

PALAVRAS

SIMPLESMANTE

PALAVRAS

REFLEXÕES



II EDIÇÃO

PALAVRAS, SIMPLESMENTE PALAVRAS

**REFLEXÕES
II EDIÇÃO**

ABEDNEGO CHIVINDA

Ficha Técnica:

Título: Palavras, simplesmente Palavras, Reflexões

II Edição

Autor: Abednego Chivinda

Editora Digital: "ÁGUA PRECIOSA"

Texto: vernada 14

Capa: Mukereng Cardoso

Revisão dos Textos: ISCED-HUILA

Lubango, 2023

DEDICATÓRIA:

Dedico esta obra a todos que sentem o prazer da leitura, que exprimem palavras de forma verbal ou por meio de sinais mímicos.



AGRADECIMENTOS:

Ao Deus Jeová pela vida e saúde;
A minha querida esposa, Vilma Chivinda;

Ao Mecenaz "AGUA PRECIOSA" não esquecendo a ***ASA HUÍLA*** ACADEMIA DE AUTORES DA HUÍLA / LUBANGO / ANGOLA.

Meus agradecimentos para todos que, sabendo e não sabendo, com suas palavras me inspiraram a redigir estas "Palavras Simplesmente Palavras".



Índice

DEDICATÓRIA:	4
AGRADECIMENTOS:	6
APRESENTAÇÃO	10
1-INTRODUÇÃO	12
2.A VIAGEM É CURTA. NÃO SE DISTRAIA.	14
3.ENSINAR E APRENDER COM OS ERROS	16
4.A DÍVIDA DA PROSTITUTA	18
5.PEDIDO ANTES DE MORRER	20
6. LICENÇA DE MATERNIDADE	22
7. SÊ TU MESMO	24
8. INSATISFAÇÃO	26
9. HISTÓRIA DE MUITAS VIDAS	28
10. COCHICHO DO URSO	30
11. A MORTE	32
12-AQUILO DE QUE VOCÊ DEBOCHA, EU SOU!	34
13.EM SEU DIA-A-DIA, VOCÊ RESPEITA A SUA TRAJECTÓRIA?	36
14. AMBULANTE	38
15. PARAQUEDAS	40
16. O RELÓGIO	42
17. SEMPRE HAVERÁ UM NOVO AMANHÃ!	44
18. RECOMEÇAR É DESISTIR?	46
19. UM NÓ NA PONTA DO LENÇOL	48
20.ÁFRICA - NATUREZA E CONHECIMENTO	50
21-QUEM ÉS!	54
22.O VIOLINISTA	56
23. EXPERIÊNCIA DE VIDA	58
24-O ASSOBIADOR	60
25-O BANQUETE	62
26. NÃO SE CASA COM ELE SE:	64
27- A VERDADE E A MENTIRA	66
28-SER FORTE	68
29-DEPRESSÃO	70

30-A BRIGA DE DOIS GALOS	72
31-EMPRESÁRIO VS EMPREGADO	74
32-UMA PROFUNDA REFLEXÃO	76
33-O VALOR DA DISCIPLINA.....	78
34-A VIDA DOS TIRANOS.....	82
35- O VALOR DE UMA MULHER	84
36-SER SOGRA DO GENRO E SOGRA DA NORA	86
37-O PÁSSARO, O PEIXE, O COELHO E O PATO.....	88
38-MOMENTO DIFÍCIL	90
39-VERDADE DO CASAMENTO	94
40-A FORMIGUINHA.....	96
41- A LIÇÃO DE CARREGAR MÁGOAS.....	98
42-AS MARCAS DE UM GRITO.....	100
43- A FÁBULA DO IMBECIL.....	102
44-VIVER COMO SAL	104
45-A LIÇÃO DO BALDE FURADO	106
46-OS ENCANTADORES DE BURROS	108
47-O PODER DA GRATIDÃO	110
48-LIÇÕES DE VIDA	112
49-APRECIAR.....	114
50-AS ENERGIAS DE UMA CASA	116
51- TRABALHO #DINHEIRO #FUTURO	118
52-UM DIA	120
53-A OVELHA E O LEÃO	122
55-OS QUE TRABALHAM TÊM MEDO DE PERDER O TRABALHO	128
56-O SÁBIO SAMURAI.....	130
57-O VALOR DA HONESTIDADE.....	132
58-OS LADRÕES NO NOSSO AUTOCARRO	134
59- DEMISSÃO DA FORMIGA	136
BIBLIOGRAFIA	140
SOBRE O AUTOR.....	142

APRESENTAÇÃO

“Palavras simplesmente palavras” são palavras ditas, ouvidas e escritas durante o início da pandemia da Covid-19, estado de emergência, estado de calamidade e fim do estado de calamidade.

O autor leva os seus leitores, usando parábolas, a reflexão sobre a influência do passado, presente e futuro nas nossas vidas.

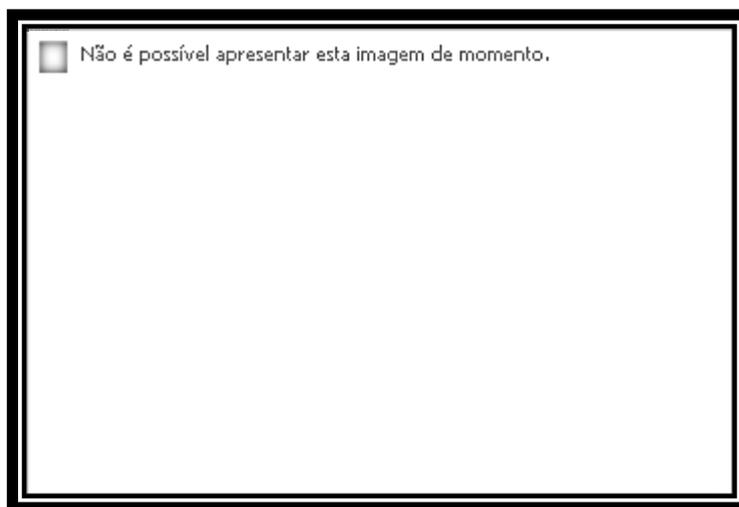
Podem ser lidas para o proveito pessoal ou até mesmo criticadas pelos próprios leitores.

Bem haja a literatura angolana e huilana.



1-INTRODUÇÃO

Como Maçãs de Ouro



MAÇÃS — quanto deleitam tanto os olhos como o paladar! A Bíblia usa este fruto delicioso numa símile sugestiva ao dizer: “Como maçãs de ouro em esculturas de prata é a palavra falada no tempo certo para ela.” Provérbios 25 : 11.

“Maçãs de ouro em esculturas de prata” talvez indiquem um trabalho esculpido, tal como uma bandeja de prata cinzelada com frutas de ouro. Algo realmente digno de uma beleza impressionante!

Há uma beleza similar em palavras apropriadas, dignas e oportunas, quer escritas, quer faladas. São deleitosas, animadoras e proveitosas em muitos sentidos.

Este pequeno e grande livro contém proveitosos conselhos, ilustrações verbais e verdades de brilho e beleza — uma verdadeira obra de arte.



2.A VIAGEM É CURTA. NÃO SE DISTRAIA.

Não perca tempo. Não carregue bagagens desnecessárias.

Aprenda a viver com pouco, a ser autossuficiente.

Seja uma boa companhia para si. Só então, escolha alguém para viajar consigo.

Tenha um destino, mas permita perder-se de vez em quando.

Mude de rota sempre que se sentir desconfortável. . . Não tenha medo dos imprevistos. Confie em seus instintos. Aprecie as surpresas do caminho.

Sinta novos aromas e sabores. Ouça novas músicas. Dance. Acorde cedo para ver o sol nascer. Silencie durante o pôr-do-sol. Esses são os momentos em que a natureza medita.

Há muita energia positiva circulante. Transmute. Mantenha o olhar curioso de uma criança. Acredite que, a cada esquina, o mundo pode surpreendê-lo.

Observe. Escute mais do que fale. Converse com estranhos. Com todos quanto puder.

Não tem problema se não dominar o idioma. Deixe o coração falar.

Olhe bem nos olhos deles. Veja a diversidade, mas principalmente, a humanidade.

Permita que eles o vejam. Sorria. Aproveite também a viagem pra olhar para dentro; para se conhecer.

Abra espaços para o descanso. Crie locais de afrouxamento para os seus apertos.

Deixe fluir as emoções. Inspire. Solte. Deixe ir.

Lembre-se sempre: você está aqui só de passagem. Portanto, capriche nos instantes. Eles, sim, podem ser eternos.

Autoria: Rita Bragatto



3. ENSINAR E APRENDER COM OS ERROS

Estava sentado a tomar café no restaurante, quando à minha frente passou um menino – não devia ter mais de 8 anos – que tentava equilibrar o tabuleiro, a caminho da mesa onde a mãe o aguardava. De repente, atrapalhou-se e entornou no chão o prato cheio de esparquete com almôndegas. Ficou petrificado. Muito aflito, procurou a mãe com os olhos e, já em lágrimas, pediu-lhe desculpa. A mãe levantou-se, apressou-se a ir ter com o filho e, em vez de se zangar ou ralhar, disse-lhe apenas: “não faz mal, acontece. Vamos pedir um pano aos senhores do restaurante e eu ajudo-te a limpar”. A expressão do menino normalizou de imediato, como se lhe tivesse saído um enorme peso dos ombros. E respondeu: “não te preocupes, mãe, que eu limpo sozinho”. Assim o fez: foi pedir o pano (no caso, deram-lhe uma esfregona), recusou a ajuda da empregada e começou a limpar tudo sozinho, perante o olhar orgulhoso da mãe e de espanto de quem observava. No final, aquela mãe baixou ao nível do filho e, no meio de um longo abraço, sussurrou-lhe algo ao ouvido (pela expressão do menino deve ter sido algo parecido com “bom trabalho!”). Sentaram-se à mesa e foi tempo de ela explicar-lhe, com toda a calma, que “na próxima vez” deveria “tomar mais atenção”, para evitar que se repita o sucedido e ele não tenha “novamente de limpar o que sujou”. Quantas vezes os nossos filhos fazem “asneiras” e a nossa primeira atitude é de censura/julgamento? É a reacção natural, instintiva. Afinal, somos humanos. Sentimo-nos envergonhados, especialmente quando uma situação como esta acontece em público e nem sempre é fácil agir com calma e ponderação. Mas se para nós, adultos, tal situação é motivo de vergonha/desconforto, imagina para as crianças! Como se elas não pudessem falhar e tivessem de ser perfeitas.

Tão altas são as expectativas (nossas e da sociedade) sobre as crianças, que nem sempre nos lembramos que elas estão a aprender, com o seu cérebro em formação.

Os erros são fantásticas oportunidades para aprender. E para ensinar valiosas lições (como a desta história) sem necessidade de envergonhar ou humilhar.



4.A DÍVIDA DA PROSTITUTA

Numa pequena cidade, chovia torrencialmente há vários dias e a cidade parecia deserta. Fazia tempo que a crise fustigava a cidade, todos tinham dívidas e viviam à base de créditos. Por sorte, chegou um milionário cheio de dinheiro. Entrou no único hotel da cidade e pediu um quarto. Pôs uma nota de 100 €uros no balcão da recepcionista e foi ver se o quarto lhe agradava.

De seguida, o dono do hotel pegou a nota e saiu a correr para pagar as suas dívidas ao "talhante", fornecedor do hotel.

Este pegou a nota e saiu a correr para pagar a sua dívida ao "criador de gado".

A seguir, este saiu a correr para pagar o que devia ao "moleiro, produtor de alimentos para os animais".

O dono do moinho pega a nota e vai a correr para liquidar a sua dívida à "Maria, prostituta de rua", porque fazia tempo que não lhe pagava (em tempos de crise até ela oferecia os seus serviços a crédito).

A prostituta com a nota na mão vai a correr para o hotel, onde havia levado os seus clientes nas últimas vezes, e como não tinha pago, entregou a nota "ao dono do hotel" para liquidar a sua dívida.

Naquele momento, desceu o milionário que tinha acabado de observar o quarto e disse que não lhe tinha agradado. Pegou a nota de novo e foi-se embora. Ninguém ganhou um cêntimo, mas agora toda a cidade vive sem dívidas e olha para o futuro com confiança!

MORAL DA HISTÓRIA: SE O DINHEIRO CIRCULAR NA ECONOMIA LOCAL, ACABA-SE A CRISE.

Consumamos mais nos pequenos comércio e mercados.

- Deixa-te de banalidades!
- Consume o que os teus amigos e o teu país produz!
- Se o teu amigo tem uma micro-empresa, compra-lhe!
- Se o teu amigo vende roupa, compra-lhe!
- Se o teu amigo vende sapatos, compra-lhe!
- Se o teu amigo vende pão e afins, compra-lhe!
- Se a tua amiga faz unhas, vai e leva a tua mãe!

- Se o teu amigo é escritor, compra-lhe um livro!
- Se o meu amigo fosse dono de um restaurante, eu comeria lá!
- Se um amigo meu tivesse um bar, lá estaria!
- Se um amigo meu tivesse uma loja, iria lá comprar!

Na próxima vez que entrares numa grande pastelaria, recorda-te do teu amigo, irmã, prima, tio que vende empadas, pastéis, bolos e que são deliciosos.

Ao final do dia, a maior parte do dinheiro é apanhado pelas grandes empresas comerciais.
Que pensas tu?

Mas quando compras a um empreendedor, a uma pequena e média empresa, e aos teus amigos, ajudas todos eles, todos ganham e apoias a nossa economia.

Apoiemos o empreendimento...

Apoiemos o consumo local...

Apoiemos a produção nacional...

5. PEDIDO ANTES DE MORRER

1) Que seu caixão fosse carregado pelos melhores médicos da época.

2) Que os tesouros que tinha fossem espalhados pelo caminho até seu túmulo.

3) Que suas mãos ficassem no ar, fora do túmulo e à vista de todos.

Então, alguém surpreso, perguntou o porquê disso.

E ele respondeu:

— Eu quero que os melhores médicos carreguem meu caixão para mostrar que eles não têm o poder de curar face a hora certa da morte.

— Quero que o chão seja coberto pelos meus tesouros, para que todos possam ver que os bens materiais aqui conquistados, aqui ficam.

— Eu quero que minhas mãos fiquem para fora do caixão, de modo que as pessoas possam ver que viemos com as mãos vazias, e saímos de mãos vazias; para morrer você não leva nada material ...

O *tempo* é um tesouro precioso que nós temos.

Podemos produzir mais dinheiro, mas não mais tempo!

O melhor presente que você pode dar a alguém é o seu tempo!

Dedique mais do seu tempo para Deus.

“Parai de armazenar para vós tesouros na terra, onde a traça e a ferrugem consomem e onde ladrões arrombam e furtam. Antes, armazenai para vós tesouros no céu, onde nem a traça nem a ferrugem consomem, e onde ladrões não arrombam nem furtam. Pois, onde estiver o teu tesouro, ali estará também o teu coração.” – Mateus 6:19-21.



6. LICENÇA DE MATERNIDADE

Entrei para a estatística.

Fui demitida após a licença de maternidade.

Demitida após agarrar minha última chance de ser mãe, aos 41 anos.

Demitida após 3 anos e 3 meses de dedicação para a empresa e me sentindo parte dela.

Demitida após ser mãe de gêmeos.

Eu estava cheia de gás, louca pra voltar com tudo, cheia de planos. Não esperava essa notícia. Agora, em meio a um turbilhão de sentimentos e diante do impacto que isso teve de forma directa na minha vida, só me resta “escolher”.

Eu não tenho o poder de escolher como me sentir. Mas sim, tenho o poder de escolher o que fazer a respeito disso.

E eu escolho a paz. Escolho a gratidão.

As dores também nos fazem crescer. Meus filhos, tão lindos e cheios de vida, dão-me toda a força de que preciso, dia após dia.

Eu tenho a certeza de que sou uma profissional engajada, apaixonada, sempre pronta a resolver qualquer questão.

Não sou de *mimimi* e não tenho tempo ruim. Sempre pronta a acolher, pesquisar, aprender. Aberta ao novo: novas possibilidades, novas conexões, novas oportunidades!



7. SÊ TU MESMO

Se alguém te colocar em um pedestal, desça. Todo pedestal é uma prisão.

Deixe as pessoas verem o imperfeito, o real, o falho, o subtil, a pessoa estranha, bonita e mágica que você é.

Permita-se ser mal visto , mal falado , mal avaliado.

Permita que se enganem a seu respeito, que dêem risadinhas pelas costas!

Permita que julguem, que cochichem, que acreditem saber quem você é!

Permita que "olhem torto" para si, que se afastem, que te excluam, rejeitem e cancelem! Deixa a tua reputação cair por terra, enfrenta o teu maior pesadelo! E veja que SIM, isso acaba em morte! Morte desta que era escrava "dos outros". E então viva, viva livre e sem medo. Porque o "outro" não tem mais poder sobre você.

Preocupa-te mais com a tua consciência do que com a tua reputação. Porque a consciência é o que tu és, e a reputação, o que os outros pensam de ti. E o que os outros pensam, é problema deles . Você não precisa de ser perfeito. Você não é um robô nem um daqueles super heróis. Honre a sua humanidade. Hoje eu me despeço das idealizações que as pessoas que eu amo projectaram em mim.

Pouco a pouco, eu deixo cair a máscara da pessoa boazinha, perfeita, que está sempre pronta a agradar todo mundo e não comete erros. Essa que em vários momentos se anulou para cumprir as expectativas alheias, por medo de perder o amor e admiração delas. Percebi que não ser capaz de frustrar os outros faz-nos desrespeitar os nossos limites e ser escravo das expectativas deles. Você precisa deixar que os outros se decepcionem com você.

Faz um favor para ti: procure abrir mão do medo de decepcionar os outros. Dê a ti a chance de ser livre e frustrar as expectativas que sobre ti colocam. Hoje eu me permito decepcionar os outros, honrando as minhas necessidades. Eu

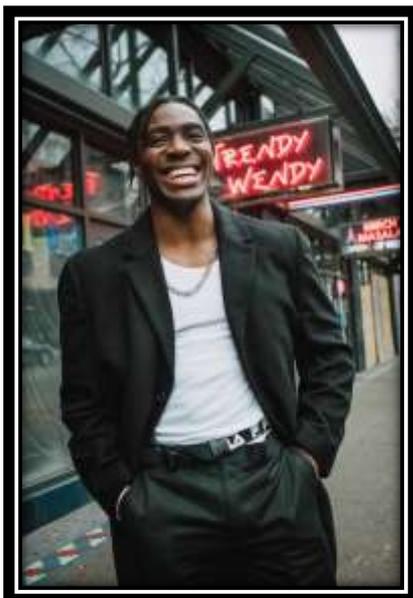
me dou o direito de dizer NÃO, quando eu não estiver a fim de fazer alguma coisa. Decidi abraçar os meus limites e imperfeições. Decidi ser real. Pessoas reais são lindas. Nada é mais maravilhoso do que ser real.

