

# Diário de bordo

AGOSTO 2006



**A nossa âncora**

Apoio a Pais em Luto

## A Busca

*Para entreter o vosso tempo de descanso escolhemos o escritor Richard Bach que aqui deixamos com questões, afirmações e conselhos para pensar e meditar...*

“

do livro **Ilusões**

As perguntas mais simples são também as mais profundas: Para onde vais? Aonde fica a tua verdadeira casa? O que fazes da tua vida? Interroga-te de tempos a tempos e observa como mudam as tuas respostas.

do livro **Um**

Um ser humano é uma expressão de vida, emana luz e reflecte o amor em qualquer dimensão que decida tocar. A humanidade não é uma descrição física – é uma meta espiritual. Não é algo que nos seja dado – é algo que conquistamos.

***Somos a ponte para a eternidade, formando um arco sobre o mar, procurando aventuras para nosso regozijo, vivendo mistérios, optando por calamidades, triunfos, desafios, apostas impossíveis, pondo-nos à prova uma e outra vez, aprendendo a amar.***

Se a nossa amizade depende de coisas como o tempo e o espaço, então, quando finalmente os houvermos superado, teremos destruído a nossa própria irmandade! Supera o espaço e restar-nos-á apenas um Aqui. Supera o tempo e restar-nos-á apenas um Agora. Entre o Aqui e o Agora, não achas que poderemos tornar a ver-nos algumas vezes?

## **A Ponte para a Eternidade**

do livro

Se nos apegamos demasiado às coisas e às pessoas, quando as perdermos, não perderemos com elas uma parte de nós?

Melhor será agarrarmo-nos a *pensamentos-para-sempre* em vez de nos entregarmos àquilo que está aqui agora e que, um instante depois, pode desaparecer.

Tens razão: a tua couraça protege-te de quem quer destruir-te. Mas, se não a tirares, afastar-te-á também de quem quer amar-te.

”

Fernão Capelo Gaivota descobriu que o tédio, o medo e a ira são as razões pelas quais a vida é tão breve. E quando conseguiu fazê-las desaparecer da sua mente, teve a certeza de uma vida longa e boa.

## Nada ao Acaso

Jamais deixes de ser criança...

Nunca deixes de sentir, gostar, ver e extasiar-te diante de coisas tão grandiosas como o ar, o voo e os sons da luz do Sol dentro de ti.

Se achares preferível, usa uma máscara para proteger a criança do mundo.

Mas lembra-te que no dia em que permitires que essa criança dentro de ti desapareça, terás crescido e já não estarás vivo.

Nada acontece por mero acaso.

Não existe sorte. Existe um significado por detrás de cada pequeno facto.

Talvez não o consigamos ver de imediato com clareza, mas não será preciso muito tempo para que isso aconteça.



Aconselhamos a que leve consigo para férias o livro “Fernão Capelo Gaivota” e já agora, o DVD com o filme.

Se já conhece, nunca é demais ver e ler outra vez. Se não conhece vai gostar com certeza.

## HORÁRIOS DOS GRUPOS DE ENTREAJUDA

Para qualquer informação devem ligar o 21 910 57 55



Nota: não apareça pela 1ª vez no Grupo sem antes contactar pelo telefone 21 910 57 55



AGOSTO				
GRUPO	LOCAL	Semana	HORA	Dia
Almada	Centro Bem-estar Social Laranjeiro	Quarta <b>Quinta-feira</b>	19:00	
Aveiro	Junta de Freguesia da Glória	segunda <b>Quarta-feira</b>	18:00	
Beja	A. Servida – Av Vasco Gama, 22-2º Dt	terceiro <b>Sábado</b>	15:00	
Coimbra	C.A.S.P.A. da E.B.1 da Quinta das Flores	primeiro <b>Sábado</b>	16:00	
Évora	Fundação Patrocínio	quarto <b>Sábado</b>	15:00	
Fundão	Junta de Freguesia	<b>Data e hora combinar</b>	-	
Lisboa (3 grupos)	Igreja Campo Grande	quarta <b>Sexta-feira</b>	17:30	
Moreira de Cónegos	R. Joaquim Almeida Freitas, 19	terceiro <b>Sábado</b>	16:00	
Parede	Igreja Parede	segunda <b>Segunda-feira</b>	17:30	
Setúbal	Igreja O. Terc. – S. Francisco	quinta <b>Segunda-feira</b>	19:00	
Sever do Vouga	Centro das Artes e do Espectáculo	terceira <b>Segunda-feira</b>	18:00	
Sintra	Sede em Sintra	terceira <b>Terça-feira</b>	15:00	

- ✓ Durante o mês de Agosto “A Nossa Âncora” fará uma pausa no trabalho para recuperar forças.
- ✓ Também não funcionarão os Grupos de Entreeajuda por estar muita gente fora em férias.
- ✓ Podem sempre deixar uma mensagem e o vosso contacto no telefone 21 910 57 50. Oportunamente contactaremos.

### É preciso ter coragem...

Se nos interrogamos sobre o caminho que devemos percorrer depois da dolorosa partida dos nossos filhos, é o nosso interior a pedir tréguas para tanto sofrimento. Afinal não ficámos vazios porque a nossa mente está pedindo ajuda à Vida.

É necessário compreender o universo e o mundo onde habitamos para que as nossas interrogações tenham resposta. Os nossos filhos não foram um sonho... Partiram mas transformaram-se em estrelas brilhando no nosso ser cheias de amor por nós.

Continuamos a sentir Amor é a nossa salvação. O Amor é uma palavra que se usa e abusa mas, no entanto...o Amor, penso que quase todos estamos de acordo, faz girar o mundo. Hoje, unidos nesta tão grande perda sabemos, mais do que nunca, quanto a vida é preciosa. Quando permitimos que esse sentimento ganhe expressão, em todo o seu esplendor, sentimos um grande conforto e uma vontade imensa de continuarmos a projectar a nossa vida para o caminho da paz e serenidade.



É urgente acreditar. É necessário libertar a ira, o desespero, o medo ou a culpa para que o conforto da fé permaneça nos nossos corações.

Sinto que é tudo mais simples quando deixamos de dizer “Não vale a pena...”; “Não resisto à dor...”; “É tarde...”; “Não consigo...”.

O nosso equilíbrio da mente e do corpo é alcançado quando passamos a ter coragem de nos levantarmos todas as manhãs para irmos à luta levando os nossos filhos connosco.

É preciso ter coragem para continuar a sonhar...

*Aida Nuno*



Montagem e impressão da responsabilidade de: “A Nossa Âncora”  
Rua Dr. Almada Guerra, 25 2710-417 SINTRA  
Tel. Geral 21 910 57 55 | Fax 21 910 57 59  
e-mail: [info@anossaancora.org](mailto:info@anossaancora.org) | [www.anossaancora.org](http://www.anossaancora.org)