NEY WENDELL



Agir no Bem

Mensagens Cotidianas

≋ *Movimento Navegue no Bem* ≋

Agir no Bem

Mensagens Cotidianas

Ney Wendell

© Copyright 2011, Ney Wendell.

Edição e Diagramação

Virgílio Solano

Revisão

Solange Fichman

Colaboração

Maria Isabel

1ª edição

1ª impressão

2011

Esta obra é distribuída gratuitamente, reservando-se os direitos autorais de Ney Wendell através do Movimento Navegue no Bem.
ney.arte@hotmail.com

WENDELL, Ney. Agir no bem: mensagens cotidianas. Salvador: Movimento Navegue no Bem, 2012.

www.naveguenobem.wordpress.com

Ney Wendell é natural de Valente-BA, formado em Transpersona Life Coaching (Nexus Institute), mestre e doutor em artes cênicas pela UFBA, arteterapeuta, arteeducador, gestor de projetos sociais e culturais. Desenvolve várias formações em artes, desenvolvimento humano e espiritualidade.

Agradecimentos

Aos amigos protetores Luiz Sérgio e Bezerra de Menezes.

Aos companheiros de jornada no Movimento Navegue no Bem Maria Isabel, Aulus Teixeira, Pedro Picanço, Diego Barreto, Allan Barbosa, Lucas, Taís Lopes, Iuri Sérgio, Luciana Borges e sua família Julia, Clara e Lázaro.

Aos trabalhadores do bem Ricardo Carvalho, Gledson Barreto, André Peixinho, Marcus Welby, Tio Marquito e Virgílio Solano.

À Casa de Oração Bezerra de Menezes.

Convite ao Coração

Este texto traz um compêndio de mensagens para se efetivar o bem no cotidiano. É um percurso único para refletir consigo mesmo sobre qual a concretude do bem na vida. As palavras convidam o leitor a agir com simplicidade, beleza e afetividade para o bem-estar hoje.

Agradecemos a você por aceitar esse convite amoroso de transformação pelo bem agir. Estamos juntos numa jornada única de descobertas trazidas pelas mensagens. Em cada página há uma abertura para oportunidade de rever qual o gesto, a prática diária e a mudança para se agir no bem.

Siga na leitura com a calma de escutar o que universo lhe traz com o coração aberto e o olhar atento. Está na hora de navegar no bem.

Dimensões do bem

Por Maria Isabel

Ao falarmos do bem, sentimos a necessidade de esclarecer as dimensões de algo tão amplo que é fazer o bem para melhor compreendê-lo. É a partir desse entendimento que saberemos direcionar as vontades para o trabalho nas ações do bem.

A primeira dimensão que podemos estabelecer é fazer o bem consigo mesmo, começando a entender quem é você. Já dizia Santo Agostinho: "O conhecimento de si mesmo é, portanto, a chave do melhoramento individual", ou seja, entender como funcionamos - nosso ego, nossas personas, a raiz dos nossos sonhos e comportamentos- permite mudar aquilo que atrapalha nosso crescimento e felicidade. Por isso, a importância do estudo que investiga e ajuda a fortalecer o que há de positivo em nós.

A segunda dimensão seria fazer o bem para com as pessoas próximas. Ora, o que seria de nós se não nossas relações pessoais? Já dizia o poeta: "é impossível ser feliz sozinho"! E mais do que apenas entender e enxergar nossa individualidade nas nossas relações com o próximo, fazer o bem nesse sentido é praticar o amor que Jesus nos ensinou, inclusive (e principalmente) para com aquelas pessoas que não temos afinidades e simpatias. O respeito, a gentileza, a solidariedade, a escuta, a paciência, o desapego, o perdão, a cooperação e o Se Colocar no Lugar do Outro; são alguns pontos a se tornarem claros para nós, individualmente, e fazê-los acontecer no cotidiano como também proporcionar espaços de trocas de experiências e

conhecimentos para aumentar o fluxo de ideias a respeito desses princípios em nossas vidas.