É melhor viver livre com todos os problemas dessa liberdade do que viver preso naquilo que querem de nós. Todavia, devemos ser conscientes de que a nossa liberdade de ser não é caso de fazer o que se quer, mas com discernimento procurar o que é melhor.

Não se trata de sair por aí "chutando o balde e sendo mal educado", mas de ter discernimento para se aceitar e não se deixar escravizar por quem te quer rotular por algo que não sejas. Quando se sabe quem é, papagaio pode até falar, mas quem vai cantar a melodia da própria vida e manter-se ético e verdadeiro é você! E, é claro, ter sempre a humildade de buscar ser melhor a cada dia, pois também estamos aqui para evoluir e aprender com as nossas imperfeições.

É tão bom quando entendemos que não precisamos ser perfeitos, ser aceites ou agradar todo mundo, só precisamos ser quem somos."

Rana Vitória



8. INSATISFAÇÃO

"Pensamos raras vezes no que temos, mas sempre no que nos falta", já dizia o grande filósofo Arthur Schopenhauer.

E é sempre assim! Basta olhar para o lado e perceber, imediatamente, inúmeras pessoas que estão sempre insatisfeitas, reclamando — não tenho nada pra assistir — disse o assinante da Netflix com mais de 3000 opções de filmes e séries para assistir; — Preciso de roupas novas —, disse a mulher com inúmeras peças embrulhadas em sacos plásticos, intactas, que nunca viram a luz do sol. — Preciso desse acessório na minha cozinha — disse a pessoa ao ver um vídeo demonstrativo da *Shopee*.

A insatisfação é inerente ao ser humano e não está ligada apenas a objectos, mas se reflecte em todas as esferas da vida. Quando crianças, desejamos ser adultos e sair da casa dos pais, em busca de maior liberdade; já quando adultos, sentimos a falta deles que se foram na morte. Vivemos arrependidos, infelizes, e muitas vezes nos culpando de coisas que poderíamos ter feito, mas não fizemos.

Mas porque estamos tão insatisfeitos e infelizes com o que temos e desejando o que não temos?

Muitas das vezes, isso ocorre porque negamos viver a realidade transitória da vida: ansiamos uma felicidade duradoura, a liberdade que virá, o amor que romantizamos desde a infância, o emprego dos sonhos... pensamos tanto no *porvir*, no prazer indescritível que vamos ter, que não usufruimos o presente: o que já está diante de nós. Acabamos, assim, sendo ingratos e infelizes com o que possuímos.

Para a grande parte das pessoas, as únicas coisas que existem no mundo são os desejos. Desejam o que não possuem - uma pessoa ou coisa - e quando passam a ter, cansam-se e querem outra coisa.

Este talvez seja um dos maiores desafios da actual sociedade, guiada pelo desejo e consumo: viver em paz com o momento presente, aceitando as coisas boas e ruins da vida.



9. HISTÓRIA DE MUITAS VIDAS

Na bonita história do Rei Leão,
P'ra quem a conhece e vibra com ela,
Sabe que é bem mais que uma animação.
É uma história de vida tão bela!

Inveja, amores e amizades,
Até o respeito por nossa origem,
Assumir as responsabilidades,
Vicissitudes que as vidas exigem!

O perigo de sempre confiar
Em quem inveja o nosso viver.
Mil artimanhas a nos preparar
Para mau carácter ou prazer!

Aproveitar as oportunidades
Que vão surgindo em nosso caminho.
Sejam família, sejam amizades.
Que conosco partilham seu carinho!

Ter noção que a vida nem sempre é bela.
E que por vezes nos prega partidas.
Mas ser forte, jamais desistir dela.
Pois que sempre encontraremos saídas!

Não deixar que o passado seja um fardo.
Mas aprender com ele, se possível.
Deixemos a vida em salvaguardo.
Mesmo sendo ela tão imprevisível.

Numa história tida para crianças
É tanto o que temos a aprender...
Jamais percamos nossas esperanças
Se o melhor da vida é viver!



10. COCHICHO DO URSO

Dois amigos encontraram um urso na estrada. O primeiro subiu numa árvore e se escondeu. O outro usava muleta e não podendo fugir, resolveu jogar-se ao chão e fingir-se de morto. O animal chegou perto, cheirou as orelhas dele e foi embora (dizem que urso não mexe com quem está morto).

O que estava na árvore desceu e perguntou ao companheiro o que o urso tinha cochichado em seu ouvido:

- Ele me disse para não viajar mais com quem abandona os amigos na hora do perigo.

MORAL:

Por mais que tenhamos aqueles ao nosso lado que se dizem leais a nós, podemos decepcionar-nos em nossa vida, infelizmente. Mas não devemos ficar extremamente tristes ou pensando que não existem pessoas que não podem ser leais a nós, pois nascem, sim, pessoas que se apegam a nós como irmãos mesmo, leais e íntegros.

Porém, devemos sempre ter em mente que somos todos imperfeitos e que falhas podem existir, lembremo-nos das palavras registadas em Jeremias 17:5 — "Maldito o homem que confia em meros humanos. Que conta com a força dos homens, E cujo coração se afasta de Jeová."



11. A MORTE

Um dia, a morte passou por uma floresta e encontrou uma menina.

A menina, olhando a morte montada em seu belo cavalo, perguntou-lhe:

- Você está perdida também?

A morte olhou para ela e com um sorriso, respondeu-lhe:

- Sim, você sabe o caminho de volta para casa?

- Não, mas agora eu não me sinto mais só e com medo, porque você está comigo.

- Você não tem medo de mim, sabendo quem eu sou? – disse a morte, surpresa.

- Se você vier por mim, está tudo bem, mas vou pedir-lhe apenas um favor. – respondeu a menina calmamente.

- E que favor seria?

A menina, com um semblante triste em seu rosto, respondeu:

- Salva a minha mãe! Ela está muito doente, eu saí à procura de algumas ervas medicinais na floresta e me perdi. O que mais me preocupa é que se eu não voltar, minha mãe morrerá da doença e também da tristeza. Estamos sozinhas em casa. O pai morreu há um ano e, desde então, a mãe está a cargo de mim e da casa.

A morte apagou o seu sorriso e, pela primeira vez, sentiu tristeza; estava indo para levar a criança.

E assim, eles continuaram a andar até chegar à estrada que as levava de volta à sua casa.

Antes de deixarem a floresta, a menina parou e perguntou:

- Por que não vamos em frente?

- Isto é o mais longe que posso ir. – disse a morte.

A garota, surpresa, disse:

- Então... Aonde você me levará se eu for consigo?

A morte olhou em seus pequenos olhos e respondeu:

- Não... Nem você nem sua mãe virão comigo. Vá e cuide dela, com o tempo voltarei, e ela irá comigo.

A menina segurou-a pela perna, olhando para ela, enquanto seu lindo corcel relinchava:

- Obrigada! Estarei esperando por você alegremente, porque sei que você não é ruim! – disse a menina

A morte pastoreou seu cavalo e perdeu-se de vista na escuridão da floresta.

Tudo virá na hora marcada. Não antes, não depois, mas no seu tempo certo.

12-AQUILO DE QUE VOCÊ DEBOCHA, EU SOU!

Confesso que há algum tempo, deixei de olhar os termos e demais títulos “do momento”. Aqueles nomes que entram na moda e muitas pessoas utilizam para fazer piada, desdenhar, diminuir e dar risada.

Hoje, apesar de não me importar com tais termos, já escutei muito a respeito de ser *coach*. Sim! Uma profissão que já foi julgada por muitos - quase todos!

Mas que se prova dia após dia, através de resultados e, é claro, exemplos! É neste ponto que eu queria chegar.

Muito além de servir nessa profissão, usei todos os recursos que ela a mim ensinou, antes de testar, por assim dizer, em outros profissionais. Essa ferramenta de extremo aprendizado fez-me chegar até aqui. Auxiliou-me no meu processo de auto-conhecimento. Contribuiu para a minha tomada de decisão e fez eu enxergar-me como a potência que verdadeiramente sou. Para você, isso tudo pode soar como uma piada. Para mim, foi como um processo de libertação, em que hoje posso ajudar milhares e milhares de pessoas a chegarem onde eu cheguei. Afinal, tudo aquilo de que você debocha, eu sou! Mas enquanto você debocha, eu fiz e faço mais por mim e por todos os meus clientes. E eu posso provar-te que vale a pena ir além dos estereótipos e preconceitos.



13. EM SEU DIA-A-DIA, VOCÊ RESPEITA A SUA TRAJETÓRIA?

Mesmo em meio à rotina corrida e a alta demanda de prioridades e afazeres, sempre busco retomar um aprendizado, que tive graças aos tantos desafios que já enfrentei: é preciso respeitar a nossa história e tudo aquilo que construímos até então. Nossas perspectivas são resultados de todas as crenças e valores que temos em nossa vida - opiniões que foram moldadas a partir de experiências que só eu ou você vivemos. E nesse movimento de consciência sobre a própria vida, já percebi que, acima de tudo, a lógica prevalece! O resultado prevalece! A conquista pessoal e profissional prevalecem! E para tornar esse movimento uma constante em sua vida, vou compartilhar algumas dicas de como você pode fazer essa mudança de forma prática:

- Seja genuinamente grato: agradeça por tudo aquilo que acontece em sua vida, tanto as metas alcançadas quanto os desafios e os aprendizados;

- Honre a sua família: lembre-se, honre e respeite a história da sua família, inclusive tudo aquilo que ela passou para você chegar até aqui;

- Esteja em constante evolução: busque estar em constante evolução em sua vida nos mais diversos aspectos. Isso trará a sensação de que você está a fazer a sua parte para se tornar alguém melhor - para si mesmo e para o mundo à sua volta.

- Olhe as pessoas à sua volta: também procure honrar e respeitar a história das pessoas ao seu redor, ouvindo-as na essência e evitando todo e qualquer tipo de julgamento;

- Faça prevalecer a sua força para continuar, acreditar em si mesmo e realizar os seus objetivos, metas e sonhos.

Eu te garanto: a partir dessa decisão, voltada ao seu autoconhecimento e aceitação, você respeitará não só a sua trajetória, mas entenderá que o seu sucesso é resposta desse movimento interno.

QUAL FOI A ÚLTIMA VEZ QUE VOCÊ HONROU SUA TRAJECTÓRIA?

Essa deveria ser uma pergunta fixa na sua agenda, listada antes de todas as demandas, nas segundas-feiras.

Eu demorei para aprender isso, confesso. Demorei porque achei que olhar para fora era mais importante. Que ter a validação de pessoas vazias era essencial. Que ter metas inalcançáveis era melhor do que cumprir um objectivo de cada vez. Que bom que a maturidade chega sempre! Que bom que percebi a tempo as escolhas que estava a fazer! Que bom que deu tempo de mudar! Sempre fui uma pessoa propensa ao risco, à insegurança, à corda-bamba, sabe? E é talvez por isso que hoje olho para trás e honro tudo aquilo que passei para chegar até aqui.

Do nome sujo ao cartão *black*, muitas coisas aconteceram. Mas, a maior delas, sem dúvida, é o aprendizado de honrar a trajectória. De enxergar todos os desafios como forma de exemplo. De olhar para tudo aquilo que se conquistou com olhos de humildade. De viver a vida em sua máxima potência, pelo simples facto de saber de onde se veio. Independentemente da sua história. Dos seus limites, sejam eles bancários, sociais ou profissionais. De tudo aquilo que você já construiu. De todos os seus sonhos realizados. Saiba olhar para trás e honrar a sua trajectória. Porque mais importante que olhar para onde se quer chegar, é preciso olhar para tudo aquilo que nosb fez chegar onde estamos - E agradecer!

14. AMBULANTE

Hoje, eu vi um ambulante passar por mim, a vender água, refrigerante e cerveja, parei-o e pedi uma água. No momento em que ele desceu a caixa e colocou-a no chão, notei que havia algo diferente amarrado à caixa, era uma chupeta.

E numa tentativa de descontraír o moço, perguntei se também estava a vender chupeta, se a procura estava boa. Nesse momento, ele riu e explicou-me o porquê da chupeta amarrada ali.

Ele disse-me que, há alguns meses, havia nascido a sua filha, a Mirella. E que amarrou a chupeta ali para que quando os ombros doessem pelo peso da caixa, quando as pernas tremessem, quando não tivesse onde sentar ou quando não estivesse a conseguir vender, ele não desanimasse. Ele disse que sempre que isso acontece, olha para a chupeta e lembra o motivo de estar ali e para quem.

E, para finalizar, disse-me que ele sai de casa com apenas uma coisa na cabeça: ele não volta para casa com a derrota e não se contenta com o empate, só chega em casa com a vitória!

Aí, comprei uma água e um refrigerante. Antes de reclamar da sua vida, lembre-se que há pessoas com pouco no bolso, mas muito no coração. Parabéns ao rapaz!



15. PARAQUEDAS

Charles Plumb era piloto de avião na guerra do Vietnã. Depois de muitas missões, o seu avião foi abatido. Plumb saltou de paraquedas, foi capturado e passou seis anos numa prisão norte-vietnamita.

Ao retornar aos Estados Unidos, passou a dar palestras relatando a sua experiência e o que havia aprendido na prisão.

Certo dia, num restaurante, foi saudado por um homem, que sorriu dizendo:

— Olá, você é Charles Plumb, era piloto no Vietnã e foi derrubado, não é mesmo?

— Sim, como sabe? – perguntou Plumb, espantado.

— Era eu quem dobrava o seu paraquedas. Parece que funcionou bem, não é verdade?

Plumb quase se afogou de surpresa e com muita gratidão respondeu:

— Funcionou perfeitamente, caso contrário não estaria aqui hoje. Devo a minha vida a você!

Ao ficar sozinho naquela noite, Plumb não conseguia dormir, de tanto pensar:

Quantas vezes vi esse homem no porta-aviões e nunca lhe disse “Bom Dia”? Eu era um piloto arrogante e ele um simples marinheiro aprendiz.

Pensou também nas horas que o marinheiro passou humildemente dobrando centenas de paraquedas, tendo em suas mãos a vida de pessoas que nem conhecia.

Agora, Plumb inicia suas palestras perguntando à plateia:

— Quem dobrou seu paraquedas hoje?

16. O RELÓGIO

Um pai antes de morrer disse ao filho: "Este é um relógio que o teu avô me deu e há mais de 200 anos que está na nossa família, passando por gerações.... mas antes de to entregar, quero que vás à loja de penhora e diz que queres vendê-lo e saber o quanto vale ". Ele saiu e depois voltou e disse: "O dono da loja paga \$5 porque é velho". O pai disse: "Vai para a cafeteria". O filho saiu e depois voltou e disse: "Lá vão pagar \$5 também, pai". "Vai ao museu e mostra esse relógio."

Novamente o filho saiu, voltou e disse ao pai: "Ofereceram-me um milhão de dólares por esta peça". O pai disse: "Eu queria que soubesses que o lugar certo conhecerá o teu VALOR da maneira certa, não te coloques no lugar errado para depois ficar bravo se não souberem te valorizar. Quem sabe o teu valor é quem o aprecia, não fique no mesmo lugar de quem te destrata.

Isso não combina contigo "
Conhece o teu valor! ! !



17. SEMPRE HAVERÁ UM NOVO AMANHÃ!

Sempre haverá um novo amanhã! Para escutar, processar, aprender e empreender acções que impactam positivamente a vida de participantes dos nossos programas. O trabalho de desenvolvimento comunitário ajudou-me a melhor entender o Mundo e tudo que nele se desenvolve. Aprendi a escutar melhor as pessoas à volta, sem emitir juízo de valores. Hoje, entendo a relevância de pequenos gestos, que resultam em um sorriso, no rosto de uma criança, rapariga e mulheres, principalmente para aquelas que vivem numa situação de vulnerabilidade como guerras, fome e tantas outras situações de dor e sofrimento.

Hoje, reconheço o facto de ter um simples tecto para se abrigar durante a noite, uma família, um vestuário, uma torneira/poço no quintal de casa ou do vizinho (honesto) próximo, um mercado onde se comercializa produtos localmente produzidos. Também reconheço a importância de existir uma escola, uma unidade sanitária próxima de casa.

São pequenas coisas, infraestruturas sociais e/ou públicas que, quando bem geridas, garantem a instrução, protecção, crescimento das crianças, raparigas e mulheres dentro de um determinado local. Enquanto trabalhador humanitário e/ou de desenvolvimento comunitário, reconheço que a minha entrega, dedicação, responsabilidade e comprometimento, vão garantir uma boa qualidade no produto do projecto que empreendemos na comunidade, daí que a existência de objectivos claros, metas definidas, criatividade activa e a vontade de sempre aprender, vão determinar de que maneira o que faço. É importante reconhecer que sou humano, por isso tenho minhas fraquezas e limitações. No entanto, devo-me esforçar ao máximo para evitar erros que possam perigar a vida dos participantes do programa. É de extrema relevância reconhecer e aceitar as diferenças, desafiar a igualdade e inclusão entre rapazes e raparigas, jovens, mulheres e homens. É preciso respeitar para ser respeitado.



18. RECOMEÇAR É DESISTIR?

Esse é o primeiro passo para você se **PERMITIR** recomeçar, pois é fundamental para a vida. Por muitos anos, em minha trajetória profissional e pessoal, desisti de recomeçar por medo, insegurança e receio do novo. Colocava na cabeça que o recomeço era atraso, fraqueza e incapacidade de não ter conseguido. E não encarava como um avanço um passo à frente. Hoje com os aprendizados de auto-conhecimento, vejo o quanto é necessário e relevante o recomeço. É fácil reconhecer que precisamos de uma mudança, mas difícil termos as forças necessárias para a realizar.

