

DEDICATÓRIA

(in memorian)

à MARILENA BARRETO RAMOS,

minha querida irmã,
que partiu do plano físico em fevereiro de 2003.

APRESENTAÇÃO

Esta é uma obra direcionada a proporcionar a quem ler momentos de reflexão e paz de espírito, esperando que, de alguma forma, possa ajudar a contemporizar os momentos de aflições e angústias que porventura possa estar causando desconforto espiritual.

PREFÁCIO

Observa-se que o conteúdo desta obra trás como objetivo principal alcançar aqueles necessitados que, em momentos de conflito, angústia e aflição, recebam o bálsamo reconfortante derramados sobre si em forma de poesia, para que possa refletir e assim sentir-se amparado e confortado, renovando as forças para que, no caminhar de suas evoluções, possam ter noção mais ampliada de sua essência, de sua existência espiritual e de sua necessidade de evoluir.

Vale-se o autor de suprema espiritualidade, sensibilidade e amor, qualidades e atributos essenciais a pessoas espiritualistas para oferecer, por meio de suas mensagens poéticas, otimismo, paz, carinho, caridade e amor ao próximo.

Os temas escritos nesta obra são como bálsamo para nossas feridas, como água que mata a sede e o caminho para nos conduzir à consciência existencial.

Que Deus o ilumine e o mantenha sob sua bênção, inspirando-o sempre para que possa continuar escrevendo mensagens maravilhosas como as que compõem este livro.

Everaldo Barreto de Farias
Pedagogo – Escrivão de Policia Civil (aposentado)

Keli Ramos de Barros e Silva Farias
Pedagoga – Diretora de Escola de Ensino Fundamental

PRÓLOGO

AO MENTOR ESPIRITUAL

Em silêncio escuto a tua voz,
meu corpo contigo se aquece,
usa meus sentidos que são teus.
Te sinto no meu corpo como eu
e minha boca fala a tua voz
para expressar o que sentes.
Tuas palavras me confortam,
tua presença me acalenta
tua paz me traz tranqüilidade.
És aquele que me cuida,
que me educa e me transforma,
o meu amparo sempre ao meu lado.

VIVER O DESTINO

Quando chegamos ao mundo literalmente nascemos e explicitamente estamos retornando para completar o que deixamos por fazer em outra vida ou para corrigir erros do passado. A vida não acaba no momento em que nos desligamos do corpo. Neste instante estamos apenas encerrando um tempo que nos foi concedido para realizar tarefas as quais estávamos destinados. É preciso entender que tudo tem um tempo pré-determinado sejam as atitudes cujos resultados perduram e por vezes marcam, sejam pelas palavras cujo eco ressoa intimamente.

A vida física se desenvolve em várias etapas distintas onde se destacam características inerentes que funcionam como elos de uma corrente de formação de conduta do desenvolvimento físico, moral e intelectual do indivíduo. Durante toda essa jornada realizamos os nossos afazeres cujo resultado incide na nossa formação.

A vida começa desde a concepção quando da união do óvulo e do espermatozóide ocorre a fecundação. Iniciada a vida já a partir daí um espírito acompanha a gestação do corpo físico que será sua vestimenta carnal na crosta terrestre. No útero materno a criança se desenvolve e prepara-se para cumprir o seu destino, finalmente nascendo para o mundo.

O tempo da infância compreende-se desde o nascimento até o início da maturação. Destacam-se na infância a inocência e o desenvolvimento do discernimento. É quando acontecem os descobrimentos e aflora a curiosidade sobre o desconhecido. Nesta fase os pais necessitam dispor de paciência utilizando-se de perseverança e relevância quanto a atos cometidos, procurando educar e prevenir outras ações não convencionais.

A conturbada puberdade é o período de mudança da infância para a adolescência. É quando o corpo sofre modificações com hormônios em profusão moldando física e mentalmente o ser humano. A rebeldia e a insegurança são as principais características nesta fase. O ser humano reluta intimamente em deixar a superprotegida infância e passar para a adolescência onde será mais cobrado em suas ações.

Já ajustados e definidos corpo e espírito passam a experimentar as maravilhas e os dissabores da vida. Vêm à tona os sentimentos e as necessidades, os vícios e as vaidades. Avizinha-se o tempo em que as vontades supérfluas e as carências afetivas tornam-se imperativas impulsionando o indivíduo a se auto-afirmar definindo-se como cidadão. É na adolescência que os jovens experimentam as sensações mais completas e deliberam sobre seus pendores iniciando a caminhada para a vida profissional e adulta. Os pais até então tutores dos seus rebentos e responsáveis pela sua provisão e por suas ações, educação e conduta, vêem-se em situação de insegurança antevendo a possibilidade de seu fruto ganhar o mundo e tornar-se independente. Questionam-se todo momento se fizeram o necessário para prepará-los para a vida e às vezes se culpam em pensamentos contidos pelo que supostamente deixaram de fazer. Assim, desenvolvido o ser humano ingressa na idade adulta onde há que com responsabilidade e coerência prover o seu próprio sustento e constituir a sua família perpetuando a criação.

A idade adulta confere ao homem a possibilidade da realização pessoal e profissional. Neste período de extrema responsabilidade quase sempre se destaca o interesse pelo desdobramento no labor, visando o acúmulo de bens materiais alicerçados nas necessidades e nas vaidades numa atitude voluptuosa visando resguardar o futuro quando o corpo já cansado não poderá prover.