Você imagina qual será a última dimensão do fazer o bem? Falamos do cuidado consigo e com o próximo, e agora vamos nos aventurar para navegar no fazer o bem para a sociedade. Algumas palavras do bem fazem parte dessa dimensão como: cidadania, ética, responsabilidade política, trabalho voluntário. Mas, pensar em sociedade também nos faz lembrar os preconceitos, as injustiças, a corrupção, o consumismo exacerbado, as drogas, os direitos desrespeitados, a desigualdade econômica e social, a violência, a poluição, o consumismo etc. Tudo isso parece ser maior e mais poderoso que nossa esperança de mundo melhor. E a cada pessoa que acredita nisso, é mais uma força de transformação que desiste. Desiste de viver em um mundo de amor e paz, desiste de melhorar suas relações com o outro, desiste de tentar encontrar a sua paz interior. Mas, principalmente, desiste de trabalhar no bem.

É hora de enfrentar este mar de desafios. Suba neste barco e vamos navegar no Bem! Unidos para mostrar as mudanças que já estão acontecendo na humanidade com pessoas dispostas a criar formas de melhorar a realidade. Daremos continuidade a missão de paz e amor que cada um pode promover agora.

Índice

Agir no Bem
Agradecimentos
Convite ao Coração
Dimensões do bem
Mensagens
- Encontrar a sintonia 15
- Desejar o bem 16
- Agradecer 17
- Estar em grupo 18
- Ofertar 19
- Encontro com Deus 20
- Atenção 21
- Ser luz 22
- Agir com fé 23
- Dialogar 24
- Ver belezas 25
- Cuidar 26
- Trocar Saberes 27
- Escutar 28
- Refletir 29
- Respirar 30
- Ser Exemplo 31
- Falar com amor 32
- Viver a Família 33
- Trabalhar no Bem 34
- Conhecer-se 35
- Estar próximo 36
- Ser Voluntário 37
- Ser Amigo 38

Viver o Lar 39
Conviver 42
Limpar 43
Estar Consciente 44
Oferecer Conhecimentos 45
Compartilhar 46
Espaço para Si 47
Ser Positivo 48
Presentear 49
Ter Auto Estima 50
Estar de bem com a vida 51
Ter calma 52
Harmonizar-se 53
Integrar 54
Acumular menos 55
Ser anjo 56
Discernir 57
Agrergar-se ao bem 58
Sentir a natureza 59
Humanamente presente 60
Estar em paz 61
Ouvir o corpo 62

Mensagens

Encontrar a sintonia



Sintonize-se com a sua essência espiritual. Você é além de todos os papéis que exerce no cotidiano. Você tem o poder e o direito de escolher o que lhe faz bem hoje. Sinta que é uma luz que irradia sentimentos de bem-estar. Perceba que está muito além das emoções, desejos e afazeres diários. Tenha a certeza que é um ser do bem.

Desejar o bem



Emita desejos de bem-estar para as pessoas. Deseje sucesso e energias boas para aquelas pessoas que você convive. Acredite no potencial que cada uma possui. Enxergue mais o que cada ser traz de bom ao mundo. Perceba a beleza e o lugar especial de cada indivíduo. Sinta que está ao lado de irmãos.

Agradecer



Agradeça a cada conquista realizada na vida e a cada superação. Agradeça a oportunidade de aprender no lugar e no momento que se encontra agora. Valorize os agradecimentos alheios. Saiba o quanto é fundamental cada passo na vida. Dê energias de amor e gratidão para cada vez que falar obrigado.

Estar em grupo



Escolha viver em grupos que lhe tragam bem-estar. Evite ficar só. Vincule-se em pensamentos e anseios do bem com algum grupo coletivo. Escolha um grupo que seja agradável pra você. Perceba-se como integrante que pode auxiliar o grupo. Você é importante na manutenção das energias do bem neste conjunto. Concentre-se no seu equilíbrio e na sua transformação positiva.

Ofertar



Ofereça ajuda ao próximo. Seja ágil em perceber quem está lhe pedindo ajuda ao seu lado. Compreenda que cada ação de bondade é uma entrega ao servir bem e com amor. É doar com atenção. Valorize o auxílio como aprendizagem para a vida. Deixe o coração expressar energias benéficas que curam a si e aos outros. Compreenda que você precisa um do outro em cooperação de amor.

