é um oceano.

Isaac Newton

A sabedoria torna bons os homens. A simulação da sabedoria torna-os péssimos.

Juan Luis Vives

A sabedoria não é mais do que a ciência da felicidade.

Denis Diderot

O homem sábio é aquele que não se entristece com as coisas que não tem, mas rejubila-se com as que tem.

Epiteto

O sábio envergonha-se dos seus defeitos, mas não se envergonha de os corrigir.

Confúcio

A verdadeira maneira de se enganar é julgar-se mais sabido que outros.

François de La Rochefoucauld

Ciência é conhecimento organizado. Sabedoria é vida organizada.

Immanuel Kant

Diante da sabedoria infinita vale mais um pouco de estudo da humanidade e de um ato de humanidade do que toda ciência do mundo.

Santa Tereza

O aspecto mais triste da vida de hoje é que a ciência ganha em conhecimento mais rapidamente que a sociedade em sabedoria.

Isaac Asimov

Por sabedoria entendo a arte de tornar a vida o mais agradável e feliz possível.

Arthur Schopenhauer

A verdadeira sabedoria consiste em saber como aumentar o bem-estar do mundo.

Benjamin Franklin

Não há lugar para a sabedoria onde não há paciência.

Santo Agostinho

A sabedoria é filha da experiência.

Leonardo da Vinci

Sê humilde para evitar o orgulho, mas voa alto para alcançar a sabedoria.

Santo Agostinho

O começo da sabedoria é encontrado na dúvida; duvidando começamos a questionar, e procurando podemos achar a verdade.

Pierre Abelard

A simplicidade é o último degrau da sabedoria.

Kalil Gibran

Todo homem é um tolo por pelo menos 5 minutos todos os dias; a sabedoria consiste em não exceder este limite.

Elbert Hubbard

Espero que a nossa sabedoria cresça com a nossa força, e que nos ensine que quanto menos usamos nossa força, maior ela será.

Thomas Jefferson

A sabedoria não vem automaticamente com a idade. Nada vem - exceto rugas. É verdade, alguns vinhos melhoram com o tempo, mas apenas se as uvas eram boas em primeiro lugar.

Abigail Van Buren

Além da nobre arte de fazer coisas, existe a nobre arte de deixar coisas sem fazer. A sabedoria da vida consiste na eliminação do que não é essencial.

Lin Yutang

O conhecimento chega, mas a sabedoria demora.

Alfred Tennyson

A sabedoria começa na reflexão.

Sócrates

O conhecimento é o processo de acumular dados; a sabedoria reside na sua simplificação.

Martin H. Fischer

Para alcançar conhecimento, adicione coisas todo dia. Para alcançar sabedoria, elimine coisas todo dia.

Lao Tsé

A sabedoria deve vir pouco a pouco -- caso contrário ela esmagaria.

Idries Shah

A sabedoria não nos é dada. É preciso descobri-la por nós mesmos, depois de uma viagem que ninguém nos pode poupar ou fazer por nós.

Marcel Proust

Noventa por cento da sabedoria é reconhecimento. Encontre a mão de alguém e a aperte, enquanto há tempo.

Dale Dauten

Para adquirir conhecimento, é preciso estudar; mas para adquirir sabedoria, é preciso observar.

Marilyn vos Savant

A sabedoria é a parte suprema da felicidade.

Sófocles

Terminar o momento, encontrar o final da jornada em cada passo do caminho, viver o maior número de boas horas, é sabedoria.

Ralph Waldo Emerson

Para o sábio, o suficiente é abundância!

Se teus esforços forem vistos com indiferença, não desanimes, pois o sol ao nascer dá um espetáculo todo especial, e no entanto a plateia continua dormindo.

Quanto mais aumenta nosso conhecimento, mais evidente fica nossa ignorância.

John Kennedy

A gente todos os dias arruma os cabelos: por que não o coração?

Provérbio chinês

Sábio é aquele que conhece os limites da própria ignorância.

Sócrates

A sabedoria é filha da dor, e nasce com muitas lágrimas.

Ésquilo

Concedei-nos Senhor, Serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar, Coragem para modificar aquelas que podemos e Sabedoria para distinguirmos umas das outras.