Após anos de trabalho e desgaste o corpo começa a apresentar sinais ocasionados pelo constante esforço. A pele antes sedosa e aveludada agora apresenta rugas e perde o brilho. O olhar espelha a sabedoria adquirida pelo passar do tempo. O sorriso transmite a segurança e a certeza da realização. Os cabelos prateados indicam a caminhada realizada. A mente um pouco desgastada ainda demonstra a beleza poética quando da narração de fatos. As alegrias e os prazeres são necessários a fim de possibilitar a essa fase da vida uma felicidade constante e não permitir que o desânimo e a depressão se instalem. Ficar velho não é tornar-se inútil e sim participar com dignidade da sociedade sabendo-se que foi e é importante no contexto social. Os filhos e netos tornam-se o amparo maior e geram motivos para viver com felicidade.

É encerrado o ciclo da vida física depois de cumpridas todas essas etapas, quando então se retorna a vida espiritual. A vida material pode ser considerada a uma viagem marítima onde desde a partida do porto diversas situações se apresentam. Muitas vezes navega-se em águas tranqüilas tendo-se a oportunidade de experimentar as benesses da viagem e suas aventuras, outras vezes superando tempestades e vendavais e de forma competente consegue-se superá-las. Assim, transcorrida a viagem, enfim em águas abrigadas aproxima-se do porto de destino quando chega ao fim a grande viagem física para então retornar ao mundo espiritual.

EM NOME DO PAI

Sempre ao cair da tarde! Naqueles instantes mágicos
em que a claridade do dia vai desvanecendo,
dando lugar a uma discreta penumbra
que se avizinha lenta e sorrateiramente,
e vai-se tornando noite por completo.

Naqueles breves momentos
em que os pássaros acomodados no ninho,
silenciam como se em prece,
reverenciando a noite que chega.

São instantes em que se pode escutar o vento,
mesmo que seja uma suave bruma,
acariciar a copa das árvores,
alisar as dunas e acalmar o mar.

É o momento em que só se escuta a respiração,
pode-se sentir a presença dos anjos e querubins
a dedilhar suavemente harpas em melodias tímidas.

É o fim do dia. Começo da noite.
Hora de se parar tudo e genuflexo
unir-se a Deus em uma prece.

Que a vida seja melhor! Que o mundo seja melhor!
Que a desigualdade não exista,
que acabe de vez as diferenças, que o ódio dê lugar ao amor,
que todos os povos se confraternizem, que reine a paz.

CONSTRUIR CASTELOS

Não percas teu tão precioso tempo
no afã de amalhar riquezas,
de acumular bens materiais.
Não construa castelos imensos
erguidos com paredes frias
que apenas te protege o corpo.
É preferível um canto acolhedor
que te possibilite e aos teus
o aconchego também para o espírito.
O João-de-Barro é exemplo disto:
de tão pouco barro faz o ninho
e nele procria e se basta.
Para que telhados de ouro
se a palha do coqueiro bem trançada
abriga e protege da mesma forma.
Aproveita tua breve existência,
enriquece-te de amor e caridade,
bens maiores que quaisquer riqueza material.

SÚPLICA

Não lamente pelo que passas,
nem se queixe da dor que sentes,
não reclames se não brilha o sol.
Não peça que se vá teu sofrimento
que desapareçam tuas necessidades,
ou que a tua solidão não perdure.
A semente fecunda e brota fértil,
resiste a tudo e produz sempre
vencendo todas as resistências.
Não implore que as pedras em teu caminho
desapareçam tão simplesmente,
nem suplique a extinção de tuas dificuldades.
Insiste na manutenção de tua fé,
eleva-te transformando teus sentimentos,
com forças para que a tudo possas suportar.
O sofrimento tem função purificadora,
nada existe sem razão de ser,
e o que passas é apenas um caminho.
Conforta-te e resigna-te,
implora o amparo sublime
e encontrarás forças para prosseguir.

HUMILDADE

Observe pássaros migrando,
perceba a sua formação no céu,
veja como eles voam uniformes.
À frente um sempre a guiá-los
como se a orientar a direção
seguindo sempre o mesmo rumo.
E quando o líder se sente cansado
rápido procura o fim da formação
e outro assume logo o seu lugar.
Assim se sucedem e seguem a viagem,
e todos os outros lideram o grupo
em busca do seu único objetivo.
Seja humilde como os pássaros,
saiba quando você pode ser líder
ou quando deve permanecer liderado.
A vida é uma constante busca
de objetivos e metas a alcançá-las,
estabeleça critérios e procure segui-los.
Não se melindre em reconhecer seus limites,
como os pássaros, saiba reconhecer
o momento certo de mostrar humildade.

BUSCA-TE

A lagarta arrasta-se lenta e com dificuldade,
vendo as flores com tanta beleza e perfume,
transforma-se em graciosa e bela borboleta.

A semente enterrada e asfixiada sob a terra
não se dá por subjugada, fecunda e brota,
e torna-se frondosa planta produtiva.

Não se deixe dominar pelo desânimo
nem se importe com as pedras no caminho,
persevera e alcançarás a tua vitória.

Não se deixe abater pelos insucessos
nem se desespere se a dor te fere a alma,
caminha e encontrará o teu destino.

VIVER E SER FELIZ

Jamais perca a tua fé
por não acreditar em orações:
ore com fé e resignação.
Não odeie todas as flores
porque um espinho te espetou:
nem todas as flores têm espinhos.
Caminhe sempre sem se destemperar,
sem entregar-se ao desânimo:
caminhe buscando sempre ânimo novo.
Não despreze as chances de ser feliz
porque tentou e não deu certo:
a felicidade virá em cada nova oportunidade.
Nunca desista de tentar
porque um de teus esforços fracassou:
os fracassos transformam-se em aprendizado.
Não desista de teus sonhos
porque só um deles se desfez:
sempre existe a possibilidade de viver
e ser feliz.