Encontro com Deus



Entre em sintonia com sua divindade. Saiba que é uma manifestação de Deus no mundo. Expresse o ser divino que é. Durante cada instante, acredite que você e Deus são um. Mantenha sua crença viva e dialogue com o seu Deus agora. O seu ser inteiro pulsa energia divina para o mundo.

Atenção



Fique atento a cada pessoa que convive com você. Disponibilize-se a escutar, olhar e sentir como está o outro hoje. Perceba do que ele precisa com sua companhia. Seja sincero em sua amizade e disponível para doar. Veja cada um além do corpo, vendo-o como ser espiritual que segue uma jornada de vida com você.

Ser luz



Afirme sua função de luz do bem no mundo. Mantenha acesa sua energia do bem. Controle seus pensamentos e emoções para manter-se em harmonia. Entregue seu ser ao universo de bondade. Seja uma luz do bem na sua casa, na rua, no trabalho, na escola, etc. Onde você estiver não é por acaso. Mantenha-se atento para agir como uma luz benéfica para o mundo.

Agir com fé



Tenha certeza que tem uma proteção divina. Ela é muito presente hoje. Sinta-a como uma energia benéfica que lhe traz equilíbrio e renova seu ser. Confie no universo bondoso que lhe protege. Concentre-se na vontade de manter-se em sintonia com sua proteção espiritual. Agradeça cada dia e deseje que permaneça nessa proteção de amor. Perceba que a energia do bem lhe envolve agora.

Dialogar



Exercite falar o necessário. Cada palavra pronunciada traz energias para si e para os outros. Os assuntos que escolhe dialogar interferem em sua vida. Escolha dialogar sobre assuntos que tragam bem-estar. Transmita palavras positivas para ressoar beneficamente. Atente-se para o que diz ao outro, transformando cada momento de falar numa ação para o bem.

Ver belezas



Veja as diversas manifestações de beleza que lhe cercam. Escolha um tempo e um espaço para estar em contato com a natureza. Por onde andar, focalize seu olhar para a beleza das coisas. Desperte sua visão para a poesia da vida no pôr do sol, no sorriso, nas cores, nas boas surpresas, no toque etc. Esteja disponível para a beleza nos detalhes que se manifestam em sua frente. Mantenha a certeza de que você é a expressão da beleza no mundo.

Cuidar



Cultive plantas. Cada planta lhe possibilita o exercício da sensibilidade, do molhar, podar, adubar, conversar, limpar etc. São atitudes que educam para a vida diária mais sensível. O acompanhar o desenvolvimento da planta mostra o quanto a vida segue em estações e fases. O carinho com a planta, cultive o carinho do planeta. Cada dia ele mostra algo novo, doando-se em folhas, frutos, flores, revelando o quanto podemos doar também.

Trocar Saberes



Revele o seu conhecimento espiritual para as pessoas. Mostre com humildade seus saberes que podem auxiliar os outros. Esteja preparado para ajudar a partir do que tem de experiência e conhecimentos. Coloque-se disponível para responder questões que tragam bem-estar. Repasse o que sabe, respeitando o momento e o desejo do outro. Acredite que se encontra em troca de saberes com aqueles que você convive.

Escutar



Fique disponível para escutar o próximo. Tenha a paciência de abrir-se e dar atenção no momento de escutar. Valorize o que o outro fala, compreendendo que apenas escuta, evitando julgamentos. Seja sensível com a presença integral do outro e mantenha-se em harmonia no diálogo. O escutar é ser solidário ao outro, doando energias de bem-estar e disponibilizando-se a aprender.

Refletir



Escolha alguns momentos para refletir diante das decisões. Sua reflexão ajuda a você e a quem estiver ao seu lado a chegar a um melhor caminho. Tenha a certeza e a clareza sobre a hora de parar. A parada é um momento de ouvir a si mesmo e manter a sintonia com seu Deus. Quando parar, escolha o silêncio e o pouco movimento com o corpo num estado tranquilo.

Respirar



Utilize a respiração para se acalmar nos momentos de descontrole. Inspire e expire, trazendo a consciência das suas emoções alteradas. Escolha o controle sobre si. Use o respirar calmo para mudar sua vibração para um estado de equilíbrio. Respire controladamente e tenha consciência do ritmo corporal e do que está sentindo. O uso benéfico da respiração leva a um processo curativo.