Mas, como eu disse lá no início do texto, temos que nos **PERMITIR**! É importante reconhecer ter a certeza de que algumas coisas ficarão pelo caminho e é preciso coragem, resiliência para determinarmos aquilo que já não nos faz falta. Eu reiniciei a minha vida, ampliando meus conhecimentos e percebendo a importância de andar para a frente, mas dessa vez em um caminho totalmente diferente. Um caminho de conhecimentos, aprendizados, desenvolvimento profissional e de vida. Não podemos voltar ao passado e mudar o que já aconteceu, mas sempre há uma oportunidade de recomeçar. Não é fácil, mas também não é IMPOSSÍVEL! Todo processo deve ser uma escolha pessoal e interna, pois só assim realmente acontecerá a mudança. Então, o recomeço não é desistir e, sim, ter inteligência e reconhecer que precisamos mudar a rota e iniciar o novo! Que você tenha força para recomeçar todos os dias, nem que seja para errar de novo. O que importa é não desistir jamais e entender que o que faz a vitória é a força no caminho! E você prefere: aproveitar as oportunidades para recomeçar ou desistir?

Chega um momento da vida que temos de acordar e reconhecer que é necessário mudar. Enquanto ficamos na mesmice ou insistindo em alguma coisa que nunca dará certo, perdemos um tempo precioso em que se poderia estar a tentar novas opções. Por isso a importância de recomeçar quantas vezes for necessário.

Ora foi bom, ora ruim, mas amadureci. Ninguém sabe, de facto, o peso "dos meus sapatos". A felicidade é que encontrei pelo caminho outras pessoas que faziam a trajectória delas com os sapatos delas.

19. UM NÓ NA PONTA DO LENÇOL

Numa reunião de pais, a directora sublinhava o apoio que os pais devem dar aos filhos. Pedia-lhes também que estivessem presentes o máximo de tempo possível. Ela entendia que, embora a maioria dos pais e mães trabalhasse fora, deveriam achar um tempinho para se dedicarem e entenderem as crianças. Mas a directora ficou muito surpresa quando um pai se levantou e explicou, com o seu jeito humilde, que não tinha tempo para falar com o filho, nem o ver, durante a semana.

Quando ele saía para trabalhar, era muito cedo e o filho ainda estava a dormir. Quando voltava do serviço era muito tarde e o menino já não estava acordado. Explicou ainda que tinha de trabalhar assim para prover o sustento da família. Mas esse pai contou, também, que isso o deixava angustiado, pois não tinha tempo para o filho. E que tentava redimir-se indo beijá-lo todas as noites quando chegava a casa. E, para que o filho soubesse de sua presença, ele dava um nó na ponta do lençol que o cobria.

Isso acontecia, religiosamente, todas as noites quando ia beijá-lo. Quando o filho acordava e via o nó, sabia, através dele, que o pai tinha estado ali e o havia beijado. O nó era o meio de comunicação entre eles. A directora ficou comovida com aquela história singela e emocionante. Mais convida ficou quando constatou que o filho do senhor era um dos melhores alunos da escola.

Essa história serve para reflectirmos sobre as muitas maneiras de um pai ou uma mãe se fizerem presentes, se comunicarem com os filhos. Aquele pai encontrou a sua, simples, mas eficiente. E o mais importante é que o filho percebia, através do nó afectivo, o que o pai lhe dizia. Por vezes, estamos tão preocupados com a forma de dizer as coisas e esquecemos o principal, que é a comunicação através do sentimento. Simples gestos como um beijo e um nó na ponta do lençol, valiam, para aquele filho, muito mais que presentes ou desculpas vazias.

É válido que nos preocupemos com os nossos filhos, mas é importante que eles saibam, que eles sintam isso. Para que haja a comunicação, é preciso que os filhos ouçam a linguagem do nosso coração, pois em matéria de afecto, os sentimentos sempre falam mais alto que as palavras. É por essa razão que um beijo, revestido do mais puro afecto, cura a dor de cabeça, o arranhão no joelho, o ciúme do bebé que roubou o colo, o medo do escuro. A criança pode não entender o significado de muitas palavras, mas sabe registar um gesto de amor. Mesmo que esse gesto seja apenas um nó. Um nó cheio de afecto e carinho.

20.ÁFRICA - NATUREZA E CONHECIMENTO

Um dia, um homem idoso, em África, levou um jovem para uma floresta e pediu-lhe — olhe ao seu redor e me diga o que você vê —. O jovem, após observar, respondeu — noto que todas as árvores estão a crescer para cima a partir do solo —. — Excelente, — respondeu o velho, — a lição aqui é que você deve crescer. Tudo cresce para cima, não há uma árvore na floresta que cresça em direcção a outra árvore, e todas elas estão a crescer, cada uma, em sua espécie, em direcção ao céu. Como povo africano, temos que crescer, não importa o que tenha acontecido connosco, o nosso crescimento não deve ser um movimento em direcção a outras pessoas, ou tornar-se como outras pessoas, mas devemos crescer em direcção ao padrão de nossos próprios valores do *Ubuntu*. Essencialmente, temos tentado, por todos os meios, desenvolver e tornarmo-nos como as pessoas que nos escravizaram, e nesse processo não nos tornamos como elas, mas nos transformamos em pequenos britânicos, pequenos franceses e pequenos portugueses.

O antepassado John Henrik Clarke disse uma vez, “sempre que um povo começa a pensar que sua melhor maneira de viver é tornar-se como as outras pessoas, eles estão-se a tornar prisioneiros de pessoas que querem imitar. Se existe uma prisão ou não, isso não é importante, porque a prisão psicológica de sua mente para depender dos outros é a prisão mais cruel já inventada.”

Na verdade, a razão pela qual os africanos sempre querem pertencer às instituições de outras pessoas e identificar-se com os outros, não é por falta de recursos, habilidades ou capacidades, mas sim por duas razões fundamentais, uma é a dos africanos terem medo de ir sozinhos e, em segundo lugar, os africanos são desorganizados.

Principalmente, sentimos que ir sozinho será uma coisa destrutiva a se fazer e, no entanto, é apenas estando sozinho que as pessoas conseguem descobrir-se, desafiar a si mesmas e crescer como pessoas responsáveis pelo seu próprio destino. De facto, não há uma nação neste mundo

que tenha emergido por meio de assistência multilateral sem seu próprio *locus* de controle interno forte. Se a vida começou em África, e África é quem deu civilização e ciência ao mundo, isso significa que emergimos sozinhos, na verdade, vivíamos em palácios antes que os europeus saíssem de seus buracos, usassem sapatos e morassem em casas com janelas.

Além disso, preferimos pertencer aos outros e ser acompanhados por outros, porque os africanos, por si só, são o único grupo desorganizado e desunido de pessoas na terra. Na verdade, outras pessoas também têm conflitos internos que podem até levar a divisões e guerras entre si. No entanto, quando se trata de objetivos estratégicos que garantem a sobrevivência dessas pessoas, elas rapidamente deixam as diferenças de lado e se unem para trabalhar ou lutar. Por exemplo, todas as nações europeias que se uniram na conferência de Berlim (1884-1885) para dividir e explorar África não eram amigas, tinham conflitos entre si, mas para sua sobrevivência uniram-se e o que fizeram dá-lhes lucro até hoje. Africanos, devemos definir nossa própria visão de mundo e organizarmo-nos para alcançá-la, especialmente neste período de tempo; a nossa sobrevivência e a de nossos filhos está em linha, devemos agir coletivamente ou o mundo agirá coletivamente sobre nós.

Finalmente, o ancião deu outra lição ao jovem. Ele disse-lhe — você vê que toda árvore na floresta produz frutos não para si mesma, mas para que outras pessoas os usem, esta é outra lei da vida. Todo ser humano tem duas grandes responsabilidades a cumprir diariamente, e essas são aprender e ensinar. Se você pensa em nossas vidas todos os dias, é exatamente isso que devemos fazer, se não podemos fazer as duas coisas devemos, pelo menos, fazer uma, devemos aprender para transferir nosso conhecimento para aqueles que nos seguem. De certa forma, a razão pela qual os estados africanos estão a falhar é porque muitas pessoas não vivem com a questão de - com o que irão viver as gerações futuras? -, eles não se importam e desejam que o mundo termine com eles. Esta é a mentalidade egoísta e irresponsável que muitos líderes africanos têm, tudo deve

ser sobre eles mesmos ou sobre mais ninguém; é por isso que muitos não querem deixar o poder, mesmo quando chegam ao fim de seus mandatos presidenciais.

Concluindo, as leis naturais são válidas e verdadeiras para todas as pessoas em todos os tempos, e a natureza é nossa fonte de inspiração e conhecimento.

Nossos ancestrais, muitos anos antes, puderam observar a natureza e aprender sobre as estrelas, sobre a terra e a organização social, hoje temos mais do que eles tinham, mas também temos muitos desafios.

É hora de os africanos se unirem e reconstruir ou... desunirem-se e perecer.



21-QUEM ÉS!

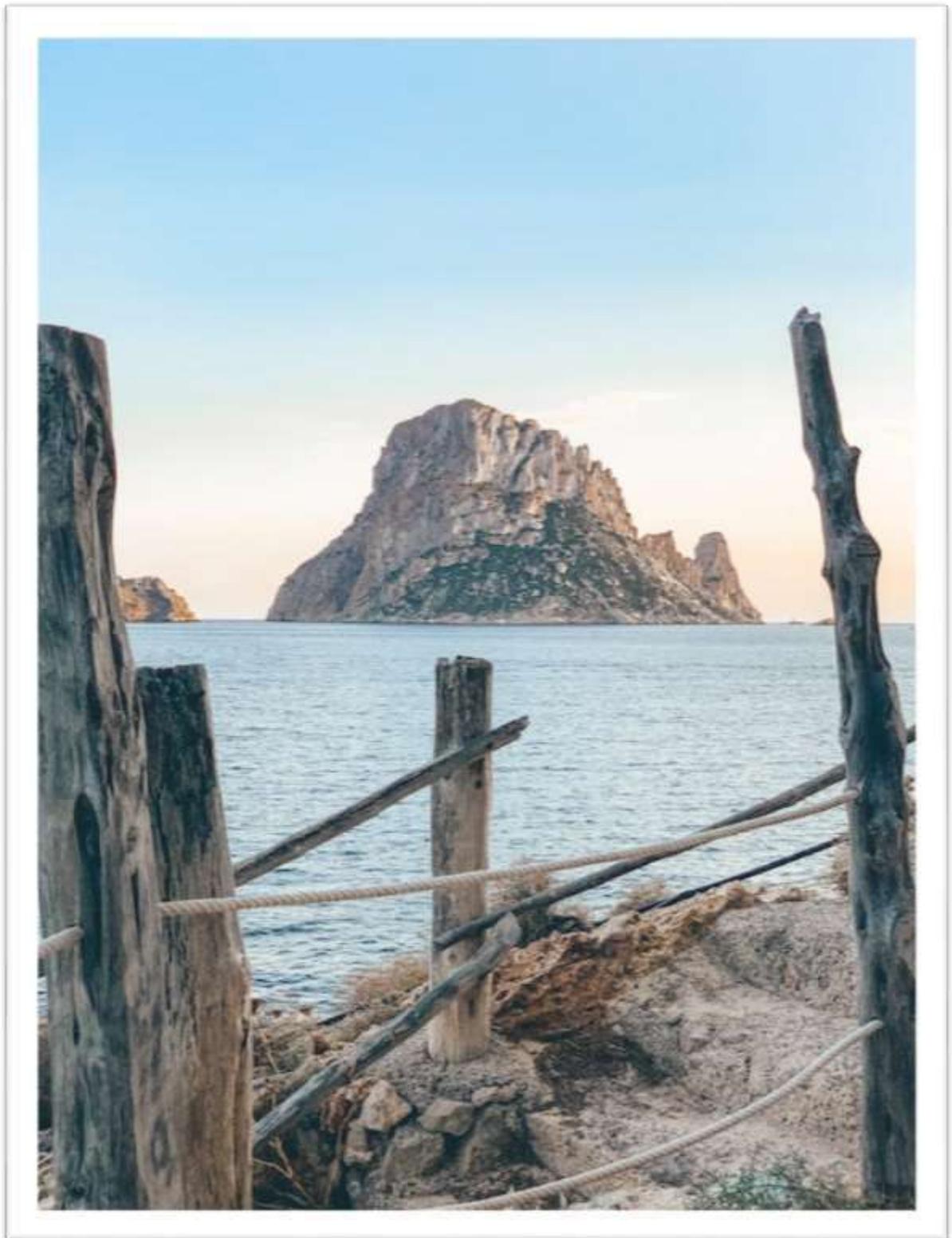
Talvez muita gente conheça você, mas poucas pessoas compreendem realmente o que você é. As dores que você sentiu e sente. Os pesos que você carrega. O perdão que você ainda não conseguiu conceder. Muita gente sabe quem é você, mas não saber ler a sua essência. A sua alma. Crítica a sua intensidade, a sua entrega, o seu coração, mas nem de longe entendem tudo o que você passou. Os sapos que precisou engolir. Os dias em que precisou, com o coração apertado, dizer que estava tudo bem.

Nada, acredite, nada vale o que você é. Ninguém no mundo tem a autoridade de mudar a sua rota. De abalar o seu dia. De julgar as suas escolhas. Ouça, aprenda, filtre o que precisa ser filtrado.

Amadurecer me ensinou que o veneno só faz mal quando a gente engole. Tem situações que é melhor deixar para lá.

Amadurecer ensinou-me a valorizar a minha paz. Eu sei por onde vou e as cicatrizes que carrego no peito. Eu sei o quanto lutei por tudo que tenho e sobre as cobras e lagartos que encontro, que levam o lixo tóxico que carregam. Enquanto souber o que sou, o julgamento alheio não vai tirar a minha paz.

E nunca esqueça: a vida é de quem faz acontecer. Então faça. (Edgard Abbehusen)



22.O VIOLINISTA

Um violinista tocou 45 minutos no metro de Nova York, 4 pessoas pararam e uma bateu palmas, conseguiu arrecadar 20 dólares.

Na noite seguinte, o mesmo violinista tocou em um dos cenários mais reconhecidos do mundo e cobrava pelo menos \$100 cada ingresso.

A experiência provou que o extraordinário num ambiente comum não brilha, não é reconhecido.

Existem profissionais brilhantes que não recebem uma recompensa de acordo com o seu potencial. Uma vez que se armam de valor e saem deste tipo de ambientes, florescem e crescem.

Quando uma pessoa não está no ambiente certo as pessoas poderão passar por ela e não ver o quão excepcional é. Apenas, por favor, certifique-se de estar onde você deveria estar!



23. EXPERIÊNCIA DE VIDA

O motor de um navio falhou e ninguém conseguiu consertá-lo, então contrataram um engenheiro mecânico com 40 anos de experiência. Ele inspecionou o motor cuidadosamente, tirou um martelo da maleta, bateu suavemente em alguma coisa e, instantaneamente, o motor voltou a funcionar. Sete dias depois, os proprietários receberam a conta de \$10,000. "O quê?!" — disseram os donos. — Você quase não fez nada. Envie-nos uma conta detalhada. A resposta simplesmente foi: Bater com o martelo: \$2. Saber onde bater e quanta força usar: \$9,998.

Moral: Cobra-se pelo que se sabe e não pelo que se faz, então, por favor, respeite o trabalho e conhecimento dos outros.

Não volte a falar que só trocasse uma peça pequena ou só estanhaste...

Respeite para ser respeitado!



24-O ASSOBIADOR

Um professor começou a sua aula com um tópico muito sério. No momento em que ele se virou para o quadro, um dos alunos assobiou.

Ele se virou, olhou para a classe e perguntou o nome do assobiador. Ninguém respondeu.

O Professor pacificamente guardou a caneta no bolso e disse: "A aula acaba aqui. Vou contar uma história para vocês aproveitarem o tempo que falta". Todos ficaram interessados.

"Ontem à noite tentei dormir, mas o sono estava a quilômetros de distância dos meus olhos, então achei melhor colocar gasolina no meu carro, o que vai economizar meu tempo na manhã seguinte.

Depois de encher o tanque, comecei a vagar por aquela área, a curtir a tranquilidade de um passeio sem trânsito.

De repente, na esquina, vi uma garota tão jovem e linda quanto as roupas que vestia. Devia estar a voltar de uma festa.

Por cortesia, virei meu carro em direção a ela e perguntei se poderia ajudar em alguma coisa. Ela perguntou-me se eu poderia deixá-la em casa, que ficaria muito grata caso eu concordasse. E concordei.

Ela sentou-se no banco da frente comigo. Começamos a conversar e para minha surpresa, ela era muito inteligente, tinha domínio sobre muitos assuntos que muitos jovens não têm.

Quando chegamos ao endereço, ela admitiu minha natureza cortês e comportamento, e aceitou que se havia apaixonado por mim.

Também admiti sua inteligência e beleza, e que também comecei a gostar dela. Contei-lhe sobre o meu trabalho como professor universitário.

A garota pediu o meu número e não é que dei a ela de boa vontade? Aí ela me pediu um favor, que eu não poderia negar, naturalmente. Ela disse que o irmão dela é aluno da mesma universidade, e pediu-me para cuidar dele, já que teremos um relacionamento longo agora.

Perguntei o nome do aluno. Respondeu-me que vou reconhecê-lo com uma de suas qualidades muito proeminentes, ele assobia muito!

Todos os olhos da sala de aula se voltaram para o menino que havia assobiado.

O Professor disse — Eu não comprei o meu PhD em Psicologia ... — E saiu.

25-O BANQUETE

Um homem matou um boi grande, acendeu a grelha e disse à sua filha: "Filha, chama os nossos entes queridos e vizinhos para comerem connosco. Vamos banquetear! "

A filha foi para a rua e começou a gritar: "Por favor, ajudem-nos a apagar um fogo na casa do meu pai!"

Depois de alguns momentos, um pequeno grupo de pessoas saiu; e o resto agiu como se não tivessem ouvido os gritos de socorro.

Quem veio comeu e bebeu até inchar.

O pai atordoado virou-se para a sua filha e disse-lhe: "Não conheço nenhuma das pessoas que vieram, nunca as vi antes... Onde estão nossos entes queridos, família e colegas?"

A filha disse: "Estas pessoas saíram de suas casas para nos ajudar a apagar fogo em nossa casa, não para a festa. Estes são os que merecem a nossa generosidade e hospitalidade".

Conclusão – aqueles que não te vão ajudar durante a tua luta, não devem comer contigo na festa da vitória.

O fogo que arde hoje é o fogo da indiferença, da desigualdade social, falta de justiça. Estamos a viver no fogo cruzado, perdidos no meio de pessoas famintas sendo consumidas, morrendo lentamente diante de uma sociedade de braços cruzados, voltados para seus próprios interesses. Vamos apagar o fogo da falta de empatia e amor ao próximo.