A PAZ

Quero a paz!
Como se busca de maneira obstinada
a felicidade difícil e inacessível,
procuro incessantemente a paz!
Da mesma forma como se busca
no fim do arco íris a riqueza ilusória,
assim tento encontrar a paz!
Em sendas silenciosas e sombrias,
sobre relvas orvalhadas e verdes,
procuro a paz e não a encontro.
Reflico sobre a vida material,
a maneira insensata de ser,
percebo porque não encontro a paz.
A paz não se procura nem se acha,
está em nós e nem percebemos,
porque a nossa paz depende de nós.

GOTAS DE VIDA

Não desanime perante os obstáculos,
observe a lagarta que rompe o casulo
e voa livre como linda borboleta.

Não te aflijas diante do penhasco,
veja o arco-íris formado por gotículas,
faça dele uma ponte e supere teu abismo.
O relâmpago ilumina o próprio rumo no escuro
buscando luminosidade dentro de si próprio.

A vida nos sorri constantemente,
a chuva que cai e revigora a terra
são lágrimas Divinas por nós.

Freqüentemente recebemos graças
em forma de atitudes ou sentimentos,
são gotas de vida e felicidade.

ACREDITAR... SEMPRE!

Acreditar!

Nunca é demais acreditar nos sonhos,
porque sonhar é uma forma íntima
que o espírito tem de nos impulsionar
para conseguir realizar os sonhos.
Jamais deixe de crer naquilo que sonha
porque assim estará encaminhando seu rumo,
e com esperança e persistência
certamente tudo se realizará.

Acreditar!

Não pense que os sonhos terminam,
simplesmente porque você pensa
que não pode realizá-los.
Tente! E a sua vida será mais linda.
Quando as esperanças desistem
só porque o seu dia acaba,
não lamente nem deixe de sonhar
porque após a noite vem outro dia.
Realize seus sonhos sempre,
porque as realidades vêm dos sonhos
por isso nunca deixe de sonhar!

DESCAMINHOS

Não te enalteças ante as vicissitudes
nem te eleves a ponto de alcançar as nuvens;
à medida que cresce, o pinheiro definha
e sua copa torna-se frágil e irrisória.

Quando enfim enxergares tua realidade
não se desesperes nem apague a candeia,
segue o teu caminho para a tua redenção.
Não te apóies em cajados forjados em ouro
nem nos ombros de quem tanto te preza
deposita o fardo pesado do teu insucesso,
este apenas tu somente deverás carregá-lo.

As ondas do mar em fúria prosseguem
devastadoras, arrasam tudo por onde passa,
mas chega o momento que alcança a praia,
entre espumas acalma-se e sossega
e mansamente repousa no colo da areia.

QUANDO TUDO PARECE PERDIDO

A vela se extingue enquanto a chama agoniza em silêncio,
em silenciosos "flashbacks" viajo nas minhas lembranças,
vejo agora em devaneios a forma superficial como vivi.
Reclamava de uma pequena dor quando esta me afligia
e nem sequer pensava em quem padece nos hospitais sem cura.
Quando os calçados me atormentavam com incômodo os pés
em nenhum momento eu pensava nas crianças descalças.
Quando o frio chegava, eu insatisfeito maldizia o cobertor,
sequer me importava nos que sucumbem nas marquises sem agasalho.
Alimentava-me e bebia de maneira desregrada e insana,
enquanto muitos buscam apenas um pedaço de pão.
Preocupava-me apenas em amealhar bens materiais e riquezas,
sem pensar em quem não tem sequer um teto como abrigo.
Agora diante deste abismo intransponível,
repenso a minha vida toda em poucos minutos,
arrepentido e penitente apenas me ponho em prece
pedindo, anjo que não sou, que Ele me dê asas para voar.

PRATICA O BEM

Ergue os olhos para o alto e pede para ti,
mas contempla também tua retaguarda,
não esquece os que vivem em indigência.

Ouve o soluço dos irmãos necessitados,
doa uma palavra amiga aos enfermos,
enxuga o pranto dos que não têm lar.

Afaga as crianças órfãs e esfaimadas,
compreendes a angústia dos alienados,
apóia os limitados de corpo e fé.

Pensa na aflição das mães aflitas
sem pão para alimentar os filhos,
ajuda cegos atônitos a tatear nas sombras.

Pratica o bem!

És um rei! Senhor de si e tuas riquezas!
dividindo os teus preciosos bens espirituais,
verás que enfermidade nem tristeza te atingem.

É preferível que a morte nos surpreenda
na prática da caridade e do amor ao próximo
que esperando por ela em poltrona de luxo,
ama e teu caminho será de luz e paz.

RENASCIMENTO

À medida que te elevas monte acima
na ambição gananciosa e desmedida,
não pressentes a solidão incomensurável.

Quando despertas só no vasto mundo
e um vazio latente a ti se apresenta,
a tristeza te constringe a alma por completo.

Onde se encontram quem antes te sorria
nos teus momentos de fartura e esbórnia,
que agora te deixam sem calor e em desventura?
Teus amigos ficaram inexoravelmente para trás!