Ser Exemplo



O que você faz é visto por muitos ao redor. Seja um exemplo do bem. Escolha com discernimento suas ações e propague exemplos que tragam bem-estar. Transforme o que deseja para o bem. Escolha falar o positivo. Construa ações concretas para o bem do mundo. Deixe o coração ser mais sensível na vida, sendo um referencial do agir no bem.

Falar com amor



Deixe sair de si palavras de carinho, gestos de amorosidade e observações positivas. Tenha a coragem de afirmar o quanto ama àqueles que fazem parte de sua jornada de vida. Repita expressões verbais positivas no seu dia a dia. Escolha falar aquilo que traga bem-estar. Deixe o coração aberto para um ser mais sensível na vida.

Viver a Família



Valorize os encontros familiares. Priorize os momentos com seus familiares com amorosidade e respeito às diferenças de cada um. Seja um familiar participativo que compreende os passos que cada pessoa pode dar. Agradeça seus familiares com gestos de carinho. Celebre a alegria de viver juntos. Compreenda que cada encontro é único.

Trabalhar no Bem



Seja um praticante de ações do bem no seu trabalho. Ajude com disposição as equipes da qual faz parte. Interfira para o sucesso das suas atividades. Perceba seu papel divino no grupo. Onde você está hoje, não é por acaso. Sua participação consciente e bondosa é primordial. Emita amor para cada um que convive em seus espaços de trabalho.

Conhecer-se



Veja-se mais cotidianamente. Observe integralmente as suas emoções, pensamentos, dimensões físicas e espirituais. Sinta que está tudo conectado em você. Sua saúde é um conjunto a ser cuidado. Prefira momentos que possa perceber-se como está e o que pode mudar para melhor. Decida caminhos que lhe transformem de forma saudável. Cuide de cada detalhe de si mesmo. Queira se manifestar no mundo com saúde.

Estar próximo



Disponibilize-se a viver mais próximo das pessoas. Experimente tocar com carinho mais vezes os outros e deixar ser tocado. Seu corpo expressa sua sensibilidade. Traga para cada toque um sentimento positivo para o outro. Saiba o quanto de boas energias pode-se passar num simples toque. Compreenda a proximidade como um encontro de aprendizagem pelo amor. Cada momento de tocar e ser tocado com amor amplia a sua sensibilidade.

Ser Voluntário



Reserve momentos em sua vida para ser voluntário. Faça qualquer atividade do bem sem esperar nada de retorno. Apenas doe-se para auxiliar voluntariamente. Dedique-se com responsabilidade. Organize-se para amparar bem os corações que decidiu ajudar. A escolha voluntária é um compromisso. É preciso assumir com amor e disposição para servir.

Ser Amigo



Cuide bem de suas amizades. É uma ação benéfica cuidar de cada relação humana. Lembre-se e comunique-se com frequência com as pessoas amigas. Dialogue com o coração cheio de sentimentos positivos. Esteja presente na vida de seus amigos como companhia saudável de amor e carinho. Escolha o disponibilizar-se para momentos de encontros, sabendo escutar e doar-se positivamente. Deixe-se ser ajudado pelos amigos. Peça amparo quando necessitar. Sinta-se como presença afetiva.

Viver o Lar



Faça de sua casa um ambiente de bem-estar. Perceba-se bem num espaço limpo, organizado e agradável para si e para os outros. Mantenha o equilíbrio da energia espiritual com momentos de silêncio, oração e conversas harmoniosas. Utilize plantas, a ventilação, a presença da água e do sol como elementos que trazem harmonia para seu lar. Pense e trabalhe por um ambiente humano de família solidária e que busca a união. Busque criar momentos de encontros e de alegrias com os familiares em casa.

Intuir



Dê atenção a sua intuição. As ideias de ajuda fluem para sua vida e para aqueles que lhe cercam. Repasse as ideias adiante ou coloque-as em prática. O espaço da intuição é da fluidez. Guarde um tempo e um espaço para perceber o que se revela em sua intuição. Sinta como algo mais interno e íntimo que fala com você. As ideias que vêm são do mundo.