Oração da serenidade (trecho)

Através da violência você pode matar um assassino, mas não pode matar o assassinato. Através da violência você pode matar um mentiroso, mas não pode estabelecer a verdade. Através da violência você pode matar uma pessoa odienta, mas não pode matar o ódio. A escuridão não pode extinguir a escuridão. Só a luz pode.

Martin Luther King

Se quiser derrubar uma árvore na metade do tempo, passe o dobro do tempo amolando o machado.

Provérbio chinês

Se o vento soprar de uma única direção, a árvore crescerá inclinada.

Provérbio Chinês

Há três coisas na vida que nunca voltam atrás: a flecha lançada, a palavra pronunciada e a oportunidade perdida.

Anônimo

Os professores abrem a porta, mas você deve entrar por você mesmo.

Provérbio Chinês

Se dois homens vêm andando por uma estrada, cada um com um pão, e, ao se encontrarem, trocarem os pães, cada um vai embora com um.

Se dois homens vêm andando por uma estrada, cada um com uma idéia, e, ao se encontrarem, trocarem as idéias, cada um vai embora com duas.

Provérbio chinês

A música é maior aparição do que toda a sabedoria e filosofia.

Ludwig Beethoven

Quando eu tinha 5 anos, minha mãe sempre me disse que a felicidade era a chave para a vida. Quando eu fui para a escola, me perguntaram o que eu queria ser quando crescesse. Eu escrevi "feliz". Eles me disseram que eu não entendi a pergunta, e eu lhes disse que eles não entendiam a vida.

John Lennon (com foto)

Talvez DEUS queira que tu, ao longo da tua vida, conheças muitas pessoas falsas, para que quando tu encontres as verdadeiras, as saibas estimar e dar graças por elas.

Proverbio chinês

Palavras verdadeiras podem não ser agradáveis, palavras agradáveis podem não ser verdadeiras."

Provérbio Chinês

Não existe nada de completamente errado no mundo, mesmo um relógio parado, consegue estar certo duas vezes por dia.

Paulo Coelho

Se você quer um ano de prosperidade, cultive trigo.

Se você quer dez anos de prosperidade, cultive árvores.

Se você quer cem anos de prosperidade, cultive pessoas.

Provérbio Chinês

A vida é uma peça de teatro que não permite ensaios. Por isso, cante, chore, dance, ria e viva intensamente, antes que a cortina se feche e a peça termine sem aplausos.

Charles Chaplin

Textos e poemas selecionados

O Caminho da Vida

O caminho da vida pode ser o da liberdade e da beleza, porém nos extraviamos.

A cobiça envenou a alma dos homens... levantou no mundo as muralhas do ódios... e tem-nos feito marchar a passo de ganso para a miséria e morticínios.

Criamos a época da velocidade, mas nos sentimos enclausurados dentro dela. A máquina, que produz abundância, tem-nos deixado em penúria.

Nossos conhecimentos fizeram-nos céticos; nossa inteligência, empedernidos e cruéis. Pensamos em demasia e sentimos bem pouco.

Mais do que de máquinas, precisamos de humanidade. Mais do que de inteligência, precisamos de afeição e doçura. Sem essas virtudes, a vida será de violência e tudo será perdido.

O Último discurso, do filme *O Grande Ditador* de **Charles Chaplin**

Instantes

Se eu pudesse novamente viver a minha vida,
na próxima trataria de cometer mais erros.
Não tentaria ser tão perfeito,
relaxaria mais, seria mais tolo do que tenho sido.
Na verdade, bem poucas coisas levaria a sério.
Seria menos higiênico. Correria mais riscos,
viajaria mais, contemplaria mais entardeceres,
subiria mais montanhas, nadaria mais rios.
Iria a mais lugares onde nunca fui,
tomaria mais sorvetes e menos lentilha,
teria mais problemas reais e menos problemas imaginários.
Eu fui uma dessas pessoas que viveu sensata
e profundamente cada minuto de sua vida;
claro que tive momentos de alegria.
Mas se eu pudesse voltar a viver trataria somente
de ter bons momentos.
Porque se não sabem, disso é feita a vida, só de momentos;
não percam o agora.
Eu era um daqueles que nunca ia
a parte alguma sem um termômetro,
uma bolsa de água quente, um guarda-chuva e um pára-quedas e,
se voltasse a viver, viajaria mais leve.
Se eu pudesse voltar a viver,
começaria a andar descalço no começo da primavera
e continuaria assim até o fim do outono.
Daria mais voltas na minha rua,
contemplaria mais amanheceres e brincaria com mais crianças,
se tivesse outra vez uma vida pela frente.
Mas, já viram, tenho 85 anos e estou morrendo