26. NÃO SE CASA COM ELE SE:

Se você não acredita em suas qualidades de liderança, não se case com ele porque será muito difícil para você ouvi-lo no casamento.

Se você sente que sabe muito mais do que ele, não se case com ele, porque será muito difícil para você aceitar o conselho dele quando ele tentar ensinar-lhe coisas novas ou corrigi-la quando você estiver a fazer as coisas da maneira errada.

Se você acha que é mais sábia do que ele, não se case com ele, pois será muito difícil para você se submeter sob a liderança dele no casamento, ele parecerá sempre um tolo aos seus olhos, quando falar consigo.

Respeito e submissão é o que mantém um homem atraído por uma mulher no casamento/relacionamento, e se você sabe que não se pode colocar sob a liderança do mesmo homem com que você está a namorar hoje, então ele não é o homem ideal para si, não case com ele. Uma mulher que não se pode submeter a um homem no casamento, não poderá ajudar a manter um lar feliz e bem-sucedido.

Reflexões de Armando Gil, 2022



27- A VERDADE E A MENTIRA

Vocês já devem ter ouvido a expressão "a verdade nua". Sabem de onde vem?

A pintura "A Verdade saindo do poço", de 1896, de Jean-Léon Gérôme, está ligada a uma assustadora parábola do século XIX.

Segundo a parábola, a Verdade e a Mentira encontram-se um dia.

A Mentira diz à Verdade: "Hoje é um dia maravilhoso!" A Verdade desconfia e olha para os céus e suspira, pois o dia estava realmente lindo.

Elas passaram muito tempo juntas, chegando finalmente num poço. A Mentira diz: "A água está muito boa, vamos tomar um banho juntas!"

A Verdade, mais uma vez desconfiada, testa a água e descobre que está realmente muito gostosa. Elas despiram-se e começaram a tomar banho.

De repente, a Mentira sai da água, veste as roupas da Verdade e foge. A Verdade, furiosa, sai do poço e corre para encontrar a Mentira e pegar as suas roupas de volta.

E o mundo, vendo a Verdade nua, desvia o olhar, com desprezo e raiva. Assim, a Verdade volta ao poço e desaparece para sempre, escondendo nele a sua vergonha.

Desde então, a Mentira viaja ao redor do mundo, vestida como a Verdade, satisfazendo as necessidades da sociedade, porque, em todo caso, o mundo não nutre nenhuma Verdade nua.



28-SER FORTE

Às vezes não temos noção do que é ser forte, vivemos tão sobrecarregados de pesos, traumas, medos, inseguranças, que muitas das vezes temos receio de assumirmos nossas fragilidades para nós mesmos.

Acontece que ser forte também significa desistir. É sentir medo. É ser frágil. É seguir em frente. É lutar. É cair. É aprender apesar das dores, dos traumas, das inseguranças, dos medos, do coração partido.

Ser forte é carregar tudo aquilo que poucos sabem que enfrentamos. Ser forte é desistir de tudo aquilo que não nos acrescenta nada. Ser forte é recomeçar quantas vezes for preciso. Ser forte é saber que por mais que sintamos que nada está a dar certo, sempre está.

Em um primeiro momento não enxergamos, mas futuramente, sim, receberemos as nossas próprias colheitas. Enxergue as suas vulnerabilidades, sem medo dos julgamentos alheios. Não oculte o seu sentir.

Esteja ciente que ser forte não é sobre não sentir dor, mas não deixar que ela tire o seu brilho, apague a sua luz e impeça-te de reconhecer que sempre haverá motivos para agradecer e sorrir.



29-DEPRESSÃO

Uma luta de dentro para fora que ninguém ao redor consegue ver.

Não sinta vergonha de ter depressão. Não deixe os julgamentos de pessoas que não entendem o seu estado, aumentarem uma dor emocional que já é grande o suficiente para a sua alma.

A pior coisa da depressão é que ela é uma disfunção afectiva e psíquica que acontece dentro de nós. Por isso, muitas vezes, ninguém consegue vê-la e muito menos ajudar. Não é um osso quebrado que vemos no raio x ou um corte que a enfermeira costura e logo cicatriza.

A depressão é um rasgo na alma a que ninguém tem acesso. É uma ferida aberta e inflamada na nossa alegria de viver que ninguém pode desinfetar, porque não há como alcançá-la fisicamente.

Quando nos afogamos no mar, buscamos a superfície incessantemente, no desespero pelo ar. Na depressão é o contrário. Afogamo-nos na dor e quando tentamos buscar ar no lado de fora, podemos sufocar ainda mais, porque é mergulhando dentro de nós que conseguimos respirar melhor. Por isso, não entendemos por que as pessoas nos julgam tanto. Por que ninguém nos ajuda, enquanto a angústia esmaga o nosso peito e tira todo o nosso fôlego, deixando-nos jogados na cama. Então, a gente escuta que nos estamos a fazer de vítima. Que é bobagem, frescura. As pessoas ignoram-nos justamente no momento em que mais precisamos, deixando-nos, sem se darem conta, à beira de um precipício, porque a nossa depressão pode ser imperceptível aos olhos do coração de quem não sabe o que é passar por essa dolorosa experiência.

Então, sentimos vergonha do nosso estado. Já nos achamos inúteis, os julgamentos só nos pioram mais. Por isso, questionamo-nos se esse afogamento na dor é real, se faz sentido. Se não é pura frescura de quem quer atenção. E como "a depressão não é uma doença, mas uma birra infantil", nós disfarçamos, por não querer parecer tolo, mimado ou dramático. Fingimos nadar enquanto nos afogamos. Sorrimos, mesmo quando fica impossível respirar.

Escondemos o desespero, porque dói menos fingir e enganar as pessoas do que mostrar toda nossa dor e não ser compreendido, pior, ser julgado.

E tudo de que precisamos é apenas alguém para segurar a nossa mão, enquanto buscamos a linha e a agulha para costurar essa ferida da alma.

Porque sim, a depressão é um salto para o fundo do poço que só nós somos capazes de dar. São as nossas pernas que nos impulsionam, não a dos outros. Podemos estar cercados de amigos, procurar uma terapia, seja com um profissional, seja com uma actividade, opções que são um suporte e amenizam a angústia, que são máscaras de oxigênio diante desse afogamento na dor, mas somente nós mesmos podemos decidir buscar o ar lá no fundo e respirar para sair dessa.

As pessoas podem-nos falar as melhores coisas, estender o braço para nos puxar dessa lama da alma, mas se nós não levantarmos a mão e segurarmos firme, permaneceremos imersos em um mundo escuro, onde ninguém nos vê, de uma doença que é o mal do mundo e que somente a coragem de quem a tem é capaz de salvar.

Por isso, peça ajuda, sim, sem vergonha de estar deprimido. E o mais importante, aceite orientação, pois, no fim das contas, somos nossos próprios salva-vidas na depressão. Somos o motorista do nosso camião de dor. Então, quando alguém o julgar, não desanime, apenas lembre-se de que: as trilhas mais difíceis nos levam aos melhores destinos. E se no meio do caminho o tempo virar, em vez de esperar a tempestade passar, dance na chuva!

30-A BRIGA DE DOIS GALOS

Dois galos disputavam em luta feroz o direito de comandar o galinheiro em que viviam. Depois de muitas bicadas e outras tantas esporadas dadas pelos dois confrontantes, o que estava a perder a briga afastou-se cabisbaixo para um canto do terreiro, onde foi engolir a sua humilhação, enquanto o vencedor, que não cabia em si de contente, voou até ao alto de uma estaca da cerca, e lá em cima começou a bater as asas com força e a cantar de forma exultante.

Ao vê-lo desprevenido daquele jeito, uma águia que voava ali por perto, à procura de refeição, lançou-se sobre ele, e com um bote certo levou o cantador de vantagem preso em suas garras. Vendo o que acabara de acontecer, o galo derrotado saiu de onde estava e reassumiu a sua condição de chefe do galinheiro, só que dessa vez livre de qualquer disputa.

Moral da história: O orgulho e a arrogância são o caminho mais curto para a ruína.



31-EMPRESÁRIO VS EMPREGADO

Um empresário disse ao seu empregado:

— Quero que me construas uma casa, aqui estão os planos, quero que o faças conforme este projecto. Não quero que falte nada!

O empregado leu os planos e chateado porque faltavam apenas 3 meses para se aposentar, começou a dizer — Faltam 3 meses para me aposentar e este homem dá-me um trabalho para seis meses, pois o farei. Mas vou usar materiais de segunda, não me vou desdobrar muito, farei o que puder, e assim sobraré mais dinheiro para mim.

As colunas as fez sem muito esmero, usou materiais baratos e de segunda, em toda a edificação da casa utilizou materiais não adequados à estrutura e só se esmerou na fachada para enganar o dono, e o que podia pular, fê-lo para de tal forma "poupar" o tempo que normalmente precisava e assim sair o mais rápido possível.

Quando acabou a edificação, apareceu o dono e olhou para a casa, aproximou-se do seu empregado e disse-lhe: toma as chaves. Este é o teu presente, por todos os anos que você me serviu. Esta é a tua casa!

Como você acha que se sentiu este homem ao ouvir aquilo? Ele infelizmente tinha colhido o que havia semeado!

MORAL: Tudo o que fizeres, faça com amor, não magoe ninguém, dê um bom exemplo, dê o melhor e você receberá o melhor! A vida é um *boomerang*, tudo volta para si...

Porque o primeiro cliente que você tem é a sua integridade e ela não erra na hora de pagar!

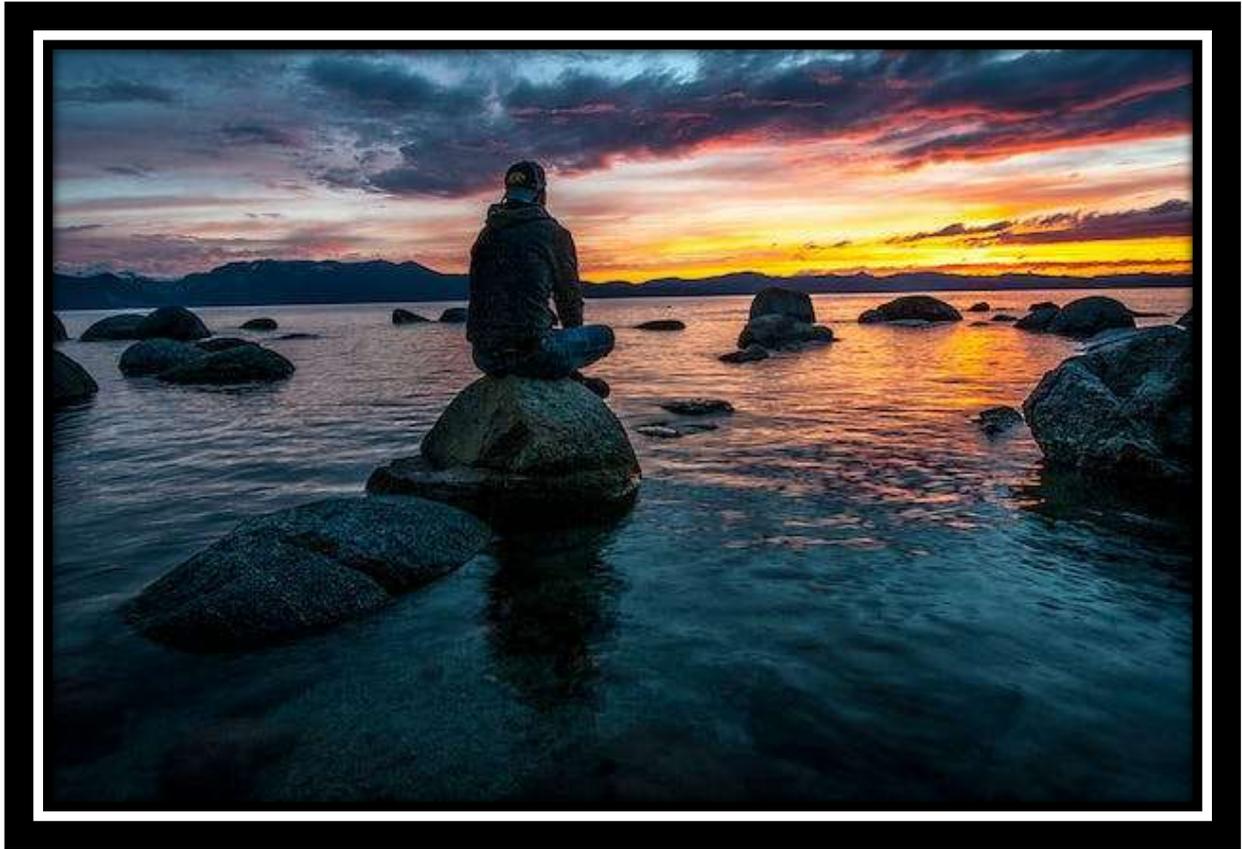
Autor anónimo





32-UMA PROFUNDA REFLEXÃO

“Leva-me para a rua, filho, que ainda tenho boas pernas. Se caminhar com você não vou me sentir velha.
Convide-me para sua casa, filho, domingo de manhã; para compartilhar a sua boa mesa e me sentir acompanhada.
Fale comigo com carinho, filho, não me desafie e nem me agite; nós velhos somos como crianças, gostamos que nos mimem, que nos sorriam sem desconforto.
Comemore meus aniversários, não critique minhas loucuras; vou tentar ser corajosa, mesmo que surja a amargura.
Não me afaste do seu lado, não fale comigo com raiva; ainda tenho a minha mente clara, as memórias do passado.
Venha visitar-me em casa, meu filho, eu não te vou pedir nada; só a tua presença e contemplar o teu rosto.
Não me deixe triste e sozinha, não me coloque na cama; os médicos estão errados, a dor está na alma...”



33-O VALOR DA DISCIPLINA

O filho não gostava de morar na casa do pai.

Isso era por causa da constante irritação do seu pai.

- Você está saindo da sala sem desligar o ventilador."

- "A TV está ligada na sala onde não há ninguém. Desligue!"

- "Mantenha a caneta no suporte."

O filho não gostava que o pai o importunasse por causa dessas pequenas coisas.

Ele teve que tolerá-las até receber um convite para uma entrevista de emprego.

"Assim que conseguir o emprego, devo deixar esta cidade. Não haverá nenhuma reclamação do meu pai", foram os seus pensamentos.

Quando estava a sair para a entrevista, o pai aconselhou:

"Responda às perguntas que lhe forem feitas sem qualquer hesitação. Mesmo se você não souber a resposta, mencione isso com confiança."

Ainda, o pai deu-lhe mais dinheiro do que ele realmente precisava para poder comparecer à entrevista.

O filho chegou ao centro de entrevistas e percebeu que não havia seguranças no portão.

Embora a porta estivesse aberta, a trava estava projectando-se para fora, provavelmente era um incómodo para as pessoas que entravam pela porta.

Ele colocou a trava de volta correctamente, fechou a porta e entrou no escritório.

Em ambos os lados do caminho ele pode ver lindas flores.

O jardineiro deixou a torneira aberta e a água na mangueira não parava de jorrar.

A água transbordava pelo caminho. Ele ergueu a mangueira e colocou-a perto de uma das plantas e foi mais longe.

Não havia ninguém na área da recepção. Porém, havia um aviso informando que a entrevista seria no primeiro andar.

Ele subiu lentamente as escadas.

A luz que estava acesa desde a noite anterior, ainda estava acesa às 10h da manhã.

Ele lembrou-se da advertência de seu pai:

"Por que você está saindo da sala sem desligar a luz?" e pensou que ainda podia ouvir isso agora. Mesmo sentindo-

se irritado com esse pensamento, procurou o interruptor e apagou a luz.

No andar de cima, em um grande salão, ele viu mais pessoas sentadas, esperando pela sua vez. Ele olhou para o número de pessoas e se perguntou se teria alguma chance de conseguir o emprego.

Ele entrou no corredor com alguma apreensão e pisou no tapete de "boas-vindas", colocado perto da porta e percebeu que o tapete estava de cabeça para baixo.

Ele endireitou o tapete com alguma irritação.

Hábitos são difíceis de esquecer.

Ele viu que em algumas fileiras da frente havia muitas pessoas esperando pela sua vez, enquanto as fileiras de trás estavam vazias e vários ventiladores estavam a funcionar sobre esses assentos. Ele ouviu a voz de seu pai novamente: "Por que as ventoinhas estão ligadas na sala onde não há ninguém?"

Ele desligou as ventoinhas que não eram necessárias e sentou-se em uma das cadeiras vazias.

Ele viu muitos homens entrando na sala de entrevista e saindo imediatamente por outra porta. Portanto, não havia como alguém adivinhar o que estava sendo perguntado na entrevista.

Quando chegou a sua vez, ele parou diante do entrevistador com alguma apreensão e preocupação.

O responsável pegou os certificados dele e, sem olhar para eles, perguntou: "Quando você pode começar a trabalhar?"

Ele pensou: "é uma pergunta capciosa que está sendo feita na entrevista ou é um sinal de que me ofereceram o emprego?"

- "O que você está pensando?", perguntou o chefe, que continuou dizendo:

Não fazemos perguntas a ninguém aqui. Pois acreditamos que através delas não seremos capazes de avaliar as habilidades de alguém. Portanto, nosso teste é avaliar as atitudes da pessoa.

Fizemos alguns testes com base no comportamento dos candidatos e observamos todos por meio de câmeras.

Ninguém que veio aqui hoje fez nada para consertar a trava da porta, a mangueira, arrumar o tapete de boas-vindas, desligar os ventiladores ou as luzes funcionando inutilmente.

Você foi o único que fez isso.

Por isso decidimos seleccioná-lo para o trabalho.

Ele sempre costumava ficar irritado com a disciplina de seu pai, mas percebeu que graças a ela, conseguiu o seu trabalho.

Sua irritação e raiva pelo pai desapareceram completamente, decidiu que levaria seu pai também para o trabalho e voltou para casa feliz.

Tudo o que nossos pais nos dizem é apenas para o nosso bem, visando um futuro brilhante para nós!

Uma pedra não se torna uma bela escultura se resistir à dor do cinzel que a lascou.

Para nos tornarmos uma bela escultura e um ser humano de valor, precisamos aceitar admoestações que esculpem os maus hábitos e comportamentos de nós mesmos. É isso que nossos pais fazem quando nos disciplinam.