Observar



Perceba os detalhes da vida. Note que a solução para as dificuldades se encontra ligada a você. Dê atenção, observando com cautela cada ser, situação e momento ao seu entorno. Veja que sua ação no micro interfere no macro. Olhe e veja que ao redor de onde está hoje tem muito que fazer pelo bem de si mesmo e do outro. Dedique-se em transformar a vida para melhor, partindo de si e dos mínimos detalhes que preenchem seu cotidiano.

Conviver



Aqueles que convivemos são nossos irmãos. Somos diferentes. Cada um tem sua humanidade presente como ser divino que é. Em algum momento, precisa de nossa mínima confiança. É preciso confiar no bem, na sensibilidade e na beleza do outro. Disponibilize-se em ampliar sua confiança naquilo de divino que há em cada um. Confiar é amar o que outro traz de bom. Decida-se pela confiança como estado de abertura afetiva.

Limpar



É fundamental a limpeza fazer parte de sua vida. Pense nessa limpeza como os estados interno e externo de tranquilidade da organização dos espaços. Trabalhe para manter limpos os ambientes por onde passa. Observe e aja com o esforço para limpar. Compreenda como necessidade humana básica a arrumação dos lugares, a higienização de si e o embelezamento como necessidade humana. Faça o bem através de sua atenção à limpeza.

Estar Consciente



Evite desperdícios em todos os sentidos. Atente-se ao uso abusivo da água, alimentos, vestimentas e tantas outras utilidades básicas. Mas, atente-se também ao desperdício do seu tempo com situações maléficas e descontroles emocionais. Utilize suas energias nas alegrias, na construção do amor, nas ações do bem e na celebração da vida. Escolha o caminho da simplicidade como beleza que nutre e equilibra. Empenhe-se em cuidar de cada coisa que usa.

Oferecer Conhecimentos



Os seus conhecimentos adquiridos são da humanidade. Ao aglomerar cada saber, experimente logo repassá-lo àqueles que se interessem. Use aquilo que aprendeu para fazer o bem. Divida as técnicas que domina com os outros, ampliando o número de pessoas com esses conhecimentos. Evite guardar o que se acumulou nos diversos espaços de aprendizagens na vida. No momento de disponibilizar-se, sinta o amor em cada gesto, palavra e emoção. Atue como instrumento de amor pela doação de conhecimentos.

Compartilhar



Compartilhe mais alimentos com os outros. Analise o que pode comprar ou o que já tenha e doe para alguém ou alguma instituição. Exercite o dividir os alimentos nas ocasiões possíveis de alguma refeição. Agradeça cada alimento que usa. Perceba a simbologia dos alimentos como vida que é compartilhada. Experimente doar com amor aquilo que tem. Acredite no quanto cada alimento doado trará de bem-estar ao próximo.

Espaço para Si



Reserve algum tempo para vivenciar espaços saudáveis. Visite lugares na natureza ou espaços sagrados que você se identifique. Escolha sentir-se em harmonia. Renove suas energias nesses espaços e guarde-os em sua memória como algo saudável. Alimente sua mente de belezas e sensações de bem-estar que esses recintos ocasionam. Encontre a expressão divina nesses lugares e permita que seu ser sinta-se bem.

Ser Positivo



Quando fizer suas avaliações criticas, pense em soluções. Veja além do que o problema traz. Abra a inspiração para o universo lhe revelar caminhos de solução. É estar aberto para auxiliar e resolver, pensando e agindo positivamente. Perceba claramente o que se encontra ao seu redor. Respire e entenda que há pistas para as soluções de vários problemas. Acredite que o universo lhe traz as soluções sempre para o seu melhor aprendizado.

Presentear



Dê mais presente às pessoas com as quais convive. Valorize bem as oportunidades comemorativas para dar algo que tenha o valor do seu coração. Pratique o ato de escolher e dar algo que cause alegria para o outro. Sinta-se com o prazer de dar a partir do amor que sente. O presente pode ser um cartão, um objeto qualquer ou uma lembrança. Mas é mais importante o valor do coração no pensar com carinho no outro.

Ter Auto Estima



Reconheça os seus potenciais. Identifique e valorize suas habilidades que vem desenvolvendo. Afirme-se no mundo com seus talentos. Pense em cada potencialidade a serviço do bem-estar de si, do outro e do mundo. Use bem cada uma de suas habilidades para auxiliar no desenvolvimento benéfico da humanidade. Coloque-se em movimento de auxílio a partir de cada coisa que sabe fazer. Veja em cada pessoa suas potencialidades e ajude-as para que elas se manifestem positivamente. Sinta-se hoje a serviço do bem.