Don Herold (Nota: este poema não é de Jorge Luis Borges)

Sabedoria

Conta-se que num país longínquo, há muitos séculos, um rei se sentiu intrigado com algumas questões. Desejando ter respostas para elas, resolveu estabelecer um concurso do qual todas as pessoas do reino poderiam participar. O prêmio seria uma enorme quantia em ouro, pedras preciosas, além de títulos de nobreza. Seria premiado com tudo isto quem conseguisse responder a três questões: qual é o lugar mais importante do mundo? Qual é a tarefa mais importante do mundo? Quem é o homem mais importante do mundo? Sábios e ignorantes, ricos e pobres, crianças, jovens e adultos se apresentaram, tentando responder as três perguntas. Para desconsolo do rei, nenhum deles deu uma resposta que o satisfizesse. Em todo o território um único homem não se apresentou para tentar responder os questionamentos. Era alguém considerado sábio, mas a quem não importavam as fortunas nem as honrarias da terra. O rei convocou esse homem para vir à sua presença e tentar responder suas indagações. E o velho sábio respondeu a todas: - O lugar mais importante do mundo é aquele onde você está. O lugar onde você mora, vive, cresce, trabalha e atua é o mais importante do mundo. É ali que você deve ser útil, prestativo e amigo, porque este é o seu lugar. - A tarefa mais importante do mundo não é aquela que você desejaria executar, mas aquela que você deve fazer. - Por isso, pode ser que o seu trabalho não seja o mais agradável e bem remunerado do mundo, mas é aquele que lhe permite o próprio sustento e da sua família. É aquele que lhe permite desenvolver as potencialidades que existem dentro de você. É aquele que lhe permite exercitar a paciência, a compreensão, a fraternidade. - Se você não tem o que ama, importante que ame o que tem. A mínima tarefa é importante. Se você falhar, se se omitir, ninguém a executará em seu lugar, exatamente da forma e da maneira que você o faria. E, finalmente, o homem mais importante do mundo é aquele que precisa de você, porque é ele que lhe possibilita a mais bela das virtudes: a caridade. - A caridade é uma escada

de luz. E o auxílio fraternal é oportunidade iluminativa. É a mais alta conquista que o homem poderá desejar. O rei, ouvindo as respostas tão ponderadas e bem fundamentadas, aplaudiu, agradecido. Para sua própria felicidade, descobrira um sentido para a sua vida, uma razão de ser para os seus últimos anos sobre a Terra. Muitas vezes pensamos em como seria bom se tivéssemos nascido em um país com menos inflação, com menos miséria, sem taxas tão altas de desemprego, gozando de melhores oportunidades. Outras vezes nos queixamos do trabalho que executamos todos os dias, das tarefas que temos, por achá-las muito ínfimas, sem importância. Desejamos que determinadas pessoas, importantes, de evidência social ou financeira pudessem estar ao nosso lado para nos abrir caminhos. Contudo, tenhamos certeza: estamos no lugar certo, na época correta, com as melhores oportunidades, com as pessoas que necessitamos para nosso crescimento interior. Texto extraído do site abaixo.

Equipe do site www.momento.com.br, baseado em texto intitulado "Sabedoria", inserido no **Mensário Espírita O Sol Nascente**, de setembro/2001, nº 390, ano XXXII e sem menção a autor

Espiritualidade e Consciência

Espiritualidade é um estado de consciência;
Não é doutrina, não!
É o que se leva dentro do coração.
É o discernimento em ação!
É o amor em profusão.
É a luz nas idéias e equilíbrio na senda.
É o valor consciencial da alegria na jornada.
É a valorização da vida e de todos os aprendizados.
É mais do que só viver;
É sentir a vida que pulsa em todas as coisas.
É respeitar a si mesmo, para respeitar
o próximo e a natureza.
É ter a plena noção de que nada acaba na
morte do corpo, pois a consciência segue além,
algures, na eternidade...
É saber disso – com certeza -, e não apenas crer nisso.
É viver isso – com clareza -, sem fraquejar na senda.
É ser um presente, para si mesmo,
para os outros e para a própria vida.
Espiritualidade é brilho nos olhos e luz nas mãos.
E isso não depende dessa ou daquela doutrina;
depende apenas do próprio despertar espiritual;
depende do discernimento consciencial
se unir aos sentimentos legais, no equilíbrio
das próprias energias, nos atos da vida.
Ah, espiritualidade é qualidade perene;
não se perde nem se ganha; apenas é!
É valor interno, que descerra o olhar para o
infinito... para além dos sentidos convencionais.