Agora voas em círculo solitário e confuso
à maneira de borboletas douradas e perdidas
em volta de ínfima mecha de luz a tua frente.
Tens a claridade, mas também tens o silêncio,
tua voz grita sem eco e teu anseio é vão,
buscas a felicidade mas encontras a dor.

A ave para libertar-se destrói o ovo,
a semente para brotar lacera a terra,
o sol que aquece o mundo doa calor.
Não espere de outros o necessário alento,
busca dentro de ti a real felicidade,
renasce novamente para a vida.

VIVER EM PAZ

Se te agridem de forma gratuita,
se te hostilizam sem motivo aparente,
mantém-te em paz e em prece.
Deixa-te envolver em tranqüilidade,
arma-te de compaixão e bondade,
não te deixes dominar por rancores.
Oferece teu carinho a quem te ofende,
aos encolerizados e desesperados,
aos que te maltratam e te magoam.
Unge-te de perseverança e paciência
para auxiliar os aflitos e sem esperança
pacificando-os com serenidade e paz.
Quando os homens se mostram desvairados,
desprovidos de afeto e sensibilidade
apenas a paz devolve o equilíbrio.

MALES DA ALMA

Se percebes teu corpo doente
corre em busca de tratamento
que te restaure a saúde física.
Não esqueces porém que curarás o corpo
e que essencialmente o que te aflige
são os males que vem da tua alma.
De que vale o medicamento externo
que alivia a dor física e aparente
proporcionando ilusória sensação de cura?
Se estás com o corpo adoentado
buscas a cura do corpo e da alma
porque na tua alma está o teu mal.
Aprende a orar e tenta entender
que se o corpo é acometido pela dor
a razão está implícita dentro de ti.
Desapega-te dos teus bens transitórios
enriquece tuas ações exercendo fraternidade,
ilumina o teu coração praticando o amor,
cuida da tua alma e teu corpo se restabelecerá.

PERDOA SEMPRE

Por mais que te possam magoar
as ofensas proferidas pelo teu próximo,
não te desdobres em reprovações.

Condenar é tornar-se pequeno
trazendo para ti e tua vida
uma carência de luz e benevolência.

Das árvores brotam folhas novas
em lugar das folhas mortas e secas,
proporcionando o milagre da renovação.
Não julgues um coração que não te pertence,
ao contrário, alimenta-o do teu amor
e o amargor nele contido se dissolverá.

Usa tua bondade e perdoa constantemente,
quem perdoa esquece o mal e aviva o bem, habilitando-se
a benéficas renovações.

PRECE DE REMISSÃO

Pai! neste momento de reflexão
em que eu sinto a Tua magnitude,
posso sentir a minha mesquinhez.
Diante de Tua imensa bondade
sinto-me infinitamente pequeno.
eu não sinto o amor em mim
e o amor que tenho dado é tão pouco;
queria poder sempre estender a mão,
mas estendo a minha a buscar a Tua.
Querida tanto poder transmitir paz,
mas da Tua paz tanto necessito.
Querida ser instrumento de Tua vontade,
e esquecer a minha tola mesquinhez.
Faz de mim objeto de Tua bondade
e assim sentir-me-ei confortado.
Deixa-me ser arauto da Tua paz
e assim terei a paz também comigo.
Nesse momento em que reflito
e procuro a minha reforma íntima
peço a Tua compreensão e o Teu amor.
Assim seja.

EM BUSCA DA PAZ

A frente dos teus olhos mil caminhos
cada vez que te pões a caminhar,
são sendas incontáveis a tua escolha.
Não olvides a estrada que te é própria
e segue teu caminho sem temor.
Não pense que outras pessoas
devam caminhar o teu caminho
e gravitarem em torno de ti.
Une-te aos outros complacentemente
sem exigir que façam o mesmo.
A nascente tímida busca o regato,
o regato procura o rio e busca o mar.
Não esperes que outras pessoas
enxerguem a vida por teus olhos,
a paisagem é diferente para cada olhar.
Não permitas que a discórdia te domine
aproxima-te do bem e do amor,
junte-se a amigos e dêem-se as mãos.
A união fraternal é o sonho sublime
de toda linda alma humana,
procura em cada um o que te falta
para completar a tua maravilhosa paz.

IMAGINE-SE

Feche os olhos, sinta o corpo flutuar,
imagine que você está no espaço.
Ouça uma música e a absorva,
o frio lá fora é só um detalhe,
porque quem ama não sente frio.
Imagine o sol nascendo em cada manhã,
a neblina dissipando e clareando o dia,
enquanto escorre o orvalho das plantas.
Deixe acordar no seu peito o amor escondido,
acorde para a vida junto com o sol,
e ao som da música sinta-se revigorar.
Desperte para a vida!

A LIBERDADE TEM PREÇO

O pássaro tem o espaço livre
e voa sem ter limites,
porém existem perigos
e o instinto o guia atento.
A embarcação se faz ao mar,
na proa uma vastidão imensa,
navega, entretanto, numa rota,
pois o oceano esconde surpresas.
As estações se sucedem;
se o verão de repente esfria,
ou o inverno aquece intempestivamente,
acontecem situações de desequilíbrio.
Sejamos prudentes no nosso caminho,
procuremos alcançar nossos destinos
utilizando-nos da liberdade que dispomos
sem esquecermos os nossos limites.