Estar de bem com a vida



Cuide de sua aparência para expressar bem-estar ao mundo. Manifeste-se com uma fisionomia de amor e entrega ao bem. Perceba-se uma companhia agradável. Pense em sua simpatia como doação de energias amorosas. Exercite revelar sua expressão amiga e saudável. Deseje que os outros se sintam bem com sua presença. Utilize o sorriso, o olhar e os diversos gestos para expressar emoções positivas.

Ter calma



Tenha paciência. O ser paciente faz um grande bem à humanidade. A calma nos alimenta de discernimento. Abre a nossa sensibilidade. O estado tranquilo ajuda a sintonizar com o universo bondoso. No silenciar e controlar as emoções, você se torna um instrumento mais aprofundado de amor no mundo. Decida pela paciência como uma atitude cotidiana e que precisa ser exercitada. Escolha a cautela diante das situações e o equilíbrio emocional para manter-se calmo. A paciência possibilita que você ouça a si mesmo e escolha a harmonia do universo para manifestar através de si.

Harmonizar-se



Diminua as mágoas. Elas geram energias destrutivas para seu corpo. Reconstrua as relações pela vontade de ver o outro feliz e em paz. Deseje o melhor para si e para o outro. Transforme as mágoas, buscando algo mínimo que sente de amor e carinho pelo outro. Pense no que vem de paz e de alegria com uma relação tranquila. As mágoas fazem mal a si mesmo. Escolha renovar seu corpo com as energias benéficas através da vontade de estar em harmonia.

Integrar



Auxilie as pessoas a se conectarem. Você é um elo positivo entre as pessoas. Perceba os momentos frutíferos para unir as pessoas que você vai encontrando no cotidiano. Utilize os diversos meios de comunicação para possibilitar que as pessoas se conheçam através de você. Aja com o objetivo de unir pelo bem que um pode fazer ao outro. São desses encontros que nascem grandes transformações. Fique atento em viver como elo de amor.

Acumular menos



Doe aquilo que não usa mais. Pergunte-se por que guarda tantas coisas. Tente encontrar as respostas sobre o porquê de acumular tantas coisas. É necessário ter consciência sobre os acúmulos cotidianos. Eleja alguns momentos para que possa doar aquilo que não está usando, seja vestimentas, livros, brinquedos dos filhos etc. Pense no quanto será útil para outros. Compreenda-se como um guardador que cuida bem das coisas que são deste mundo e para todos que nele vivem. Entenda-se como alguém que passa, cuida e repassa.

Ser anjo



Seja um anjo na vida de alguém. Em alguns acontecimentos, a vida lhe nomeia como anjo de alguém. Seja numa situação de urgência, num encontro casual, na construção de uma amizade, na dificuldade de um membro familiar etc. É preciso aceitar com amor quando a vida lhe escolhe como anjo. Sintonize com a energia de ser anjo em auxiliar e guiar o outro para o bem-estar. Muitas vezes esse ser anjo dura um segundo ou anos. Saiba discernir o tempo necessário, respeitando a história de vida do outro.

Discernir



Selecione com rigor as reportagens da mídia que escolhe ou que chegam até você. Ao alimentar as reportagens que causam mal-estar, você ajuda a propagar suas energias ruins. Ao redor de você, há milhares de pessoas que anseiam por essas noticias com a sede da tragédia, com a cultura da violência ou com o próprio medo. Fique consciente diante dessas notícias, sabendo que cada vez que comunicam fatos para outras pessoas, essas energias de mal-estar se propagam rapidamente. Mesmo sendo informado, não precisa alimentar. Perceba o quanto de angústia, medo e ódio são produzidos nos momentos de contato com essas reportagens. Você pode escolher manter no equilíbrio sem entrar nessas emoções e estar consciente das informações recebidas.