É janela espiritual que se abre, dentro de si
mesmo, para ver a luz que está em tudo!
Espiritualidade é essa maravilha:
o encontro consigo mesmo, em paz.
Espiritualidade é ser feliz,
mesmo que ninguém entenda porquê.
É quando você se alegra, só pelo fato de estar vivo!
É quando o seu chakra do coração
se abre igual a uma rosa, e você se sente
possuído por um amor que não é condicionado
a coisa alguma, mas que ama tudo.
É quando você nem sabe explicar porque ama;
só sabe que ama.
Espiritualidade não depende de estar
na Terra ou no Espaço;
de estar solteiro ou casado; de pertencer a esse
ou aquele lugar; ou de crer nisso ou naquilo.
É valor de consciência, alcançado por esforço
próprio e faz o viver se tornar sadio.
Espiritualidade é apenas isso: SER FELIZ!
Ou, como ensinavam os sábios celtas de outrora:

Wagner Borges

SER UM PRESENTE!

Que teu coração voe contente nas asas
da espiritualidade consciente,
para que você perceba a ternura invisível
tocando o centro do teu ser eterno.

Que teus pensamentos, teus amores, teu viver,
e tua passagem pela vida sejam sempre
abençoados por aquele amor que ama sem nome.

Que esse amor seja o teu rumo secreto,
viajando eternamente dentro do teu ser.

Que esse amor transforme os teus dramas em luz,
tua tristeza em celebração, e teus passos cansados
em alegres passos de dança renovadora.

Que teu viver seja pleno de paz e luz!

Wagner Borges

GRATIDÃO

Trecho do Livro "Gratidão: Um Estilo de Vida"

Tenho percebido que o Universo ama a gratidão.

Assim, quanto mais agradecido você for, maiores serão os benefícios que obterá.

Quando digo benefícios, não me refiro apenas a objetos materiais, mas também incluo, entre eles, todas as pessoas, lugares e experiências que tornam a vida tão maravilhosamente digna de ser vivida.

Você tem consciência de que está bem quando a sua vida é plena de amor e alegria, saúde e criatividade, e você encontra todos os sinais abertos para dar prosseguimento a suas tarefas ou empreendimentos.

É desta maneira que nossas vidas devem ser vividas.

O Universo é um doador generoso, abundante, e que gosta de ser apreciado.

A gratidão põe em ação mecanismos para que se tenha mais motivos para sentir gratidão.

Ela aumenta a abundância da vida que você tem.

A falta de gratidão, ou as queixas, nos dão poucos motivos para que nos regozijemos.

Os que vivem se queixando sempre acham que têm poucas coisas boas em suas vidas ou, então, não usufruem do que têm.

O Universo sempre nos dá aquilo que acreditamos que merecemos.

Muitos de nós foram educados para olhar apenas para o que não têm, e sentir a falta destas coisas.

Somos produtos da crença na escassez e assim ficamos nos indagando por que nossas vidas são tão vazias.

Nós devemos ser gratos até pelas lições que recebemos.

Não fuja das aprendizagens, pois elas são pequenos pacotes que envolvem tesouros que nos foram oferecidos.

Na medida em que formos aprendendo com elas, nossas vidas sofrerão uma transformação para melhor.

Utilizemos o máximo de tempo que pudermos agradecendo, diariamente, tudo de bom que há em nossas vidas.

Se você recebe pouco agora, irá receber mais.

Se você já possui uma vida de abundância, está será intensificada.

É uma situação de lucro – você está feliz, e o Universo está feliz.