ALENTO

Se o desânimo te atormenta a vida
e a tristeza te invade o coração,
se o teu caminho é incerto
busca em ti forças para superar.
Se nada para ti faz mais sentido
e tudo que te resta é lamentar,
caminhar sem rumo pela vida,
procura em ti a tua paz interior.
Se sentes perdidos os teus sonhos
e presentes a realidade como ilusão,
transformando os teus sentimentos,
busca dentro de ti o teu conforto.
Porque dentro de ti mora a felicidade
que fará a tua vida mais alegre,
busca a tua paz dentro de ti
e verás como o teu mundo é lindo,
te sentirás de novo filho de Deus.

ACEITA-TE E VIVE!

Não te exaspere ante as vicissitudes
nem te extenue na ânsia de querer,
procurando assoberbar-se de bens.
O pássaro acorda cedo e despreocupado,
busca na natureza o seu alimento,
saciado, revigora-se e canta feliz.
Não trabalha e nunca lhe falta,
procria e renova a sua espécie
sem a preocupação do provimento.
Assim é a natureza e a vida,
à tudo e a todos segundo suas necessidades
sem a abundância tão desnecessária.
Não percas teu precioso tempo
buscando ouro enquanto a vida escapa de ti,
aproveita tua existência para ser feliz.

ESPÍRITO E CORPO

Não questione pela vida que tens levado,
ou a forma como as coisas te acontecem;
Não queira alcançar as nuvens com as mãos
porque nuvens se alcançam com sonhos.

Evite tanto quanto possível volúpia
ou ansiedade que tanto deteriora o corpo;
Para que tenhas corpo sã cuida do espírito,
este depende de boas atitudes para crescer.

Não pense o que pode ser feito por ti,
mais sim o que podes fazer pelo teu próximo;
Faz o bem sem reparar a quem e como
e tua recompensa virá em forma de saúde e paz.

DÊ-ME TUA MÃO

Dê-me Tua mão
para que eu possa caminhar,
para que eu possa sorrir,
para que eu possa sonhar
dê-me Tua mão,
Para que eu possa existir.
Para que eu possa auxiliar
aos desvalidos e necessitados.
Guia-me na Tua senda maravilhosa
faça de mim instrumento da Tua bondade,
do Teu imenso e infinito amor.
Permita-me a possibilidade
de poder doar e amar ao próximo,
com o amor que Tu me amas.
Dê-me Tua mão e me dai forças
para que eu possa seguir o meu caminho,
dê-me Tua mão e me orienta,
para que eu possa perseverar,
dê-me Tua mão e me ampara sempre,
dê-me Tua mão e não me sentirei sozinho.

ENCONTRE A TUA FELICIDADE

Quando te faltar o horizonte,
quando te faltar alternativas;
quando te fugir as esperanças,
quando não houver mais teus sonhos.
No momento de angústia e desespero,
de desilusão rancor e dor.
Quando te faltar forças e as alegrias,
que tu encontres tudo na fé
que brota do teu peito
e te conduz em frente
rumo a tua felicidade.

RECOMEÇO

Se a vida lhe parece atribulada,
e em seu caminho existem pedras,
se os abismos se abrem à sua frente,
e sua luz de repente se apaga,
se suas perspectivas se encerram,
e o seu amanhecer lhe parece improvável,
se o desestímulo domina suas ações,
não se desespere. Reaja! Tenha fé!
O trigo brota do charco dourado e belo,
depois se transforma em pão, alimento da vida,
o lírio surge do lodo alagadiço
e torna-se majestoso e perfumado,
o girassol curva-se entristecido ao entardecer
e amanhece vistoso e lindo com o sol.
Levante-se após cada tropeço,
erga a cabeça e siga em frente,
as pedras são apenas obstáculos
que certamente você superará.
Os abismos são a medida de sua capacidade,
assim como a luz está sempre dentro de si,
basta que a busque incessantemente.
Segue adiante sempre determinado,
e o seu destino será alcançado.

A FORÇA QUE VEM DE TI

Se vivencias alguma situação difícil não se maldiga
nem se desespere, ao contrário busque respostas
que te possa fazer entender e tudo superar.

Fortalece-te ante teus difíceis dilemas,
não se exaspere a ponto de enfraquecer
quando tua estrada acabar em um abismo.

O aparentemente frágil coqueiro de fino tronco
aprofunda suas raízes na terra que o sustenta
e enfrenta as tormentas curvando-se, porém firme.

Se de repente o chão acaba a tua frente
respire, feche os olhos e faça uma prece,
e terás diante de ti um caminho iluminado pelo Pai.

PORQUE VIVER VALE A PENA

Olhe em sua volta!
A fonte jorra em cântaros,
os pássaros em um frêmito constante
passam o dia vivendo cada instante.
A chuva quando cai revigora a natureza
deixando as plantas viçosas e belas
enquanto a terra fecunda e brota.
Cada momento que nos é concedido
é oportunidade do refazimento e busca
para que possamos seguir em frente.
Faça sua parte! Não desanime.
Deus está em todo canto à nossa volta
mostrando-nos o melhor caminho,
guiando-nos com firmeza e amor
para que possamos felizes prosseguir
no destino que nos foi concedido.
Não chore! Não lamente! Lute!
Busca dentro de ti forças.
Amparado pelo Criador,
alcance seus objetivos.

O QUE ME CABE

Questionei-me sobre a razão de existir;
procurei encontrar respostas.
Caminhei por algum tempo em silêncio
enquanto pessoas passavam indiferentes
sem sequer perceberem que eu existia.
Mas eu existo! Não estou aqui em vão.
Descobri as respostas que eu queria
ao estender a mão e sentir as gotas da chuva que caía.
Senti o frio do inverno lancetando meu corpo
como navalha cortante e ferina.
Vi moribundos famintos e com frio sob marquises!
Olhares perdidos que me acompanhavam
na esperança de um pouco de atenção.
Entendi que do pouco que tenho
posso saciar a fome, aquecer o frio,
sobretudo posso receber um sorriso
daquelas pessoas sem esperança.
Eu posso dar tão pouco!
Mais farei minha parte e será muito.