A mãe levanta a criança pela cintura para a alimentar, acariciá-la e colocá-la para dormir.

Mas o pai levanta a criança nos ombros para que ela veja o mundo que ele não pode ver.

Podemos perceber a dor de uma mãe quando sofre; mas a dor do pai pode ser percebida apenas quando outros nos dizem.

Nosso pai é nosso professor quando temos cinco anos; um vilão quando temos cerca de vinte anos e um guia enquanto viver.

As mães podem ir para a casa de seus filhos quando envelhecer; mas o pai não sabe fazer isso.

Não adianta machucar seus pais quando eles estão vivos e lamentar quando eles partirem.

Trate-os bem sempre!



34-A VIDA DOS TIRANOS

O filósofo Étienne de La Boétie usa uma expressão que para nós causa estranheza: ele diz que o tirano transforma o cidadão em efeminado. No século XVI, esse adjetivo era usado para designar algo ou alguém sem iniciativa e sem virilidade. Prefiro, então, substituir tal adjetivo pelo termo “infantilizar” ou “alienar”, porque Étienne não era um misógino, mas a ideia do efeminado, para ele, é histórica. Como os tiranos se perpetuam? Antigamente, em Roma, eles se perpetuavam através de espetáculos, jogos e diversão pública. Dizia Étienne que, em troca da tirania, os tiranos ofereciam pão e circo. Ainda segundo o filósofo, os romanos achavam o imperador Nero um horror, mas gostavam e sentiam saudades de suas festas, afirmando que essas eram ótimas. Ao fenómeno festa acrescentou-se, no Estado, o fenómeno religião, que dizia que Deus queria e apoiava o rei; Étienne, por outro lado, afirmava em sua obra que Deus não tinha culpa da tirania, ou seja, que não deveriam envolver Deus nela. A religião surgiu, nesse campo, para tornar suportável o insuportável.

O filósofo aponta para a força simbólica da tradição, que é reforçada por aparatos – sempre foi assim. Como exemplo, há a faixa presidencial que todo presidente no seu empossamento recebe.

Mas os tiranos não governam apenas com religião ou com hábitos: eles precisam de, pelo menos, cinco ou seis assessores (de um grupo que os apoie), pois, como diz Étienne, esses cinco ou seis assessores mandam em outros dez ou vinte e esses dez ou vinte mandam em cem. Disse Marcel Conche, especialista em Étienne: “O tirano tiraniza graças a uma cascata de tirania”. Então, os tiranizados, a fim de se vingarem, tiranizam os que estão abaixo nesta hierarquia; quanto mais uma pessoa é oprimida, segundo Conche, mais ela tiraniza. Com isso, os tiranos vão sendo multiplicados.

No clipe da música The Wall, da banda Pink Floyd, o professor que humilha os alunos, ao chegar a casa, é humilhado pela esposa. Nesse clipe célebre há uma referência a Étienne de La Boétie.

As pessoas que um dia reclamaram da opressão tornam-se opressoras; quem humilha também foi humilhado, quem controla também é controlado e vinga-se controlando ainda mais. E assim o tirano vai desde o topo desta cadeia alimentar até a base, sendo respeitado voluntariamente por pequenos tiranos que se reproduzem na sala de aula, no trânsito, nos condomínios e nas famílias.

Quando uma pessoa pode exercer o vasto poder que um síndico tem – esse poder impressionante que alimenta a história e exalta a arte –, saudando a plateia como se fosse o papa na Praça de São Pedro, Étienne é corroborado, pois lá está a decadência final de um poder, onde cada um pisa em quem for possível. Não é à toa que o mais subserviente dos gerentes de uma empresa, aquele que mais “lambe a bota” do patrão, é o mais agressivo com a faxineira – é uma maneira de ele descontar a destruição de seu ser diante do poder. Portanto, quanto mais uma pessoa é oprimida mais ela oprime.

Transcrição feita e adaptada pelo Provoações Filosóficas da palestra: O medo à liberdade: dos ditadores à autoajuda | Leandro Karnal – CPFL Cultura.

35- O VALOR DE UMA MULHER

Se um homem estiver a lavar a sua roupa, normalmente a reacção das pessoas é "amigo você tem que casar já". Se estiver a cozinhar, pior, "você precisa mesmo de uma esposa". Algumas mães vão dizer ao filho de 25-30 anos, que ele tem que se casar com uma boa mulher que saiba cozinhar e lavar, cuidar das crianças e da casa. O filho não sabe lavar roupa, não sabe cozinhar, não sabe pôr a mesa, nem ferver ovos. Então ele tem que arranjar uma mulher que faça isso por ele.

Está aí o fracasso de tantos casamentos.

Em outras palavras, o conceito de casamento para muitos é o do homem ter uma mãe ou empregada. Sim, cozinhar, lavar, engomar, satisfação sexual e filhos. É o resumo de uma mulher para muitos. Será que os homens precisam de uma verdadeira mulher ou de uma mãe com um bônus a mais?

A mulher dá banho às crianças, cozinha, lava, toma conta do bebé ensina a tarefa, faz limpeza, trabalha fora muitas vezes, é a última a se arrumar e ainda é questionada como a atrasada.

Muitas têm 20-30 anos, mas com um aspecto físico de 40-50 anos. O homem no sofá em frente ao plasma, com o telefone na mão a digitar com as mocinhas que estão expostas nas redes sociais, que para ele são as lindas e gostosas que merecem realmente atenção.

Enquanto a mulher mata-se com as tarefas de casa.

E se se atrasar, ainda chega um e diz "nossa!, você tem que cuidar melhor das crianças". Nessa hora o que elas mais querem é chorar!

O homem prende-se pela comida e na cama. Ah!, a mulher tem que fazer algo para prender quem veio a confessar que a ama? E se assim não for, onde irá o homem, e como fica a jura e a promessa do altar?

Quem disse que o homem não pode lavar a louça?

Quem disse que não pode cuidar da criança quando ela chora durante a noite ou o dia?

Qual é o erro em lavar a roupa ou ajudar nas tarefas diárias?

Quem disse que é errado fazer a cama de manhã? O que é preciso para ajudar a sua esposa com as tarefas de casa?

E preciso que nós mães eduquemos nossos filhos a serem bons pais, bons maridos, ensinar desde pequenos o valor de uma mulher.

Ensinar a ser o que você sempre sonhou em ter ao seu lado. O objectivo do casamento não deve ser para a mulher cuidar dele e sim um cuidar do outro. A esposa não é a dona do lar e sim uma parceira.

36-SER SOGRA DO GENRO E SOGRA DA NORA

Duas distintas senhoras encontram-se após um bom tempo sem se verem. Uma pergunta à outra: Como vão seus dois filhos: a Daniela e o Daniel?

- Ah!, querida, a Daniela casou-se muito bem. Tem um marido maravilhoso! É ele que levanta de madrugada para trocar as fraldas do meu netinho, faz o café da manhã, lava a louça e ajuda na faxina. Só depois é que sai para trabalhar. Um amor de genro! Que deus o proteja!

- Que bom, heim amiga! E o seu filho, o Daniel? Casou também?

- Casou sim, querida. Mas, coitadinho dele, deu azar demais. Casou-se muito mal! Imagina que ele tem de levantar de madrugada para trocar as fraldas do meu netinho, fazer o café da manhã, lavar a louça e ainda tem que ajudar na faxina!

E depois de tudo isso ainda sai para trabalhar para sustentar a preguiçosa da minha nora!



37-O PÁSSARO, O PEIXE, O COELHO E O PATO

Estavam reunidos na floresta, um pássaro, um peixe, um coelho e um pato. Conversavam sobre suas habilidades e modos de lidarem com as adversidades da vida.

Sobre a possível aproximação de um caçador, disse o pássaro:

– Ah, se um caçador aparecer, eu saio voando como um foguete, com toda minha força e energia.

O peixe, por sua vez, comentou sobre o assunto:

– Se aparecer um caçador, eu nado como nunca, com toda minha destreza e velocidade.

O coelho, ponderou:

– No meu caso, se um caçador aparecer, corro como uma bala.

Demonstrando um certo ar de superioridade, devido a aparente limitação de seus companheiros, o pato deu um passo à frente e declarou:

– Se vier um caçador, eu não terei problemas em me safar, pois além de voar, sei nadar e correr. Farei qualquer uma dessas coisas, pois tenho várias habilidades, usarei a que for mais conveniente.

A conversa seguia o seu rumo, quando de repente surgiu um caçador na floresta. Sem demoras o pássaro alçou voo. O peixe nadou rapidamente para o fundo do rio e o coelho saiu em disparada.

O pato, porém, foi apanhado. Com tantas habilidades, não conseguiu definir a tempo a melhor estratégia de fuga.



38-MOMENTO DIFÍCIL

Há momentos em nossas vidas em que o mundo parece estar parado. Tudo parece estar distante de nós, ou quem sabe, nós parecemos estar distantes de tudo. Momentos onde nos sentimos vazios, mesmo estando rodeado de pessoas. Momentos onde nada parece ser tão importante, tudo parece ter perdido o seu sentido.

As coisas parecem estar todos fora do lugar, no peito uma dor, um aperto, uma aflição sem um porquê aparente. Bate uma forte vontade de sumirmos. Uma falta de algo que nem mesmo sabemos o que é. Um desejo muito forte de nos refugiar e nos reservar em um lugar isolado, distante, bem distante! Um desejo de se calar, uma vontade involuntária de chorar, de gritar...

Neste momento os desesperos nos sobrevêm com muita intensidade e parece ser mais forte que nós mesmos. Nossas forças esgotam-se diante da força de nossas fraquezas. É difícil, muito difícil permanecer inabalável diante das circunstâncias adversas. Nessas horas, precisamos de uma palavra de conforto, mas tudo parece ser muito complexo, ninguém encontramos, pensamos estar a sós.

Chegamos a pensar até que Deus está insensível aos nossos pedidos. As dificuldades parecem ser gigantes, poderosas, indestrutíveis. O nosso sorriso se esconde, perde seu brilho natural. E esses nossos olhos confinantes, nos entregam, demonstrando escancaradamente o que estamos passando. Hum, esses nossos olhos, reveladores, não mentem. Mesmo que de nossos lábios saiam palavras contraditórias, esses nossos olhos nos entregam, não nos deixam mentir.

Depois dos nossos olhos reveladores, vem o outro nosso grande revelador de segredos, o silêncio. Esse que é capaz de nos falar intimamente. Ele que, às vezes, fala mais do que

muitas palavras, ele que vem acompanhado da tristeza, que nos faz calar, demonstrando a ausência de coisas e momentos bons a serem compartilhados e contados com entusiasmo. E em nós, só nos vem o pensamento de perder o medo, um medo do amanhã, onde parece que nossos sonhos se frustraram, que jamais se realizaram, nunca mesmo!

As forças se acabam, o dia escurece e perde todo o seu esplendor. O sol parece não mais esquentar, a lua parece não mais iluminar, o caminho parece não ter fim. Em nossos caminhos, os obstáculos aparecem ainda mais altos a cada novo passo. Os espinhos vêm nos ferir, as pedras nos fazer tropeçar. Tropeçar e cair num buraco profundo, para um lugar aparentemente sem fim, para um lugar escuro, frio, assustador, onde caímos e ficamos, até que alguém nos veja e socorra.

Estando lá, após passarmos por tantas dificuldades e por provas intensas, é que paramos para analisar cada situação minuciosamente, o lugar onde paramos para reflectir sobre tudo que já se passou em nossas vidas. Aí então, concluimos que este buraco foi o melhor lugar por onde passamos. Mas como assim? Estamos neste buraco sim! Mas ainda não foi lançada terra sobre ele e se lançada, com ela podemos subir. Se a cada grão de terra lançada continuarmos em movimento, em busca da superfície, pisoteando sempre, jamais ficando parado, não seremos soterrados.

E, enquanto isso, podemos perceber que todas as dificuldades não passaram de crescimento e amadurecimento para nossas vidas. Que as feridas que nos foram feitas não produziram morte, mas sim a vida. Que não abateram, mas exaltaram. Trouxeram-nos lições de vida e nos mostraram que somos fortes o suficiente para

superarmos tudo nesta vida. Que somos mais fortes do que imaginamos, que as dificuldades podem ser pedras de obstáculos ou degraus de uma escada, depende de como as encaramos.

E reflectimos que temos motivos muito maiores para sorrir do que para chorar. Que podemos ler tudo isto, ou seja, nós enxergamos, falamos, andamos e sentimos. Temos e podemos respirar ar puro e esbanjamos saúde perfeita. E percebemos o principal: que nada merecemos, mas que existe um ser que nos ama incondicionalmente, que nos perdoa sempre, com um amor e carinho inefável. E que nunca, jamais, deixou de nos oferecer tal amor, mesmo, às vezes, sendo nós pouco merecedores.

Um que nos ama, sem má interpretação. Um que nos ama, sem pedir nada em troca, nada diante de tudo que nos oferece. Nenhum absurdo em merecimento do seu amor; deste amor maravilhoso que nos concede. Amor sem injustiças, ciúmes, sem sombra ou variações de dúvidas. Aquele que nos amou primeiro, que nos amou e pronto. E de volta só nos pediu uma coisa: "Aceite o meu Amor".

Cabe a nós, somente a nós, sermos justos e gratos a Ele, a este que nos oferece de bom grado, imerecidamente tamanho amor.

Aceitar ou não o seu pedido, aceitar ou ignorá-lo, aí é conosco. O que eu e você estamos esperando? Ele é o refúgio eterno, socorro bem presente, amigo fiel, aquele que tem amor inexplicável para nos dar, amor incondicional, maravilhoso, forte. Você já viu ou ouviu amor maior que este? Creio que não. Duvido muito, pois não existe. Ele deu a vida por mim e por você!

Em meio a todos os momentos difíceis ele diz:

“Estarei contigo todos os dias até à consumação dos séculos. Não temas, porque eu estou contigo! Chamei-te pelo teu nome. Tu és meu. Se passares pelas águas, estarei contigo e quando passares pelos rios, eles não te submergirão. Quando passares pelo fogo, a chama não arderá em ti.”

39-VERDADE DO CASAMENTO

A verdade sobre o casamento que você não sabia.

De acordo com a BÍBLIA o casamento é a única escola onde você recebe o certificado antes de começar.

Também é uma escola onde você nunca vai se formar.

É uma escola sem descanso ou período livre.

É uma escola onde ninguém tem permissão para desistir.

É uma escola que você terá de frequentar todos os dias da sua vida.

É uma escola onde não há licença para doença ou férias.

É uma escola fundada por Jeová, Grandioso Deus

Sobre a fundação do AMOR:

1. As paredes são feitas de confiança.
2. A porta feita de aceitação.
3. As janelas feitas de entendimento.
4. Os móveis feitos de bênçãos.
5. O telhado feito de fé.

Lembre-se que você é apenas um estudante, não o director.

Jeová Originador do casamento é o único director.

Mesmo em tempos de tempestade, não seja imprudente e corra para fora.

Lembre-se de que esta escola é o lugar mais seguro para se estar.

Nunca vá dormir antes de completar a sua tarefa para o dia.

Nunca se esqueça das palavras Comunicação, Amor, Carinho e Respeito.

Comunique com o seu colega de classe e com o director.

Se você descobrir algo no seu colega de classe (cônjuge) que você não aprecia, lembre-se que seu colega de classe também é apenas um estudante não um graduado,

Jeová ainda não terminou com ele/ela.

Por isso, aceite-o como um desafio e trabalhem juntos.

Não se esqueça de estudar o livro de tradução do novo mundo (o livro principal desta escola).

Comece cada dia com uma assembleia sagrada e termine-a da mesma forma (ORAÇÃO).

Às vezes você vai sentir vontade de não ir às aulas, mesmo assim você tem de ir.

Quando tentado a desistir encontre coragem e continue.

Alguns testes e exames podem ser difíceis, mas lembre-se, O director sabe o quanto você pode suportar e ainda assim te ama muito.

É uma escola melhor do que qualquer outra.

É uma das melhores escolas da terra.

A alegria, a paz e a felicidade acompanham cada lição do dia.

Diferentes assuntos são oferecidos nesta escola, no entanto o AMOR é o tema principal.

Depois de todos os anos de teorias sobre isso, agora você tem a chance de praticá-lo.

Ser amado é uma coisa boa, mas amar é o maior privilégio de todos.

O CASAMENTO é um lugar de AMOR , por isso AME O SEU CÔNJUGE.

40-A FORMIGUINHA

Muitas vezes, de onde menos se espera recebemos uma lição de vida. Estava sentado na porta de casa e vi uma formiguinha carregando uma folha que deveria ter no mínimo 20 vezes o seu tamanho e peso. Fazia aquela tarefa com muita dificuldade, empurrando ou carregando sobre a cabeça. Por vezes, o vento derrubava a formiga e a folha.

Foram muitos os tropeços e recomeços. Pensei em interferir ajudando de algum modo. Mas como? Talvez, se agisse, eu poderia até mesmo dificultar ainda mais o trabalho dela. Resolvi continuar observando. Os empecilhos que ela encontrou não foram suficientes para lhe provocar desânimo. Por fim, alcançou um pequeno buraco que supus ser a porta do seu habitat.

Que ser formidável, pensei. Quanta obstinação. Na verdade, ela apenas tinha acabado uma etapa do seu trabalho. A folha era muito maior do que a entrada do formigueiro e ela precisava colocá-la para dentro. Então, ela largou a carga ali fora e entrou. Na hora pensei no velho ditado popular: "nadou, nadou e morreu na praia".

Surpreendentemente, um batalhão de formigas surgiu do buraco, começou a desmembrar a folha em pequenos pedaços e transportá-los para o seu interior. Pareciam estar alegres e em pouco tempo todos os pedaços da folha e as formigas desapareceram. Tudo acabou. Porém, continuei sentado ali à porta de casa, absorto e a reflectir sobre aquele ensinamento. Quantas vezes desanimamos diante do tamanho da tarefa ou dificuldade? Quantas vezes nos falta persistência, força e determinação? É muito comum acharmos que recebemos um fardo maior do que podemos suportar.

Agradei a Deus por ter colocado a formiguinha na minha porta para mostrar que sonhos não morrem, apenas adormecem na alma da gente aguardando para serem realizados.

Reflicta sobre isso!

41- A LIÇÃO DE CARREGAR MÁGOAS

Um professor pediu aos alunos que levassem uma sacola com batatas para a sala de aula. Disse-lhes que separassem uma batata para cada pessoa que os magoara ou de alguma forma os fizera sofrer. Depois disso que escrevessem o nome de cada pessoa em cada batata e as colocassem dentro da sacola.