Louise Hay

Pensamentos

O dia mais belo? HOJE
A coisa mais fácil? ERRAR
O maior obstáculo? O MEDO
O maior erro? O ABANDONO
A raiz de todos os males? O EGOÍSMO
A distração mais bela? O TRABALHO
A pior derrota? O DESÂNIMO
Os melhores professores? AS CRIANÇAS
A primeira necessidade? COMUNICAR-SE
O que mais traz felicidade? SER ÚTIL AOS DEMAIS
O maior mistério? A MORTE
O pior defeito? O MAU HUMOR
A pessoa mais perigosa? A MENTIROSA
O pior sentimento? O RANCOR
O presente mais belo? O PERDÃO
O mais imprescindível? O LAR
A rota mais rápida? O CAMINHO CERTO
A sensação mais agradável? A PAZ INTERIOR
A proteção mais efetiva? O SORRISO
O melhor remédio? O OTIMISMO
A maior satisfação? O DEVER CUMPRIDO
A força mais potente do mundo? A FÉ
As pessoas mais necessárias? OS PAIS
A mais bela de todas as coisa? O AMOR

Madre Teresa de Calcutá, nasceu em Sophia, na Albânia, em 26 de agosto de 1910. Faleceu em Calcutá em 05 de setembro de 1997.

Os Pensamentos de Hoje

Somos as únicas criaturas na face da terra capazes de mudar nossa biologia pelo que pensamos e sentimos!

Nossas células estão constantemente bisbilhotando nossos pensamentos e sendo modificados por eles.

Um surto de depressão pode arrasar seu sistema imunológico; apaixonar-se, ao contrario, pode fortificá-lo tremendamente.

A alegria e a realização nos mantém saudáveis e prolongam a vida. A recordação de uma situação estressante, que não passa de um fio de pensamento, libera o mesmo fluxo de hormônios destrutivos que o estresse propriamente dito!

Suas células estão constantemente processando as experiências e metabolizando-as de acordo com seus pontos de vista pessoais. Não se pode simplesmente captar dados brutos e carimbá-los com um julgamento. Você se transforma na interpretação quando a internaliza. Quem está deprimido por causa da perda de um emprego projeta tristeza por toda parte no corpo - a produção de neuro-transmissores por parte do cérebro reduz-se, o nível de hormônios baixa, o ciclo de sono é interrompido, os receptores neuropeptídicos na superfície externa das células da pele tornam-se distorcidos, as plaquetas sanguíneas ficam mais viscosas e mais propensas a formar grumos e até suas lágrimas contêm traços químicos diferentes das lágrimas de alegria.

Todo este perfil bioquímico será drasticamente alterado quando a pessoa encontra uma nova posição. Isto reforça a grande necessidade de usar nossa consciência para criar os corpos que realmente desejamos. A ansiedade por causa de um exame acaba passando, assim como a

depressão por causa de um emprego perdido. O processo de envelhecimento, contudo, tem que ser combatido a cada dia! Shakespeare não estava sendo metafórico quando Próspero disse: "Nós somos feitos da mesma matéria dos sonhos."

Você quer saber como esta seu corpo hoje?

Lembre de seus pensamentos de ontem.

Quer saber como estará seu corpo amanhã?

Olhe seus pensamentos hoje!

Ou você abre seu coração, ou algum cardiologista o fará por você!

Deepak Chopra

Habitando Com Deus

Vivo num estado de consciência. É a consciência de paz interior, alegria, harmonia e boa vontade para todos os homens. Sei que a minha verdadeira terra não é uma locação geográfica.

Eu habito no Lugar Secreto do Altíssimo;

Estou à sombra do Todo-Poderoso;

Ando e falo com Deus em todos os dias de minha vida.

Sei que só existe uma Família Divina, que é a humanidade.

Deus se levanta e seus inimigos se dispersam (Salmo 68)

Sei que meus únicos inimigos são o medo, ignorância, superstição, concessão e outros falsos deuses. Não permitirei que esses falsos inimigos habitem a minha mente. Recuso-me a conceder um passaporte para a minha mente a pensamentos negativos.

Entronizo Deus e seu Amor em minha mente.

Penso, sinto e ajo do ponto de vista do Amor Divino. Entro mentalmente em contato com o poder divino agora, que se movimenta por mim; sinto-me invencível.

A paz começa em mim. Sinto o rio de paz de Deus fluindo por mim agora.

Proclamo que o amor de Deus está nos corações de todos os homens. Deus e sua Sabedoria me guiam e governam, assim como a todos os homens, em toda parte. Deus inspira a mim, a nossos líderes e aos governos de todas as nações, a fim de que façam a Sua Vontade e apenas a Sua Vontade.