SONHAR

As andorinhas voam tranquilas,
percorrem milhas e milhas exaustivas,
mas o que parece uma fuga desesperada
é apenas o ciclo de vida das andorinhas.
Todos os anos migram para terras distantes,
passam temporadas inteiras fora do seu habitat,
fogem do frio do corpo e buscam o calor da alma,
e por algum tempo vivem em paz, amam e procriam.
A natureza é prodigiosa e complacente,
o Pai não desampara jamais seus filhos.
Quando a noite escurece o dia
Deus acende brilhantes estrelas no céu.
Se um caminho não te é promissor,
não te entregues ao desânimo ou ao desespero,
outras portas se abrirão, tenha certeza.
Jamais desista dos teus sonhos,
saiba que todos os caminhos são mágicos
se os nossos sonhos conduzem.
Siga sempre teu caminho com uma certeza:
de que no fim de cada túnel existe luz.

PARA QUE FUGIR?

De repente nos sentimos sufocados,
a ponto de nos faltar o ar,
algo assim como um aperto inexplicável.
São nossos problemas, nossas inquietações,
que nos torturam e chega a tirar o sono,
que nos impede até mesmo de sonhar.
De repente sentimos necessidade de sumir,
de procurar refúgio onde possamos
enfim encontrar a paz.

Quem dera que fôssemos como pássaros,
e num alçar de vôo buscar a tranquilidade para viver,
voando entre nuvens onde tudo fica para trás.

Mas temos os nossos fantasmas inevitáveis,
que nos acompanham, nos cobram, nos atormentam,
são necessidades que exigem respostas.

Podemos momentaneamente nos afastar deles,
o certo é que ao retornar os encontraremos novamente,
por isso não devemos fugir, mas enfrentá-los
para que vencidos nossos medos
possamos enfim adormecer em paz e sonhar.

PARA VIVER FELIZ

Para viver feliz
não é necessário tanto,
há que acordar sorrindo,
levantar com alegria.
Há que se relevar calúnias,
as coisas que não nos convém,
as raivas porque passamos,
não querer mal a ninguém.
Para viver feliz,
basta estender os braços,
e num abraço fraterno,
abraçar e perdoar.
Para viver feliz
basta viver com alegria,
é estar de bem com a vida,
ter sempre a mão estendida,
e viver sempre no bem.

VOLTAR A VIVER

Como posso resistir,
como encontrar motivação
para seguir em frente?
Como continuar assim
se me tiram os meus sonhos,
se me atiram pedras e palavras?
Será que alguém ainda precisa de mim,
será que o meu suor faz sentido
ou os meus esforços são em vão?
Preciso que alguém ouça os meus gritos
para que eles não se percam no silêncio.
Meus dias são todos iguais
e aqueles sonhos lindos se perderam,
agora sou apenas mais um na multidão.
Às vezes procuro uma mão amiga,
alguém que me escute, que me entenda,
sem me criticar ou censurar.
Preciso da carícia das brisas das manhãs
para que eu possa amenizar a tristeza
que insiste em morar em mim.
Preciso encontrar de novo os meus sonhos,
quero os meus sonhos para voltar a viver.

COMO CHEGAR A DEUS

Pare por alguns instantes!
recolhe-te a um canto sossegado
e permanece em silêncio.
Controle tua respiração,
fixe teu olhar no infinito,
relaxe teu corpo totalmente.
Neste momento estás com Deus!
Deixe teus lábios falarem
o que naturalmente brota
da tua mente e do teu coração.
Expõe em súplicas humildes
teus anseios e tuas aflições,
mas também reconheces teus erros.
Sejas simples e transparente,
receptivo e aquiescente
no trato com o teu eu.
As palavras funcionam como bálsamo,
use-as de forma coerente
e busque tua paz em uma prece.

NO LIMIAR DA ESPERANÇA

Muito mais que de pão para o corpo
necessitamos de alimento para o espírito.

Levado o corpo à profunda exaustão
as energias esgotam-se lentamente
e as esperanças tornam-se apáticas.
Instala-se em nós uma terrível sombra
e uma espessa nuvem nos envolve
em nosso universo interior;
tudo parece terrivelmente velado
pelo nevoeiro de nossas inquietações.

Mais com o Pai em nossos corações
encontramos o conforto e a esperança.

Assim como faz brilhar as estrelas
desvelando os caminhos constelados
ao viajante perdido em seu caminho,
acende no céu de nossos ideais
novas convicções e aspirações elevadas
para que nosso espírito se revigore.
Toda tempestade é seguida certamente
por uma atmosfera tranqüila e serena
pois não existe noite sem alvorecer.

CORPO E ALMA

Não apenas a roupa que cobre o teu corpo,
também o conhecimento que fortalece a alma,
não apenas a beleza física que te enaltece,
mas também a nobreza de sentimentos.
Não apenas o teu vigor da forma física,
também a educação e as boas maneiras.
Não apenas o conforto do teu lar rico e acolhedor,
mas também os princípios morais e éticos.
Não apenas os teus títulos honrosos e a fortuna,
também a virtude moral e o caráter.
Não só queiras ser belo como a flor,
mas também que tenhas o perfume.
Disse o Pai: “nem só de pão vive o homem”,
é preciso alimentares também o teu espírito
para que sejas elevado e dignificado,
para que tenhas paz no coração.
Em nome do Pai

NÃO DESANIMES

Os caminhos são traçados para cada um
de acordo com o destino pré-determinado
e o rumo a ser seguido é incondicional.