Eles começaram a pensar, e foram lembrando e escrevendo uma a uma as pessoas que os tinham magoado.

Algumas sacolas ficaram muito pesadas!

A tarefa seguinte consistia em, durante uma semana, carregar consigo a sacola com as batatas para onde quer que fossem. Com o tempo as batatas foram se estragando e era um incômodo carregar a sacola o tempo todo e ainda sentir seu mau cheiro. Além disso, a preocupação em não esquecer em algum lugar fazia com que deixassem de prestar atenção noutras coisas que eram importantes para eles.

E foi assim que os alunos entenderam a lição de que carregar mágoas é tão ruim quanto carregar batatas podres.

Quando damos importância aos problemas não resolvidos ou às promessas não cumpridas, nossos pensamentos enchem-se de mágoa, aumentando o stress e roubando nossa alegria. Perdoar e deixar estes sentimentos irem embora é a única forma de trazer de volta a paz e a calma.

Jogue fora as suas "batatas"!



42-AS MARCAS DE UM GRITO

Uma mãe que gritava muito decidiu colocar um prego numa tábua de madeira por cada vez que gritasse com o filho.

Pendurou a tábua na garagem, o que exigia que tivesse de sair de casa e deslocar-se até lá de cada vez que lhe saísse um grito. Como gritava muito, aquela mãe foi dando conta de que era mais cómodo fazer um esforço para não gritar, do que ter de ir à garagem pregar um prego cada vez que gritasse com o filho. Ao fim de uma semana, aquela mãe retirou, um de cada vez, os muitos pregos que tinha pregado na tábua de madeira. Foi então que reparou nos buracos. São as marcas que ficam.

Não se trata de exigir que sejamos perfeitos, mas apenas de nos ajudar a reflectir e a tornar-nos mais conscientes do impacto do grito, para que possamos melhorar... um dia de cada vez.



43- A FÁBULA DO IMBECIL

Dizem que, numa pequena cidade, um grupo de pessoas se divertia com o imbecil local, um pobre coitado, de pouca inteligência, que vivia fazendo pequenas tarefas e pedindo esmolas.

Todos os dias, alguns homens chamavam o estúpido para o bar onde se encontravam e ofereciam-lhe para escolher entre duas moedas: uma grande, de menor valor, e a outra menor, valendo cinco vezes mais.

Ele levava sempre a maior e a menos valiosa, o que era uma risada para todos.

Um dia, alguém a assistir à diversão do grupo com o homem inocente, chamou-o de lado e perguntou-lhe se ele ainda não tinha percebido que a moeda maior valia menos e ele respondeu:

- Eu sei, eu não sou tão estúpido. Ela vale cinco vezes menos, mas no dia em que eu escolher a outra, o jogo termina e eu não vou mais ganhar moeda alguma.

Essa história podia terminar aqui, como uma piada simples, mas várias conclusões podemos tirar desta fábula.

A primeira: quem parece um idiota, nem sempre o é.

A segunda: quem foram os verdadeiros idiotas da história?

A terceira: a ambição excessiva pode acabar com a fonte de rendimento.

Mas a conclusão mais interessante é:

1º - Podemos ficar bem, mesmo quando os outros não têm uma boa opinião sobre nós mesmos;

2º - O que importa não é o que os outros pensam de nós, mas o que cada um pensa de si mesmo;

3º - O verdadeiro homem inteligente é aquele que parece ser um idiota na frente de um idiota que parece ser inteligente!



44-VIVER COMO SAL

O sal, embora sendo um elemento essencial na comida, está sempre escondido. Nunca sabemos se a comida tem sal, a não ser que a provemos.

As pessoas geralmente dizem: gostei da cabidela, do bife, da feijoada; mas é raríssimo as pessoas dizerem: gostei do sal. Mesmo sabendo que sem o sal, a cabidela, o bife, a feijoada perderia o seu sabor.

Quer dizer que apesar de importante o sal não procura aparecer.

Este é um dos segredos para ser feliz nesta vida: viver sem procurar aparecer, sem procurar elogio ou reconhecimento.

Olha que as pessoas geralmente são ingratas e algumas até invejosas.

Se esperares que as pessoas reconheçam o esforço que fazes, talvez venhas a desistir muito cedo e vivas angustiado.

Então, exercite-se a viver como o sal. Viva de tal maneira que as pessoas não se dêem conta da tua presença, mas dêem conta da tua ausência.

Quem vive assim, não exige, não reponta, não lamenta; apenas serve. E quem serve livremente é mais feliz do que aquele que serve por obrigação ou para aparecer.

Infelizmente, nós fazemos quase tudo para aparecer. Hoje temos casas bonitas, carros bonitos, contas bancárias ricas, mas estamos vazios por dentro, porque esquecemos que a felicidade está escondida nas coisas simples, humildes e muitas vezes desprezadas.

Conquistamos títulos académicos, mas estamos sem conteúdo.

Chega a ir atrás dos títulos académicos (licenciatura, mestrado, doutoramento) só para enriquecer o currículo.

É hora de servir a sociedade com aquilo que cada um de nós tem. Não importa se é muito ou pouco.

É hora de ser sal, nesta sociedade que se preocupa mais em ser bife, ser cabidela, ser feijoada.

Precisamos perceber que a felicidade não está nos holofotes, não está na fama. Até porque são poucos os famosos que são realmente felizes.

Precisamos abraçar mais o simples, se queremos ser felizes.

Acredito que não é por acaso que viemos a este mundo de mãos vazias e sairemos dele também de mãos vazias. Sim, vazias porque a roupa que o morto leva não é desejo dele, é desejo dos vivos.

Portanto, não deixa que a tua felicidade dependa de outra pessoa; seja lá quem for. Para tal, exija mais de ti e espera pouco dos outros. Isto é viver como o SAL.

45-A LIÇÃO DO BALDE FURADO

Todos os dias, o velho morador das montanhas saía de casa para buscar água num poço distante. Carregava uma vara de bambu sobre os ombros, com dois baldes pendurados nas pontas. Um dos baldes tinha um furo, enquanto o outro estava perfeito. Quando chegava a casa, depois da sua longa e penosa caminhada, o velhinho observava que um dos baldes continuava cheio, enquanto o outro trazia muito pouca água.

Durante meses, ao fim de cada viagem, o velhinho via o balde perfeito, muito orgulhoso, gabando-se de fazer o seu trabalho na perfeição! Mas também via o balde furado envergonhado, por ser incapaz de fazer o mesmo.

Nesse dia, já à beira do poço, o balde furado resolveu desculpar-se junto do seu dono:

- Estou envergonhado, e quero pedir desculpas!
- Desculpas de quê? - perguntou o bom homem.
- Nestes anos todos, nunca consegui chegar a casa com a água que transportava. Por estar furado, isso fez com que quase toda água vazasse e fosse desperdiçada pelo caminho.

O velhinho, cheio de compreensão, disse-lhe:

- Hoje, quando voltarmos para casa, quero que prestes muita atenção ao longo do nosso caminho.

À medida que o velhinho subia a montanha, o balde furado ia observando um lindo trilho de flores à beira do caminho. Maravilhado, constatou que nunca tinha reparado nele.

Contudo, no final da viagem, apercebendo-se que tinha deixado a água vazar outra vez, desculpou-se alegando ser um incapaz.

Com voz agradecida, o velhinho explicou ao balde:

- Hoje, reparou no trilho de flores que havia ao longo do caminho?

Pois esse caminho florido foi você quem o fez! O que me pareceu ser um grave defeito, olhando com calma, vi que

era, na verdade, uma bênção para todos os que passam por aqui.

O que superficialmente imaginamos ser uma falha em alguém, pode ser uma grande bênção na vida de muitos outros.

46-OS ENCANTADORES DE BURROS

Uma jovem bonita chamada Lolita, foi para o campo e comprou um burro a um velho fazendeiro por 500 euros. O fazendeiro concordou em lhe entregar o burro no dia seguinte. Mas aconteceu um imprevisto e, nessa noite, o animal morreu.

Quando Lolita voltou para levar o burro, o velho disse-lhe:

- Desculpe Lolita, mas tenho más notícias para lhe dar. É que o burro morreu.
- Bem, disse Lolita, então devolve-me o meu dinheiro.
- Não posso. Já o gastei, Lolita.
- Bem, não importa, dê-me o burro.
- E para quê? - perguntou o velho, o que é que você vai fazer com ele?
- "Vou sortear", respondeu Lolita.
- Você está louca? Como vai sortear um burro morto?
- É, eu não vou contar para ninguém que ele está morto, é claro.

Um mês depois desse evento, o fazendeiro encontrou Lolita e perguntou-lhe:

- Então o que é que aconteceu ao burro?
- Como lhe disse, sorteei-o. Vendi 500 números a 20 euros cada e ganhei 10.000 euros
- E ninguém reclamou? - perguntou o velho.
- Apenas o vencedor - disse Lolita. Mas eu devolvi os 20 euros para ele.

Lolita cresceu e virou política. Chegou a deputada, depois foi ministra e voltou a ser deputada, e da mesma forma, usava o dinheiro público e, esse dinheiro foi parar aos seus bolsos!!! E todos sabemos como...!!!

Uma mulher que durante a vida nunca trabalhou nem fez nada de produtivo, agora está muito rica... porque encontrou muitos "burros mortos" pelo caminho, e os sorteou para muitos ingénuos.

Mas o melhor desta história é que ela continua a encontrar muitos burros para continuar a ser deputada.

“Um povo que escolhe corruptos, inúteis, cínicos e traidores, não é vítima, É CUMPLICE”.

47-O PODER DA GRATIDÃO

Um rei tinha dez cães selvagens. Quando um servo cometia um erro ele jogava-o aos cães para ser devorado.

Daí um dos servos mais antigos fez algo errado. O rei ordenou que ele deveria ser jogado aos cães.

O servo disse: "Eu o servi por dez anos, por favor me dê dez dias antes de me jogar aos cães?". O rei concedeu.

Na prisão, o servo disse ao guarda que gostaria de servir aos cães durante os próximos dez dias.

O guarda concordou e o servo pôde alimentar os cães, limpar o canil e banhá-los com todo o carinho.

Quando os dez dias acabaram, o rei ordenou que o servo fosse jogado aos cães como punição. Quando foi lançado, todos ficaram surpresos ao ver apenas os cães vorazes lamberem os pés do servo!

O rei, perplexo com o que via, disse:

- O que aconteceu com os meus cães?

- Eu servi os cães apenas dez dias e não se esqueceram dos meus serviços. Eu servi-o por dez anos e o senhor se esqueceu de tudo no meu primeiro erro. – respondeu o servo.

O rei percebeu o seu erro e ordenou que o servo fosse restabelecido ao cargo.

Dedicado a todos aqueles que se esquecem de uma palavra linda: "GRATIDÃO". Esquecem as coisas boas que uma pessoa fez e, assim que ela comete um erro, condenam-na.

Que possamos sempre ver o melhor nos outros e olharmos para os nossos erros.



48-LIÇÕES DE VIDA

O que nunca nos explicaram na escola é porque razão tudo tem que ter um fim e por que é que depois de um adeus sempre ficamos tristes. Ninguém ainda encontrou nos manuais da escola uma explicação para a dor de uma partida e por isso crescemos a sonhar que a eternidade se poderia plantar no mesmo jardim onde crescem as flores que conhecemos pelo nome e que julgamos que estarão sempre ali para dar cor aos nossos dias.

Vivemos uma vida inteira embrulhados na magia dos sonhos, que começamos a plantar ainda em crianças, e carregamos tanto sentimento no coração; mas, apesar de tudo isso, um dia, quando menos esperamos, alguém resolve partir sem antes nos avisar de que o fim está para chegar. É nesse momento que a vida nos mostra que nem tudo é tão perfeito como aquelas lindas rosas que dão beleza e cor ao nosso jardim. Descobrimos da pior forma que tudo o que nos (re)veste tem espinhos e que eles estão espalhados pelo chão que todos os dias pisamos. Olhamos à nossa volta à procura do sofrimento, convictos de que o poderemos arrancar de uma vez por todas pela raiz e a vida diz-nos que o bem e o mal estão misturados, e que temos que aprender a conviver com eles.

A vida ensina-nos que é preciso olhar para o terreno que os nossos pés pisam para percebermos que o bom nem sempre está visível e que o mau por vezes se disfarça para nos tentar enganar. Temos de ser nós a escolher por onde queremos caminhar, sem termos medo de arriscar e desejando que aquela seja a escolha mais acertada. A vida obriga-nos a abrir os olhos e aceitar que tudo o que existe tem um prazo de validade e não adianta sonhar com a eternidade porque ela é uma fantasia que criamos para que tudo nos pareça perfeito.

Talvez seja preciso passar por todos estes momentos sem cor para que nos mentalizemos de que nada é infinito e que

um triste adeus não é o fim de uma vida. Temos que aprender sozinhos que nem sempre teremos tudo o que queremos e que os sonhos por vezes nos fogem por entre os dedos.

Nada nos pertence. A felicidade são gotas coloridas que se misturam com a chuva da vida e quando a tempestade passar resta-nos reconstruir tudo o que o vento derrubou, para que a vida não pare e o amanhã nos faça sentido, mesmo que estejamos sozinhos.

Evidentemente. Tudo no mundo tem princípio e finalidade. Demos conta de que somos passageiros, nascemos, crescemos e morremos. Tudo depende do dono da Natureza humana.

49-APRECIAR

Era uma vez uma rosa vermelha muito linda, ela sentiu-se maravilhosa, sabendo que era a rosa mais linda do jardim.

No entanto, ela percebeu que as pessoas a viam de longe. Ela percebeu que ao lado dela sempre havia um sapo grande e escuro, e por isso ninguém vinha vê-la de perto.

Indignada com a descoberta, ela ordenou que o sapo fosse embora imediatamente; o sapo muito obediente disse — Tudo bem, se você quiser assim.

Pouco tempo depois, o sapo passou por onde estava a rosa e ficou surpreso ao ver a rosa completamente murcha, sem folhas e sem pétalas.

Ele então lhe disse:

— Uau, você parece mal. O que te aconteceu?

—É que desde que você partiu as formigas têm me comido dia-a-dia, e eu nunca mais poderia ser a mesma. - respondeu a rosa.

—Claro, quando eu estava aqui, comia aquelas formigas e por isso você sempre foi a mais linda do jardim. - avisou o sapo.

Moral: Muitas vezes desprezamos os outros por acreditarmos que somos mais do que eles, mais bonitos ou simplesmente que eles não são "úteis" para nós.

Todos nós temos algo a aprender com os outros ou algo a ensinar, e ninguém deve desprezar ninguém.



50-AS ENERGIAS DE UMA CASA

Uma casa suja e desarrumada não é um lugar feliz para se viver, ela tem energia negativa e as pessoas que moram neste ambiente serão afectadas. A desordem atrapalha e estagna, tornando muito difícil continuar em nossos caminhos.

O estresse de procurar as coisas causa ansiedade, depressão e confusão, daí a importância de jogar fora ou doar o que não precisamos mais, para dar um novo visual à casa. A sua casa é o reflexo da sua vida, e isso implica tudo: físico, espiritual, sentimental, laboral, social e familiar.

Lembre-se sempre que há um lugar para tudo e tudo deve estar no seu lugar, isso ajuda a estar em harmonia e resulta em um melhor fluxo de energia. Você deve limpar a casa e livrar-se ou reformar tudo o que não te faz sentir bem, para dar lugar ao novo.

Não devemos acumular coisas, mas sim tirar de casa tudo que não contribui, que não funciona ou de que não gostamos mais. Ao livrar-se de coisas que não contribuem com nada de positivo, a casa perde negatividade, ganha espaço e fica muito mais fácil de limpar, o que é algo importante.

Devemos cercar-nos de coisas de que gostamos, que nos trazem boas lembranças, que nos motivam. A sua casa é você, assim como sua casa, você é. A nossa casa é um reflexo de nós próprios, diz-nos como estamos naquele momento, se estamos estagnados, rodeados de tantas coisas que nada contribuem e que nos impedem de ver ou de ter tempo para as mais importantes, porque se perde tempo procurando coisas, ordenando ou tirando pó.

Vamos simplificar a nossa vida e manter o que realmente vale a pena. Iluminar a sua vida faz você se sentir mais liberado. Tomar decisões faz com que você se sinta mais confiante e responsável. Dar coisas faz você sentir-se generoso e, ao ordenar o seu espaço, você se sente mais organizado e eficaz.

É uma forma de libertar espaço não só físico, mas também mental, deixando espaço para que entrem coisas novas. Isso não significa atirar coisas que nos façam lembrar quem somos, que também é importante ter. As memórias são a raiz de quem nós somos, mas aquilo que acumulamos e que não nos dá nada, deve ser tirado da nossa casa e da nossa vida.

Uma vez purificado tudo o que já não necessitamos, deve-se seguir a rotina de ordem e limpeza para manter um ambiente agradável em nossa casa, com hábitos como:

- Faça a sua cama, sem dúvida o quarto terá uma aparência mais ordenada;
- Lave a louça sempre que surja, para evitar que se acumule;
- Retire o lixo diariamente, para evitar maus cheiros;
- Coloque as coisas no lugar após o uso.
- Faça a limpeza de rotina diária.

Um ambiente limpo e organizado transmite alegria, paz e equilíbrio.

51- TRABALHO #DINHEIRO #FUTURO

Um jovem foi se candidatar a um cargo alto numa grande empresa. Passou na entrevista inicial e teve a última entrevista com o director. O director viu o seu CV, era excelente. E perguntou-lhe:

- Recebeu alguma bolsa na escola? -
- Não. - respondeu o jovem
- Foi o seu pai que pagou pela sua educação?
- Sim - respondeu ele.
- Onde é que seu pai trabalha?
- Meu pai faz trabalhos de serralheria.

O diretor pediu ao jovem para mostrar as suas mãos. O jovem mostrou as suas mãos suaves e perfeitas.

- Já ajudou o seu pai no seu trabalho? – perguntou o diretor.
- Nunca, meus pais sempre quiseram que eu estudasse e lesse mais livros. Além disso, ele pode fazer essas tarefas melhor do que eu.
- Eu tenho um pedido – disse o diretor -: quando for para casa hoje, vá e lave as mãos do seu pai. E venha ver-me amanhã de manhã.