A Vontade de Deus é harmonia, paz, alegria, plenitude, beleza e perfeição.

É maravilhoso!

Do livro: Conversando com Deus, de Joseph Murphy

Coisas que a vida ensina depois dos 40

Amor não se implora, não se pede não se espera...

Amor se vive ou não.

Ciúmes é um sentimento inútil. Não torna ninguém fiel a você.

Animais são anjos disfarçados, mandados à terra por Deus para mostrar ao homem o que é fidelidade.

Crianças aprendem com aquilo que você faz, não com o que você diz.

As pessoas que falam dos outros pra você, vão falar de você para os outros.

Perdoar e esquecer nos torna mais jovens.

Água é um santo remédio.

Deus inventou o choro para o homem não explodir.

Ausência de regras é uma regra que depende do bom senso.

Não existe comida ruim, existe comida mal temperada.

A criatividade caminha junto com a falta de grana.

Ser autêntico é a melhor e única forma de agradar.

Amigos de verdade nunca te abandonam.

O carinho é a melhor arma contra o ódio.

As diferenças tornam a vida mais bonita e colorida.

Há poesia em toda a criação divina.

Deus é o maior poeta de todos os tempos.

A música é a sobremesa da vida.

Acreditar, não faz de ninguém um tolo. Tolo é quem mente.

Filhos são presentes raros.

De tudo, o que fica é o seu nome e as lembranças a cerca de suas ações.

Obrigada, desculpa, por favor, são palavras mágicas, chaves que abrem portas para uma vida melhor

O amor... Ah, o amor...

O amor quebra barreiras, une facções,
destrói preconceitos,

cura doenças...

Não há vida decente sem amor!

E é certo, quem ama, é muito amado.

E vive a vida mais alegremente...

Artur da Távola

Trecho de "O Encontro Marcado"

De tudo, ficaram três coisas: a certeza de que ele estava sempre começando, a certeza de que era preciso continuar e a certeza de que seria interrompido antes de terminar. Fazer da interrupção um caminho novo. Fazer da queda um passo de dança, do medo uma escada, do sono uma ponte, da procura um encontro.

Fernando Sabino

Comecemos de Nós Mesmos

Ensina a caridade, dando aos outros algo de ti mesmo, em forma de trabalho e carinho e aqueles que te seguem os passos virão ao teu encontro oferecendo ao bem quanto possuem.

*

Difunde a humildade, buscando a Vontade Divina com esquecimento de teus caprichos humanos e os companheiros de ideal, fortalecidos por teu exemplo, olvidarão a si mesmos, calando as manifestações de vaidade e de orgulho.

*

Propaga a fé, suportando os revezes de teu próprio caminho, com valor moral e fortaleza infatigável e quem te observa crescerá em otimismo e confiança.

*

Semeia a paciência, tolerando construtivamente os que se fazem instrumentos de tua dor no mundo, auxiliando sem desânimo e amparando sem reclamar, e os irmãos que te buscam mobilizarão os impulsos de revolta que os fustigam, na luta de cada dia, transformando-a em serena compreensão.

*

Planta a bondade, cultivando com todos a tolerância e a gentileza e os teus associados de ideal encontrarão contigo a necessária inspiração para o esforço de extinção da maldade.

*

Estende as noções do serviço e da responsabilidade, agindo incessantemente na religião do dever cumprido e os amigos do teu círculo pessoal envergonhar-se-ão da ociosidade.

*

As boas obras começam de nós mesmos.

*

Educaremos, educando-nos.

*

Não faremos a renovação da paisagem de nossa vida, sem renovar-nos.

*

Somos arquitetos de nossa própria estrada e seremos conhecidos pela influência que projetamos naqueles que nos cercam.

*

Que o Espírito de Cristo nos infunda a decisão de realizar o auto-aprimoramento, para que nos façamos intérpretes do Espírito do Cristo.

*

A caridade que salvará o mundo há de regenerar-nos primeiramente.

*

Sigamos ao encontro do Mestre, amando, aprendendo e servindo e o Mestre, hoje ou amanhã, virá ao nosso encontro, premiando-nos a perseverança com a luz da ressurreição.

Francisco Cândido Xavier - Apostilas da Vida. Pelo Espírito André Luiz.

DESIDERATA

Siga tranquilamente entre a inquietude e a pressa, lembrando-se de que há sempre paz no silêncio.