Se o fardo na tua caminhada te maltrata
não se desespere nem relute, apenas siga,
porque tuas forças surgirão a cada passo.

O rio não alcança o mar sem antes fluir
nem as flores desabrocham no inverno,
e as palavras não surgem sem um pensamento.

Em teu peito mora a tua felicidade,
em teu corpo reside a vida que te rege,
mora no teu coração o amor que te conforta.

Trabalha sempre e persevera dia-a-dia,
não te deixes abater ante o desânimo,
busca a tua luz no fim de cada túnel.

A LUZ E A ESCURIDÃO

Mesmo que o dia esteja nublado,
ou que a chuva caia torrencialmente,
inevitavelmente o porvir será luz.
É certo que sempre acontece um novo dia,
e que o sol novamente volta a brilhar,
enchendo a natureza de vida.
Veja o pássaro que se recolhe emudecido,
cada vez que a escuridão se estabelece,
tão logo volte a luz, torna a cantar.
Não pense que tua vida é ingrata
por parecer que tudo para ti é só escuridão,
e que teu caminho é sempre enevoadado.
Dentro de cada um de nós existe luz!
busque a luz que existe dentro de ti
e verás a claridade em que realmente vives.
Aquele que só se lamenta e reclama
lamentavelmente jamais verá a luz
e viverá infeliz e envolto em trevas.

NÃO VIVA APENAS POR VIVER

Ter nascido é um privilégio
que te foi concedido ao ser gerado,
não desperdice a tua vida
passando por ela simplesmente.

Não apenas olhe o por do sol,
mais perceba a beleza
enquanto ele acontece.

Não durma só pelo cansaço,
para repousar o corpo,
aproveite o sono para sonhar.

Não siga pelos caminhos
somente para chegar a destinos,
olhe em volta e veja quanta cor!

Há tantas pessoas que existem e nem percebem,
o quanto a vida poderia ser melhor,
e de repente partem sem viver.

PARA DEPOIS VOLTAR

Os pássaros nômades retomam o caminho de volta,
as folhas começam a amarelar nas árvores,
nuvens sobrecarregam o céu escondendo o azul,
sinto a sensação de um último verão.
Vejo no cais o braço que se prepara para partir,
o mar lentamente ganha uma cor escurecida,
o vento sopra despenteando meus cabelos.
As cores do verão estão partindo.
Com o pensamento disperso olho o horizonte
e repenso toda a minha vida neste momento.
Vejo o barco afastando-se lentamente
levando lembranças e saudades de quem fica
e o verão lentamente vai embora.
Olho em volta e sinto uma angústia,
com tantas lembranças tenho uma premonição
de que o barco se vai para depois voltar...

SERENIDADE

Tenhas sempre contigo a serenidade,
a lucidez perene auxilia nas dificuldades,
ajuda a suportar o que parece impossível.

Observe o rio de águas serenas,
que após a tempestade volta à calma,
segue tranqüilo de encontro ao mar.

Veja as nuvens que deslizam no céu,
que apesar de atrozes nas tormentas
não se apresentam de forma ameaçadora.
Não deixes que tua cólera conduza tuas ações,
e apesar de prestes a explodir,
domine o descontrole que te cerca.

Para cada abismo há uma ponte,
e após cada vendaval retorna a luz.
Não busque em extremos tuas soluções.

A VIDA SEGUE

Para que deixar-se abater?
A vida segue!
Veja que após a chuva
o arco-íris forma-se em luz.
Não se deixe abater pelas decepções
que surgem em sua vida.
A maçã é mais saborosa
quando antes de comê-la
observa-se a beleza de sua forma
e seu cheiro deliciosamente saboroso.
Um banho em um rio é mais proveitoso
quando ao invés de entrar de vez na água,
molha-se antes os pés na margem
para que o frescor da água
penetre suavemente no corpo
refrescando o corpo e a alma.
Deixe para trás o que lhe causou desconforto,
após dar-se um tempo, siga em frente.
Você tem uma missão: ser feliz!

A PAZ DOS PEIXES

Observe o peixe no aquário.
Do pouco que lhe cabe se basta,
seja espaço para viver, seja alimento, enfim...

Olhe para ele!

Não parece queixar-se de nada,
resignado com a vida que leva,
sem sinais de angústia ou depressão.

Assim deveríamos ser nós, humanos,
aceitando o que nos cabe,
sem reclamar do pouco que temos,
pois com certeza nos é concedido
na medida do que merecemos.

Ao invés de reclamar agradeçamos
pois nos é dado o necessário para viver.

Aprendamos com os peixes
que vivem em paz com o pouco que lhes cabe.

DIAS DE LUZ

Ao acordar, coloque um sorriso no rosto,
inspire fundo e lentamente,
retendo o ar nos pulmões por alguns segundos.

Não importa se o dia está claro e limpo
envolto em espessa neblina ou chovendo,
teu sorriso é uma chave significativa
para que tenhas um dia maravilhoso e feliz.

Faça um alongamento muscular
a fim de preparar teu corpo
para a tua rotina que virá.

Feche os olhos em contrita meditação,
ponha-se por alguns momentos em contato com Deus,
agradecendo pela noite de repouso revigorante
e pela graça concedida de poder viver mais um dia.