O jovem sentiu que a possibilidade de conseguir o trabalho era alta! Quando voltou para casa, ele pediu ao pai para deixá-lo lavar as suas mãos. O pai achou estranho, mas, com uma mistura de sentimentos, aceitou. O rapaz lavou as mãos do pai lentamente. Foi a primeira vez que ele percebeu que as mãos do pai estavam enrugadas e tinham muitas cicatrizes. Algumas contusões eram tão dolorosas que pele se arrepiou quando as tocou. Esta foi a primeira vez que o rapaz se deu conta do significado destas mãos que trabalham todos os dias para pagar os seus estudos. As contusões nas mãos eram o preço que o pai pagou pela sua educação e o seu futuro. Depois de limpar as mãos do pai, o jovem ficou

em silêncio, organizando e limpando a oficina do pai. Naquela noite, pai e filho conversaram por um longo tempo. Na manhã seguinte, o jovem foi encontrar-se com o director. O director percebeu as lágrimas nos olhos do moço quando lhe perguntou:

- Pode dizer-me o que fez e aprendeu ontem em casa?

- Lavei as mãos do meu pai e também terminei de limpar e organizar a sua oficina. Agora eu sei o que é valorizar, reconhecer. Sem os meus pais, eu não seria quem sou hoje... por ajudar o meu pai, agora percebo o quão difícil e duro é conseguir fazer algo sozinho. Aprendi a apreciar a importância e o valor de ajudar a família.

O director finalizou, dizendo:

- Isso é o que procuro no meu pessoal. Quero contratar uma pessoa que possa apreciar a ajuda dos outros, uma pessoa que conheça os sofrimentos dos outros para fazer as coisas, e que não coloque o dinheiro como seu único objectivo. **ESTÁ** contratado.

Uma criança que tenha sido protegida e habitualmente tenha recebido tudo o que quisesse, desenvolve uma mentalidade de "Tenho direito" e coloca-se sempre em primeiro lugar. Ignora os esforços dos seus pais. Se somos esse tipo de pais protectores, estamos realmente a demonstrar amor ou estamos a destruir os nossos filhos? Podes dar ao teu filho uma casa grande, boa comida, educação, uma televisão grande... Mas quando estás a lavar o chão ou a pintar uma parede, por favor, convida o teu filho a experimentar isso também.

52-UM DIA

Um dia você vai ver que não valeu a pena tanta correria, para ganhar dinheiro e não usufruir.

Vai ver que o tempo passou e o cansaço tomou conta do seu corpo.

Vai ver que, mesmo rodeado de muita gente, você se sente só.

Um dia você vai-se recolher ao seu quarto, e ter vontade de abraçar o travesseiro, porque não sobrou ninguém para abraçar.

Vai ver que, entrando numa roda viva, você não é mais dono do tempo que dizem que é seu, e que não pode cedê-lo a qualquer um.

Vai ver que o carro já se está a tornar um problema, e não um conforto.

O telefone é chato, a gravata incomoda...

Por mais que se tente livrar de tudo, é um escravo, e ainda assim invejado por muitos.

Vai ver que não valeu a pena os anos sem férias, sem descanso.

Vai ver que não tem mais ilusões, e a esperança anda com vontade de dormir.

Um dia você vai ver que passou pela vida sem viver.

Frequentou o mundo sem saber porquê.

Rodou, rodou e não saiu do lugar.

Pensou que foi, mas ficou.

Teve tudo e não sentiu nada.

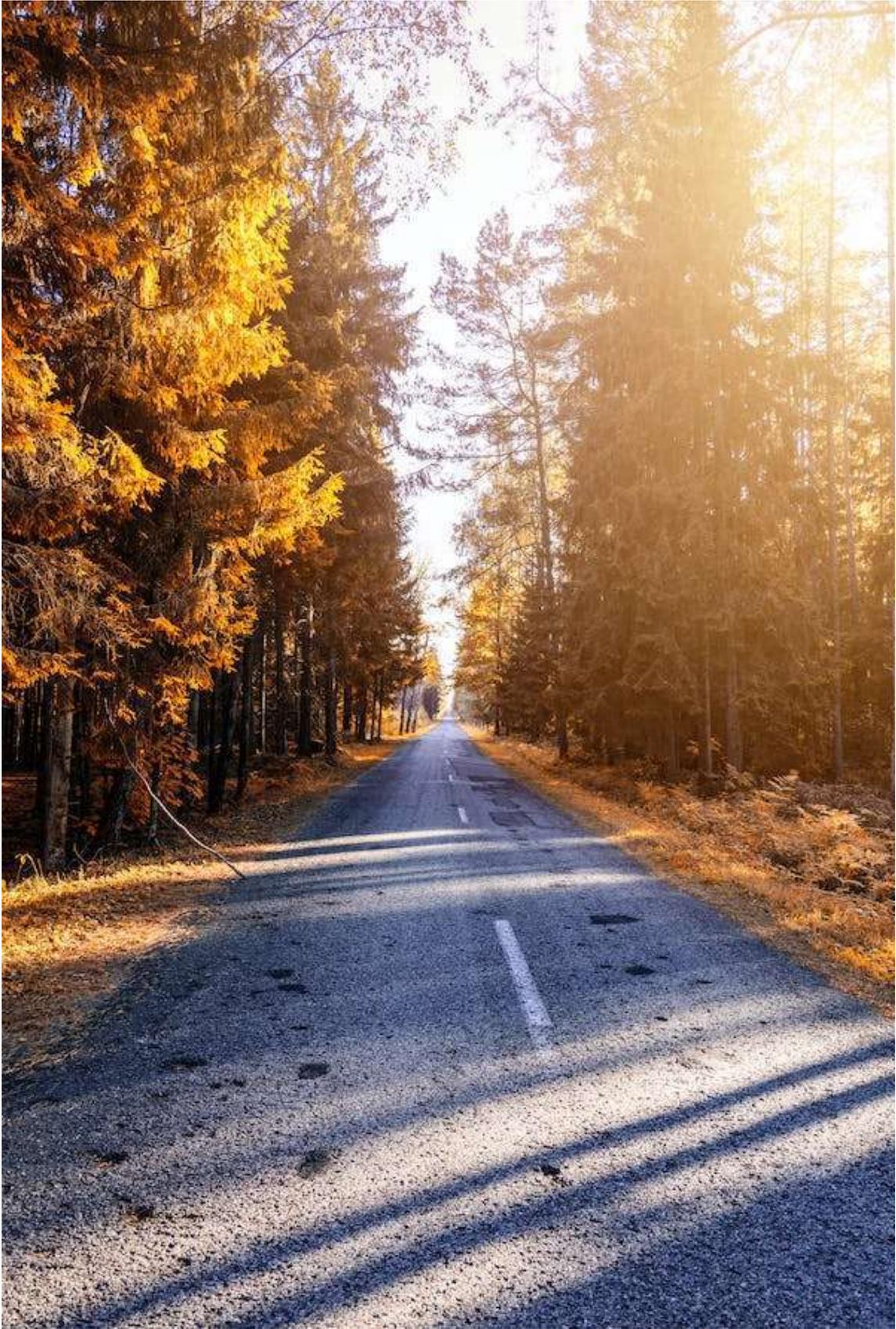
Um dia você verá que o tempo escoia tão rápido, como a areia fina pelos dedos.

Vai ver que resta apenas parar e gritar de cima de um edifício:

“Chega!”

Vai ver que é hora de sorrir, de amar, de ser da família, de se misturar com as crianças e dar a mão ao próximo.

Antes que seja tarde demais.



53-A OVELHA E O LEÃO

Há muito tempo atrás no Reino Animal, uma ovelha estava a passar e viu um leão, preso, a chorar dentro de uma gaiola.

Então, o leão implorou para que a ovelha o salvasse, com uma promessa de não a matar ou a comer, mas a ovelha recusou.

Depois de muita persuasão, a ovelha decidiu abrir a jaula para o leão.

O Leão sai da jaula, mas estava com muita fome, tendo ficado por dias sem comer.

Agarrou rapidamente a ovelha para a matar e comer, mas a ovelha o lembrou da sua promessa.

Eles ainda estavam lá a discutir quando outros animais apareceram e procuraram saber o que aconteceu.

Tanto o leão como a ovelha narraram o seu próprio lado da história. Mas por medo e por tentarem ganhar favor à vista do leão, todos os animais ficaram do lado do leão, menos a tartaruga que dizia não entender todo o cenário.

A tartaruga pediu ao leão para lhes mostrar onde ele estava antes da ovelha o resgatar, e o mesmo apontou para a jaula.

Ela perguntou novamente — Você estava dentro ou fora quando a ovelha chegou?

O leão disse que estava dentro.

A tartaruga disse novamente — Ok, entre, vamos ver como poderia ser difícil lá dentro.

O leão entrou e a tartaruga trancou-o de volta.

Em espanto, os outros animais perguntaram à tartaruga sobre o “porquê” daquela atitude, ao que ela respondeu:

— Se lhe permitirmos comer as ovelhas hoje, ele ainda assim irá passar fome amanhã e não sabemos o próximo entre nós para ser comido amanhã”.

A Moral deste conto:

*Não apoie o mal hoje, só porque ele não te afecta directamente, amanhã pode ser a sua vez.

54-PENSANDO E RELATANDO A VIDA HÁ SESSENTA ANOS

Nasci em 1955, na aldeia onde não havia água corrente, electricidade e muitas vezes pouca lenha para o lume.

Tudo se poupava, os fósforos, o petróleo e não havia velas.

As casas eram pequenas e os móveis escassos, assim como as roupas e os calçados que passavam de uns irmãos para outros, assim como os livros.

As maçãs, as pêras, toda a fruta e verdura era a da estação, mas não havia carne e peixe, à parte as sardinhas, algum frango nas festas e a carne da salgadeira não se comia porque não se podia comprar.

As pessoas compravam meio quilo de massa ou arroz.

Não havia, na maior parte das casas, quarto de banho, as fraldas, tal como as de hoje, não existiam e muita gente da minha geração foi criada com farrapos velhos até começar a andar.

A escola era uma casa velha, para onde mais de noventa por cento dos alunos iam descalços, com roupas pouco recomendadas e muitas vezes o cabelo sem pentear e a cara cheia de moncos, a casa de banho era debaixo da vinha e das laranjeiras do Manel Pessegueiro.

Muitas meninas não usavam cuecas (calcinhas), quando o frio era muito, urinavam pelas pernas abaixo para aquecer os pés.

Os medicamentos eram escassos, inexistentes, diria eu, por estes lados.

Médicos? Os médicos eram poucos, e a pagar, mas por aqui havia uma santa mulher, a Olivinha, que era a enfermeira, a

parteira e aquela que nos curava as feridas e nos punha as injeções.

Férias? Nada disso existia, os poucos que tinham direito a elas aproveitavam para trabalhar e fazer pequenas obras em casa para não pagar a um jornaleiro.

Nós, desde tenra idade, éramos ensinados a trabalhar, pastar o gado, acarretar água e lenha, fazer tudo que os pais ou avós mandavam, a palavra "não", não existia e o respeito e obediência aos mais velhos era obrigatório.

Os professores eram venerados, mesmo que depois de umas quantas reguadas o tema não fosse interessante.

A roupa era dividida, a do domingo e a da semana, não havia transgressões e os traquinos não tinham prendas, no máximo um arroz de frango e um leite creme no dia do aniversário.

Carro? Carros eram os dos bois para ajudarem no transporte de tudo que uma casa de lavoura necessitava e todos da família colaboravam nos trabalhos sazonais, a vindima, a desfolhada, malhar o centeio e o feijão ou ripar a azeitona.

Quem fazia os recados eram as crianças que, como já disse, eram ensinadas a trabalhar desde bem pequenas.

A gente andava a pé e ia de uma aldeia à outra para fazer as coisas necessárias.

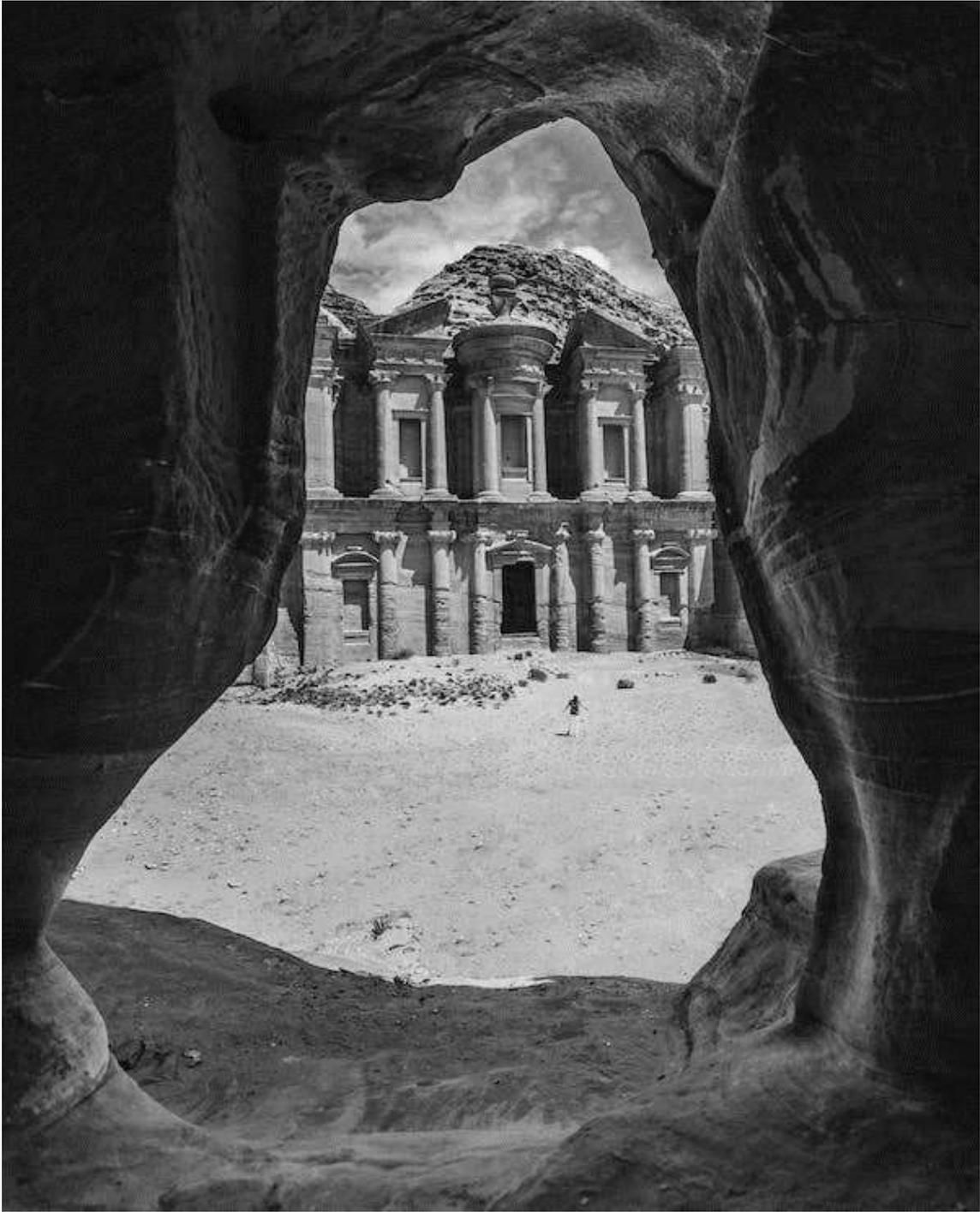
As mulheres, essas, ficavam prenhas e pariam quando chegava a hora, sozinhas ou com a ajuda da parteira, e neste tempo as famílias tinham por norma um rancho de filhos.

Reformas? Ai, reformas! Quem conhecia esta palavra, a reforma era trabalhar até cair, não havia subsídios de parto, de malandros nem de coisa nenhuma, era trabalhar até morrer.

Ah! E agora, agora que tudo mostra indícios de riqueza e de grandeza, em festas e banquetes, em casarios e carrões, a luxos e desperdícios obscenos, agora está tudo mal.

Nunca o mundo viveu como agora, com direitos, bem viver, desperdiçando e gritando que não se pode viver.

Mas fazem ideia o que é viver há 60 anos?
Afinal só quem vem lá de trás pode avaliar a sorte de nascer neste tempo.



55-OS QUE TRABALHAM TÊM MEDO DE PERDER O TRABALHO

Os que não trabalham têm medo de nunca encontrar trabalho.

“Quem não tem medo da fome, tem medo da comida.”

Os motoristas têm medo de caminhar e os pedestres têm medo de serem atropelados.

A democracia tem medo de lembrar e a linguagem tem medo de dizer.

“Os civis têm medo dos militares, os militares têm medo da falta de armas, as armas têm medo da falta de guerras.”

É o tempo do medo.

Medo da mulher da violência do homem e medo do homem da mulher sem medo.

Medo dos ladrões, medo da polícia.

Medo da porta sem fechaduras, do tempo sem relógios, da criança sem televisão, medo da noite sem comprimidos para dormir e medo do dia sem comprimidos para despertar.

Medo da multidão, medo da solidão, medo do que foi e do que pode ser, medo de morrer, medo de viver.



56-O SÁBIO SAMURAI

Perto de Tóquio, vivia um grande samurai, já idoso, que agora se dedicava a ensinar Zen aos jovens. Apesar da sua idade, corria a lenda de que ainda era capaz de derrotar qualquer adversário.

Certa tarde, um guerreiro, conhecido por sua total falta de escrúpulos, apareceu por ali. Era famoso por utilizar a técnica da provocação. Esperava que o seu adversário fizesse o primeiro movimento e, dotado de uma inteligência privilegiada para observar os erros cometidos, contra-atacava com velocidade fulminante. O jovem e impaciente guerreiro jamais havia perdido uma luta. Conhecendo a reputação do Samurai, estava ali para derrotá-lo e aumentar a sua fama.

Todos os estudantes se manifestaram contra a ideia, mas o velho e sábio samurai aceitou o desafio. Foram todos para a praça da cidade. Lá, o jovem começou a insultar o velho mestre. Chutou algumas pedras na sua direcção, cuspiu no seu rosto, gritou todos os insultos que conhecia, ofendendo, inclusive, os ancestrais do samurai. Durante horas fez tudo para o provocar, mas o velho sábio permaneceu impassível. No final da tarde, sentindo-se exausto e humilhado, o impetuoso guerreiro desistiu e retirou-se.