Tanto quanto possível sem humilhar-se, mantenha-se em harmonia com todos que o cercam.

Fale a sua verdade, clara e mansamente.

Escute a verdade dos outros, pois eles também têm a sua própria história.

Evite as pessoas agitadas e agressivas: elas afligem o nosso espírito. Não se compare aos demais, olhando as pessoas como superiores ou inferiores a você: isso o tornaria superficial e amargo.

Viva intensamente os seus ideais e o que você já conseguiu realizar.

Mantenha o interesse no seu trabalho, por mais humilde que seja ele é um verdadeiro tesouro na contínua mudança dos tempos.

Seja prudente em tudo o que fizer, porque o mundo está cheio de armadilhas.

Mas não fique cego para o bem que sempre existe.

Em toda parte, a vida está cheia de heroísmo.

Seja você mesmo.

Sobretudo, não simule afeição e não transforme o amor numa brincadeira, pois, no meio de tanta aridez, ele é perene como a relva.

Aceite, com carinho, o conselho dos mais velhos e seja compreensivo com os impulsos inovadores da juventude.

Cultive a força do espírito e você estará preparado para enfrentar as surpresas da sorte adversa. Não se desespere com perigos imaginários: muitos temores têm sua origem no cansaço e na solidão.

Ao lado de uma sadia disciplina conserve, para consigo mesmo, uma imensa bondade.

Você é filho do universo, irmão das estrelas e árvores, você merece estar aqui e, mesmo se você não pode perceber, a terra e o universo vão cumprindo o seu destino.

Procure, pois, estar em paz com Deus, seja qual for o nome que você lhe der. No meio do seu trabalho e nas aspirações, na fatigante jornada pela vida, conserve, no mais profundo do seu ser, a harmonia e a paz.

Acima de toda mesquinhez, falsidade e desengano, o mundo ainda é bonito.

Caminhe com cuidado, faça tudo para ser feliz e partilhe com os outros a sua felicidade.

DESIDERATA - Do Latim *Desideratu*: Aquilo que se deseja, aspiração. Este texto foi encontrado na velha Igreja de Saint Paul, Baltimore, datado de 1692. Foi citado no livro "Mensagens do Sanctum Celestial", do Fr. Raymond Bernard. Há também quem atribua a autoria da Desiderata ou "Desideratha" a um autor hindu desconhecido.

Canções:

Imagine

John Lennon

Imagine que não há paraíso
É fácil se você tentar
Nenhum inferno abaixo de nós
Acima de nós apenas o céu
Imagine todas as pessoas
Vivendo para o hoje
Imagine não existir países
Não é difícil de fazê-lo
Nada pelo que lutar ou morrer
E nenhuma religião também
Imagine todas as pessoas
Vivendo a vida em paz
Você pode dizer
Que eu sou um sonhador
Mas eu não sou o único
Eu tenho a esperança de que um dia
você se juntará a nós
E o mundo será como um só
Imagine não existir posses
Me pergunto se você consegue
Sem necessidade de ganância ou fome
Uma irmandade de humana
Imagine todas as pessoas
Compartilhando todo o mundo
Você pode dizer

Que eu sou um sonhador
Mas eu não sou o único
Eu tenho a esperança de que um dia
Você se juntará a nós
E o mundo viverá como um só

A Montanha

Roberto Carlos

Eu vou seguir uma luz lá no alto eu vou ouvir
Uma voz que me chama eu vou subir
A montanha e ficar bem mais perto de Deus e rezar
Eu vou gritar para o mundo me ouvir e acompanhar
Toda minha escalada e ajudar
A mostrar como é o meu grito de amor e de fé
Eu vou pedir que as estrelas não parem de brilhar
E as crianças não deixem de sorrir
E que os homens jamais se esqueçam de agradecer
Por isso eu digo: Obrigado Senhor por mais um dia
Obrigado senhor que eu posso ver
Que seria de mim sem a fé que eu tenho em Você
Por mais que eu sofra, Obrigado Senhor mesmo que eu chore
Obrigado Senhor por eu saber
Que tudo isso me mostra o caminho que leva a Você
Mais uma vez Obrigado Senhor por outro dia
Obrigado Senhor que o sol nasceu
Obrigado Senhor agradeço Obrigado Senhor
Por isso eu digo: Obrigado Senhor pelas estrelas