Lembre-se que os caminhos são longos
e muitas vezes as portas são estreitas.

Opte pelo caminho reto e benfazejo,
verás que cada dia teu será de luz.

É A VIDA QUE SEGUE

O dia amanheceu nublado,
caindo uma chuva fina e constante.
É o inverno que enfim chegou.
Mesmo assim ouço pássaros cantar,
um canto que nem a chuva pára,
o que evidencia um equilíbrio harmonioso.
Não devemos reclamar do trânsito engarrafado,
das filas, da impaciência que nos domina,
das incertezas que nos põe à prova.
Cada passo há de ser dado gradativamente
sem a avidez do sucesso repentino,
ou necessidade de resultado imediato.
Chove e faz frio! No entanto os pássaros cantam.
Sabem que de alimento e água não serão privados,
como nós, são criaturinhas de Deus.

MARAVILHOSA ENERGIA

Quando chega em mim o desespero,
em momentos que tudo parece sem sentido,
o desânimo instala-se e a vida parece acabar.

Às vezes olho para meu o caminho
e penso em desistir por não ver o fim,
pelas dificuldades da caminhada.

Porém, se olho para os lados,
percebo que os obstáculos não são apenas meus,
e que, com esperança e fé posso conseguir.

Paro por alguns instantes,
fecho os olhos e respiro fundo,
uma respiração suave e compassada.

Nesse momento sinto invadir meu corpo
uma energia que me fortalece,
para que eu possa retomar o meu caminho.

Meu corpo fica leve como se eu levitasse,
sinto meu corpo flutuar, sair do chão,
impelido por essa energia Divina.

Percebo então que meu caminho é curto,
que minha caminhada é tão breve,
que os obstáculos existem para serem superados.

Por que devo reclamar?

Não devo fraquejar jamais
pois sei que nunca estarei só.

MOMENTOS

Quando estiveres passando por momentos ruins,
 lembre-se que uma hora eles acabam,
 saiba que eles acontecem por algum motivo.
Seja perseverante e forte. Não se entregue por isso.
Quando estiveres passando por momentos alegres,
da mesma forma não esqueça que eles são efêmeros,
 como a calmaria antes da tempestade,
 no entanto, mantenha-se firme.
Toda tempestade passa e retorna à calma.
 Momentos ruins ou momentos felizes
 fazem parte da nossa vida
 e não acontecem por acaso.
Basta que saibamos nos conduzir
em cada situação que se nos apresenta
 para vivermos felizes e em paz.

PRECISO ENTENDER

Em momentos de encontro com meu eu
repenso todas as coisas que perdi,
nas coisas que eu deixei de fazer.
Preciso me lembrar que eu existo
com a condição de ser feliz e amar,
e compartilhar o que eu tenho.
Preciso trabalhar minha paciência,
condicionar a minha calma,
conduzir a minha verdade.
Preciso entender que a vida é breve
e que o tempo é como folhas que caem
e deixa inevitavelmente lembranças.
Preciso controlar meu egoísmo,
contornar minhas ansiedades,
e mergulhar na beleza do amor.
Preciso me vestir de sol e luz,
viver a vida em plenitude,
cada segundo que me for concedido.
Preciso entender que folhas caem e outras nascem,
que a vida se renova intensamente,
mais que a vida é irremediavelmente curta.
Preciso entender que preciso viver,
pois que existe um destino para mim.
Preciso lembrar que as flores definham e morrem,
mas nunca faltam flores nos jardins.

ÁRIA À VIDA

Floridos campos que tanto quero
olhar com estes pobres olhos meus,
banhados pela luz clara do dia,
ver com meu olhar que se perdeu.
Em silêncio contido de sublimação
busco no fundo d'alma a alegria,
que o coração em paz tanto precisa,
em respeito à vida por mais um dia.
A vida é um presente tão sublime,
privilégio para esse corpo meu,
não há forma alguma de explicar.
Oh! Vida! És uma dádiva suprema,
quero-te incontinenti em minha retina
antes que meus olhos venham a se fechar.

ONDE ESTÃO MEUS SAPATOS?

Onde estarão meus sapatos,
Onde será que os deixei?
Não posso ficar sem eles!
Mas, pensando bem,
não deveria me preocupar.
Existem muitas pessoas descalças!
Por que será, Pai do céu,
que existe tanta gente?
Eu estou aqui alegre e sadio,
enquanto há pessoas doentes.
Tenho que andar calçado,
é proteção – Sei que é!
Mais enquanto tenho sapatos,
tem tanta gente sem pé.
Quer saber? Não devo me preocupar,
se não achar meus sapatos,
mesmo assim, Pai do céu,
agradeço por ter pés.

ORAÇÃO DE UM POETA

Obrigado Senhor,
porque me permitistes retornar
ao plano físico e material,
onde eu tenho a oportunidade
de redimir-me dos meus erros,
a possibilidade de realizar as coisas
que outrora eu não fiz.

Obrigado Senhor,
porque eu posso ver,
obrigado pela minha voz
porque eu posso cantar, falar,
expressar tudo aquilo que sinto.

Obrigado pela capacidade de perceber
tristeza e a amargura em uma ou duas lágrimas,
e poder amenizar a dor com as coisas que escrevo.

Obrigado Senhor,
por me permitires compreender
que sempre existe uma nova aurora,
e que a vida constantemente se renova.

Obrigado, Senhor, muito obrigado!
Eu, que imaginava ter visto a última das mais belas flores,
pude ser contemplado com a flor mais bela
das flores que plantastes em teu jardim.