Desapontados pelo fato de o mestre ter aceitado tantos insultos e tantas provocações, os alunos perguntaram: — Como o senhor pôde suportar tanta indignação? Por que não usou a espada, mesmo sabendo que poderia perder a luta, ao invés de se mostrar covarde e medroso diante de todos nós?

— Se alguém chega até você com um presente, e você não o aceita, a quem pertence o presente? — perguntou o Samurai.

— A quem tentou entregá-lo — respondeu um dos discípulos.

— O mesmo vale para a inveja, a raiva e os insultos — disse o mestre. — Quando não são aceites, continuam pertencendo a quem os carrega consigo. A sua paz interior, depende exclusivamente de si. As pessoas não lhe podem tirar a serenidade, só se você permitir!

57-O VALOR DA HONESTIDADE

Eram 10 horas da manhã quando um turista entrou numa estação de metro de Estocolmo, capital da Suécia. O homem ficou surpreso com a ordem com que as pessoas transitavam e respeitavam os sinais e as placas. Mas o que mais chamou a sua atenção foi que, na entrada para o comboio, um dos acessos giratórios dava passagem livre e gratuita.

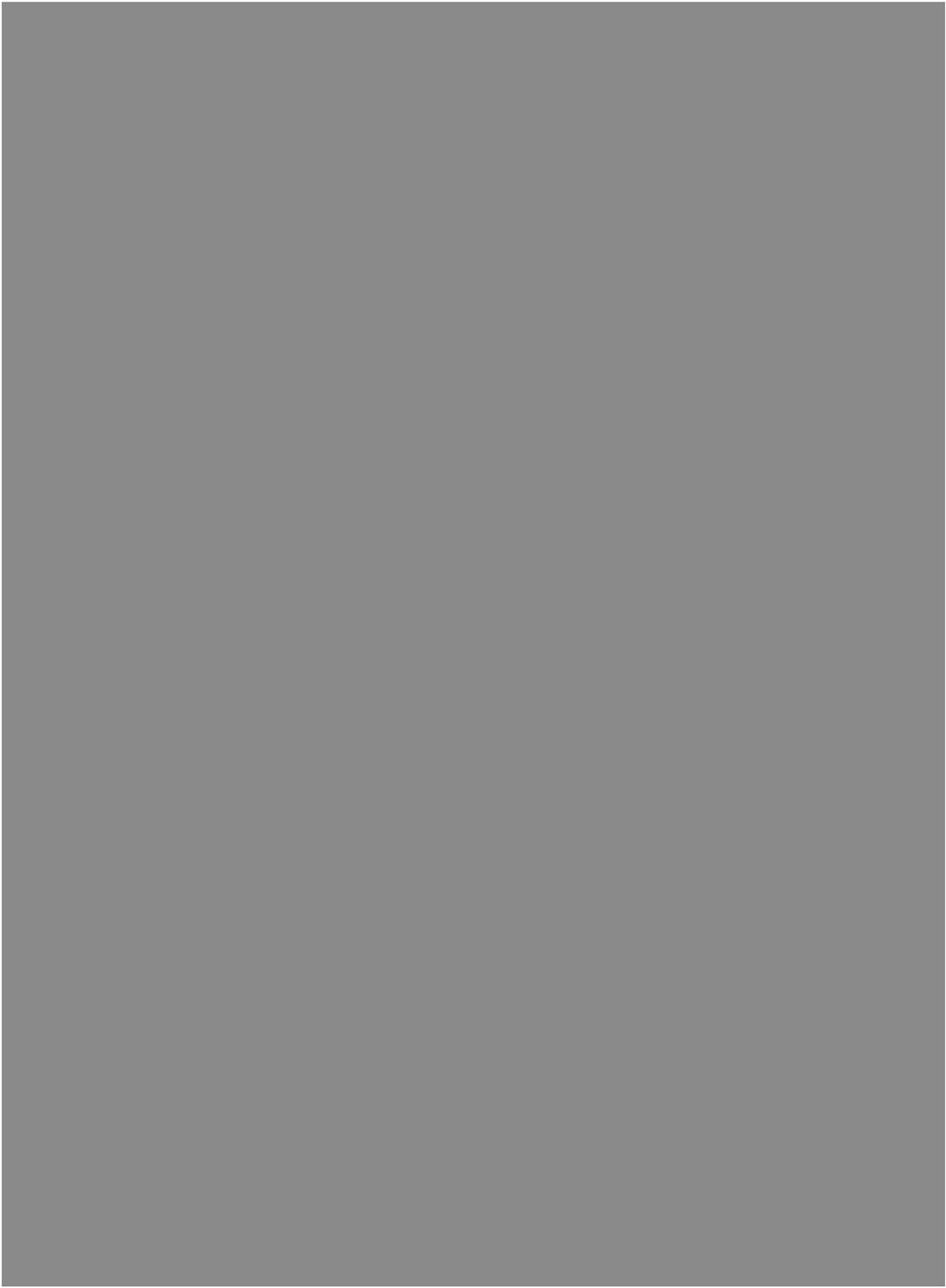
Intrigado, ele perguntou à encarregada da estação: "por que é que esse acesso é livre?" E ela respondeu: "essa é uma passagem destinada a pessoas que não têm dinheiro para pagar, ou alguém que tenha alguma emergência, esqueceu a carteira em casa ou não tem dinheiro em espécie naquele momento". Surpreso, o turista perguntou: "E o que acontece se a pessoa tiver dinheiro e não quiser pagar?". Ao que a funcionária respondeu de pronto: "Mas por que alguém faria isso? Qual seria o motivo?"

O turista ficou em silêncio por alguns segundos, sem se dar conta que não tinha uma resposta. Atrás dele tinha uma fila de gente pagando bilhete e deixando o acesso de passagem livre completamente vazio.

O turista entrou no comboio e ficou pensando sobre como se comporta a sociedade de uma maneira geral.

Uma das chaves para se ter um país desenvolvido são os valores que têm os seus cidadãos, sendo o mais importante desses valores a HONESTIDADE. Quando um povo é honesto, ele se liberta. E ao se transformar esse valor em algo natural, ele entra num estado de desenvolvimento superior. Por isso os países mais desenvolvidos são os que mais se preocupam com EDUCAÇÃO, e preocupam-se em formar cidadãos de bem.

O mundo transforma-se através de pequenas condutas, uma sociedade formada de valores vai ter melhores cidadãos, que a vão ajudar a prosperar. Nesse mundo tão corrido pelo poder, a honestidade e a honra passaram para segundo plano... Você não precisa de dinheiro para ser uma boa pessoa, para ser pontual, para ser ético, digno. Gostar do que faz e ter uma boa conduta, custa ZERO. E com muito pouco pode-se transformar o mundo. Nenhum legado é tão rico quanto a honestidade.



58-OS LADRÕES NO NOSSO AUTOCARRO

Um professor recebeu o salário e embarcou num autocarro lotado de volta a sua casa, e havia um ladrão no autocarro.

O ladrão roubou o dinheiro do professor do bolso.

Depois de o professor chegar ao seu destino, o motorista pediu a sua passagem, o professor enfiou a mão no bolso e não encontrou nada.

O rosto do professor ficou corado e a língua ficou pesada, ficou tão envergonhado. O motorista, zangado, disse ridiculamente ao professor:

— Vergonha para si, considera-se uma pessoa respeitada enquanto não pode pagar a sua tarifa de transporte!

O professor ficou novamente muito envergonhado. Enquanto isto ia acontecendo, o orgulho atingiu uma porção do ego do ladrão e ele ficou emocionado ao dizer ao motorista zangado:

— Meu irmão, a tarifa do professor é por minha conta!

Este é o ladrão, que se ofereceu para ajudar o professor, que é a sua vítima.

Ele não ajudou por piedade, mas para comprar a confiança do professor e dos outros passageiros, e usar parte do dinheiro roubado para ganhar respeito perante os restantes passageiros no autocarro.

O pobre professor que não entendeu o que estava a acontecer sorriu e disse ao ladrão — "Que Deus lhe abençoe e multiplique o seu gesto, senhor!.

Depois de alguns dos passageiros do autocarro também elogiarem o ladrão, elogiaram a sua bondade e rezaram também por ele, que Deus deveria aumentar pessoas assim no mundo.

Desde então, o número de ladrões no nosso autocarro aumentou e continuam a receber os nossos agradecimentos e apreço.

Estamos todos num autocarro, onde ladrões nos roubam e usam o dinheiro roubado para comprar a nossa confiança e merecer o nosso respeito de uma forma que continuemos a agradecer-lhes pela sua "bondade".

*Esta é a metáfora do estado das nossas organizações e nações em África, até em algumas áreas sociais e religiosas.

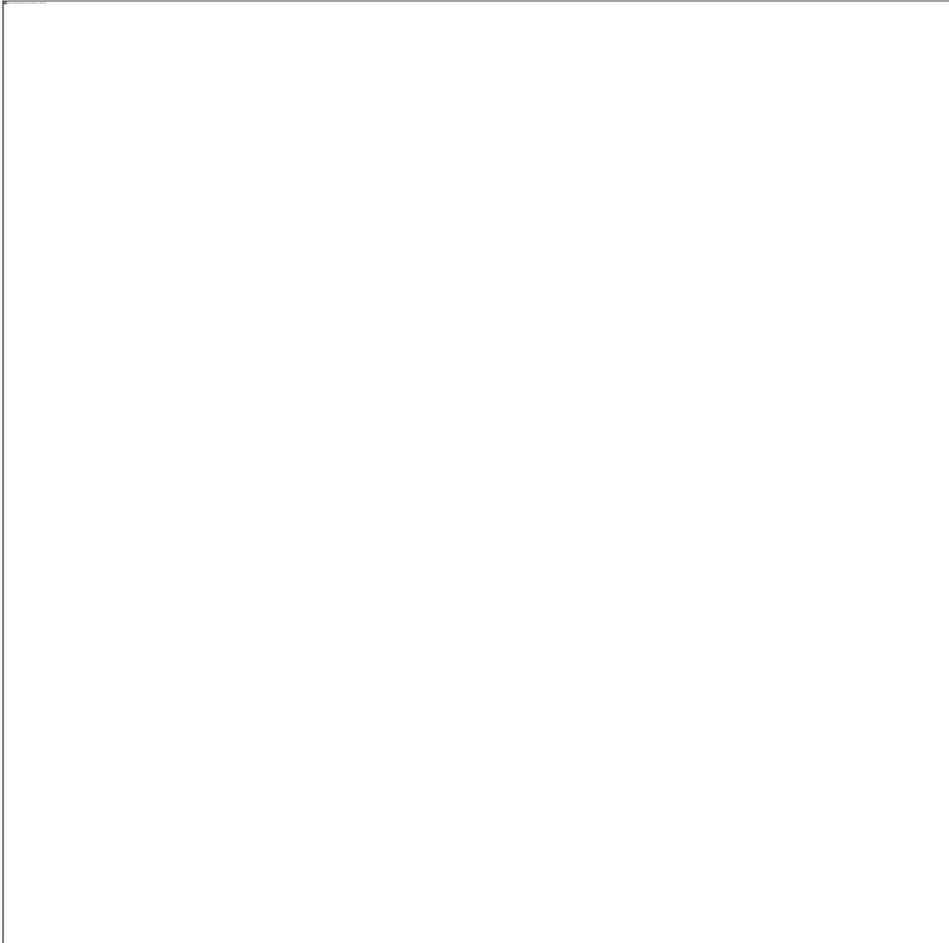
Os ladrões no nosso autocarro estão a aumentar, porque continuamos a elogiá-los.

59- DEMISSÃO DA FORMIGA

Havia uma formiga que todos os dias chegava cedo ao seu trabalho e fazia tudo com dedicação e excelência. Ela era produtiva e feliz! Como a formiga era muito dedicada, trabalhava por conta própria. Um dia, o gerente marimbondo percebeu que a formiga trabalhava sem supervisão e teve um pensamento: "Se ela era tão produtiva sem supervisão, imagina então se fosse supervisionada!" Então, colocou uma barata como sua supervisora. Essa barata era muito experiente e competente, seus relatórios eram impecáveis! Em sua nova função, a primeira medida que a barata tomou foi padronizar o horário de entrada e saída da formiga. Depois, chamou uma secretária para ajudá-la a montar os relatórios e chamou uma aranha para organizar os documentos e atender o telefone. O gerente marimbondo encantou-se com o trabalho de qualidade realizado pela barata, e também pediu gráficos com assuntos debatidos em reuniões. Para cumprir melhor a função, a barata contratou uma mosca e comprou mais equipamentos. A formiga, que antes era produtiva e muito feliz no seu trabalho, começou a sentir-se reprimida em meio a tantos papéis, aparelhos e reuniões. Com toda a evolução daquele departamento, o marimbondo sentiu que era o momento de contratar um gestor para a área onde a formiga trabalhava. A escolhida para o cargo foi uma cigarra, que muito exigente mandou emperiquitar a sua sala. Não demorou muito para que a nova gestora precisasse de equipamentos pessoais de trabalho e de uma assistente, foi escolhida a pulga que já tinha trabalhado com ela anteriormente. Juntas, elas elaboraram uma estratégia de melhorias para o departamento e um controle de orçamento para a área onde a formiga trabalhava, formiga essa que a cada dia ficava mais triste e desmotivada e já nem cantava! A gestora cigarra conversou com o gerente marimbondo para lhe mostrar que precisavam investir em uma pesquisa de clima. O marimbondo concordou, mas ao analisar as finanças, percebeu que a

unidade onde a formiga trabalhava não rendia mais como antigamente, e por esse motivo, contratou a coruja, que era uma consultora muito reconhecida e famosa, para fazer um diagnóstico da situação. A coruja trabalhou nesse diagnóstico por três meses, e em seu extenso relatório de conclusão, ela afirmou que tinha muita gente na empresa. Chegou a hora de demitir alguém da empresa, e adivinha quem foi a escolhida? A formiga, óbvio, porque ela tinha mudado muito de um tempo para cá, andava desmotivada e não conseguia acompanhar o ritmo da empresa.

Moral da história: O gerente, percebendo que o trabalho no sector da formiga era bem-sucedido, foi tomado pela ganância e pensou apenas em aumentar os ganhos, sem valorizar a funcionária que desde o início esforçou-se e deu o seu melhor no trabalho. Ele criou diversos processos e contratou novos animais, mas esqueceu-se do principal: cuidar e investir em quem fez o sector crescer em primeiro lugar.



CUIDADO COM AS PALAVRAS

Uma vez que são ditas
Elas só podem ser perdoadas
Não podem ser esquecidas



BIBLIOGRAFIA

LIVROS:

Victor Hugo Mendes, *Meu Livro de Pensamentos*, 1ª Edição, 2013.

Dalcides Biscalquin, *A Vida é Feita de Escolhas*, Edições Loyola, 2010,

Mauri Tavares, *Coragem de Ser Feliz e Bem Sucedido*, Chiado Editora, 2019.

Educarpelapositiva -Nuno Pinto Martins Fundador da Academia Educar pela Positiva.

Eduardo Galeano, "O Medo Global", in *De pernas pro ar: a escola do mundo ao avesso*, 1993.

Tradução do Novo Mundo da Bíblia Sagrada, Editora *Watchtower Bible And Tract Society Of New York*, 2016, Associação das Testemunhas de Jeová.

Revista a Desperta!, publicada pela Associação das Testemunhas de Jeová, Março 2007, Maio 2003 e Novembro 2001.



SOBRE O AUTOR



Abednego Silva Nicolau Chivinda data de nascimento 29 de Agosto de 1980, natural de Lubango - Província da Huíla. FORMAÇÃO Licenciado em Nutrição pela Universidade Sul Africana de Medicina e Saúde Natural – Cidade do Cabo - África do Sul. Curso de Práticas e Princípios de Anatomia, Fisiologia, Shiatsu e Massagem África do Sul-Johannesburg, (2004). Curso de Técnicas em Fisioterapia Bioenergética Médica-SCENAR Rússia-Via internet, (2004). Curso Técnico de Operação e Navegação Bio feedback-Terapia Quântica Faculdade Integrada da Grande Fortaleza-Brasil, (2009). Curso de Formação de Formadores sobre Gestão da Malnutrição Aguda (Lubango, 2016). Formação de Nutrição em Emergência (Lubango). 2019 EXPERIÊNCIAS PROFISSIONAIS Médico Naturopata e Nutricionista na Clinica Innovative Medical Technologies-Windooek, Luanda - Benguela (2010-2012). Fisioterapeuta na Clinica Innovative Medical Technologies-Luanda (2011-2012). Médico Nutricionista - Hospital Dr. António Agostinho Neto-Lubango (2014 e 2015). Consultor Provincial de Nutrição da

UNICEF/DPSP-Huíla (2016-2018). Docente colaborador na Escola de Formação de Técnicos da Saúde do Lubango (2013-2018). Docente colaborador no Colégio Pitágoras, Colégio Cléusia Alexandra e Colégio Esperança – Lubango (2015-2017). Coordenador do projecto integrado-Saúde e Nutrição-ADRA (2018 até hoje). Consultor de Saúde e Nutrição no Projecto Emergência a Seca nos municípios da Cacula, Gambos e Quipungo – Huila (2019 até hoje). Médico Nutricionista na Clínica Pitágoras (2017 até hoje) Colaborador na TPA-Huila, Programa Tudo e Mais (2017 até hoje). Colaborador na Rádio Huila, Programa Saber Viver é Saber Comer (Abril de 2019 até hoje).

PALAVRAS, SIMPLEMENTE
PALAVRAS
REFLEXÕES II EDIÇÃO

Autor: ABEDNEGO CHIVINDA

EDITORA DIGITAL

"ÁGUA PRECIOSA"

Telefone: 923 407 949

Projecto gráfico

MUKERENG MPÔIO CALUNGA CARDOSO



Todos os direitos desta obra reservados a

ABEDNEGO CHIVINDA

Este E-book está protegido por

Leis de direitos autorais na "**CPLP**" "**SADC**" e "**PALOP**"

=====

"CPLP" COMUNIDADE DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA

"SADC" COMUNIDADE DOS PAÍSES DA ÁFRICA AUSTRAL

**"PALOP" PAÍSES AFRICANOS DE LÍNGUA OFICIAL
PORTUGUESA"**

Esta obra está sob uma *Licença Commons*.

Você pode copiar, distribuir, exibir, desde que

Seja dado crédito aos autores originais –

Não é permitido modificar esta obra.

Não pode fazer uso comercial desta obra.

Não pode criar obras derivadas.

A responsabilidade

Pelos textos, músicas e imagens

É exclusivamente do Autor.