Obrigado Senhor pelo sorriso
Obrigado Senhor agradeço Obrigado Senhor
Mais uma vez
Obrigado Senhor por um novo dia
Obrigado Senhor pela esperança
Obrigado Senhor agradeço Obrigado Senhor
Por isso eu digo: Obrigado Senhor pelo sorriso
Obrigado Senhor pelo perdão

Cuida de Mim

Angélica

Estou aqui, à sua espera
Pra você me ensinar a ser feliz...
Cuida de mim... pois no futuro eu serei aquilo que você me diz!
Te querendo, exatamente, da maneira que me quis
Não se esqueça que eu sou seu aprendiz...

Pensa com a cabeça, usa a inteligência e coração
Olha do seu lado: tanta gente teve tudo e acabou na solidão...
Cuida da semente, você vai colher aquilo que plantou...
Trata bem da gente, pois você vai ser tratado da maneira que ensinou...
Não se esqueça que o tempo passa... não esqueça que já foi criança...
Que depende de você a beleza que esse mundo pode ter...
Não se esqueça que o tempo passa, não se esqueça que já foi criança...
Se você cuidar de mim, se você me der amor... amor vai receber!
Não se esqueça que entre nós um menino já nasceu...

2 mil anos e ninguém o seu nome esqueceu
E o que ele ensinou já é tempo de aprender:
Se você me der amor... só amor vai receber!!
Estou aqui, à sua espera
Pra você me ensinar a ser feliz...
Cuida de mim... pois no futuro eu serei aquilo que você me diz!
Te querendo, exatamente, da maneira que me quis
Não se esqueça que eu sou seu aprendiz...
Não se esqueça que o tempo passa... não esqueça que já foi criança...
Que depende de você a beleza que esse mundo pode ter...
Não se esqueça que o tempo passa, não se esqueça que já foi criança...
Se você cuidar de mim, se você me der amor... amor vai receber!

EPITÁFIO

Titãs

Devia ter amado mais
Ter chorado mais
Ter visto o sol nascer
Devia ter arriscado mais
Até errado mais
Ter feito o que eu queria fazer
Queria ter aceitado as pessoas como elas são
Cada um sabe a alegria e a dor que traz no coração
O acaso vai me proteger
Enquanto eu andar distraído
O acaso vai me proteger

Enquanto eu andar...
Devia ter complicado menos
Trabalhado menos
ter visto o sol se pôr
Devia ter me importado menos
Com problemas pequenos
Ter morrido de amor
Queria ter aceitado a vida como ela é
A cada um cabe alegrias e a tristeza que vier
O acaso vai me proteger
Enquanto eu andar distraído
O acaso vai me proteger
Enquanto eu andar...
Devia ter complicado menos
Trabalhado menos
Ter visto o sol se pôr

O Que É, O Que É?

Gonzaguinha

Eu fico
Com a pureza
Da resposta das crianças
É a vida, é bonita
E é bonita...

Viver!
E não ter a vergonha
De ser feliz
Cantar e cantar e cantar
A beleza de ser
Um eterno aprendiz...

Ah meu Deus!

Eu sei, eu sei
Que a vida devia ser
Bem melhor e será

Mistério profundo
É o sopro do criador
Numa atitude repleta de amor...

Mas isso não impede
Que eu repita
É bonita, é bonita
E é bonita...
E a vida!
E a vida o que é?
Diga lá, meu irmão
Ela é a batida
De um coração
Ela é uma doce ilusão
Hê! Hô!...

Você diz que é luta e prazer
Ele diz que a vida é viver
Ela diz que melhor é morrer
Pois amada não é
E o verbo é sofrer...

Eu só sei que confio na moça
E na moça eu ponho a força da fé
Somos nós que fazemos a vida
Como der, ou puder, ou quiser...

E a vida
Ela é maravilha
Ou é sofrimento?
Ela é alegria
Ou lamento?
O que é? O que é?
Meu irmão...
Há quem fale
Que a vida da gente
É um nada no mundo
É uma gota, é um tempo
Que nem dá um segundo...

Sempre desejada
Por mais que esteja errada
Ninguém quer a morte
Só saúde e sorte...

E a pergunta roda
E a cabeça agita
Eu fico com a pureza
Da resposta das crianças

É a vida, é bonita
E é bonita...

Há quem fale
Que é um divino