Agrergar-se ao bem



Estude exemplos do bem. Pesquise biografias de pessoas que agiram para o bem da humanidade. Veja as pessoas da atualidade e o quanto de transformação elas estão produzindo. Busque exemplos do passado e compreenda a humanidade de cada uma dessas pessoas. Evite a idolatria ou o endeusamento que distancia. Perceba sua proximidade humana com cada um desses seres do bem. Sinta-os como seus irmãos numa jornada diferente e que lhe trazem uma ideia de caminhos do bem a seguir.

Sentir a natureza



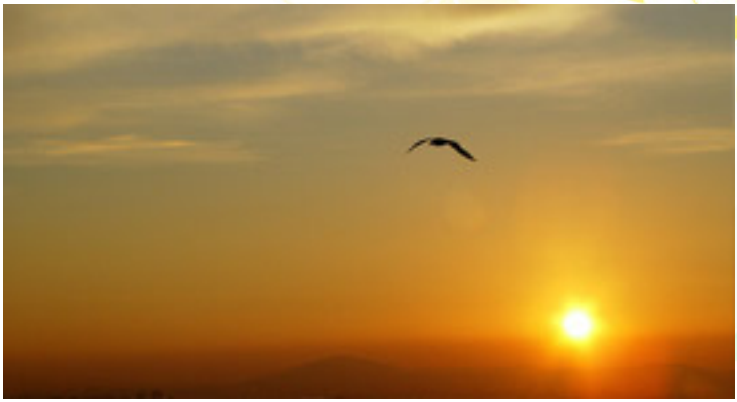
Perceba a afetividade dos animais. Pare um tempo e observe o afeto que os animais possuem com o ser humano. Compreenda o quanto cada animal pede de respeito e amizade para as pessoas. Sinta-se irmão de cada um desses seres. Compreenda que você é natureza. Amplie sua visão para o lugar único e necessário de cada um desses animais no ecossistema. Você e os animais fazem parte do equilíbrio. A natureza pede mais afetividade com tudo que nos cerca.

Humanamente presente



Esteja presente. Nos momentos de diálogos, aja com total presença para o outro. Isto é uma sinceridade necessária. O estar presente é doar-se ao outro. Observe seu pensamento e seus gestos no instante que dialoga. Eles revelam se está distante ou não do instante daquele encontro. Determine a si mesmo o exercício de respeitar a sua presença inteira e a presença do outro. Cuide de estar no aqui e no agora. Muitas vezes você passa rápido no rio e não percebe a beleza das margens. Caminhe com calma para viver com presença sincera.

Estar em paz



Desacelere. A agonia diária é grande. Quanto mais você entra na velocidade inquietante do mundo atual, mais se distancia da harmonia interna. Circule pelo que precisa em seu tempo e espaço, mas use a respiração para se acalmar e a consciência para não se entregar à agonia. O seu estado de paz influencia outros ao seu redor. Tome decisões com prudência. Tenha clareza de quando é necessário parar para silenciar, respirar e observar a beleza do seu entorno.

Ouvir o corpo



Mantenha-se atento ao que a doença lhe traz de aprendizagem. A dor é um sinal luminoso do corpo. Compreenda o que sua doença tem a ver com o que faz, com quem convive, onde se encontra e o que deseja. Dialogue mais com seu corpo. No momento da dor, reflita com perguntas a si mesmo. Respire e agradeça cada minuto que a vida lhe dá para pensar. Encontre dentro de si o que precisa aprender, sem culpar os outros ao redor. Descubra os próprios caminhos íntimos para o seu bem-estar.

Agir no Bem

Mensagens Cotidianas

Convite ao Coração

Eu acredito que nós estamos humanizando nosso encontro com este planeta com amor e gratidão. É por isso que este livro traz o bem como elemento central nesta transformação que começa no simples ato de agir para o melhor viver.

Nesta obra encontram-se trilhas compartilhadas para se agir no bem consigo mesmo, com o outro e com o mundo. Nós nos encontramos juntos numa busca íntima de viver o bem aqui e agora, com o corpo inteiro agindo em amorosidade. As escolhas no caminho de agir no bem são pessoais e ímpares.

Desejo que esta escolha transforme-o num exemplo de ser humano que ama e cuida no agir hoje no bem. O meu coração agradece este momento de encontro, sabendo o quanto simples é ser feliz no bem que te desejo.

≋ Movimento Navegue no Bem ≋

NEY WENDELL