|  |  |
| --- | --- |
| QUARTA, 01 DE JANEIRO  2014 – BOAS PRÁTICAS E MELHORES PRÁTICAS  *“Senhor, tu és o nosso refúgio, sempre, de geração em geração. Antes de nascerem os montes e de criares a terra e o mundo, de eternidade a eternidade tu és Deus.” (Salmos 90.1-2)*  “Boas práticas” é uma expressão que ocupou bastante meus diálogos durante o tempo em que trabalhei no contexto bancário. Num mundo complexo e cheio de riscos, “boas práticas” são ações que visam minimizar perdas e maximizar ganhos. Interessante, não?! Elas exigem investimento, mas oferecem retorno e são autossustentáveis, ou seja, se pagam. Na vida também precisamos buscar “boas práticas”. Para que a vida siga bem e nos retorne o melhor “boas práticas” são indispensáveis. Na higiene, na alimentação, nos cuidados com o corpo, com a mente e muitas outras. Elas precisam ser aprendidas e tornarem-se um hábito – eis o segredo. Porque, ou as “boas práticas” tornam-se nosso hábito ou as más se tornarão, para nosso próprio prejuízo – o que seria de sua saúde bucal se não tivesse desenvolvido o hábito de escovar os dentes!  As “boas práticas” para a vida definem nossa espiritualidade, nosso mundo interior, o sentido da vida que levamos. As muitas religiões, filosofias e ciências se apresentam como fornecedoras. Há também quem pretenda ser autêntico e imagina que o é. O que cremos e o que não cremos sobre a vida revelam de quem somos clientes. E no mundo das “boas práticas” existem as “melhores práticas”, que são as “boas” que se revelaram de fato efetivas. Assim temos, além das “boas”, as “melhores práticas”. Quais seriam a “melhores práticas” para a vida? O cristianismo diz que é a vontade de Deus. Não qualquer deus, mas o Deus pessoal e amoroso que tudo criou e é o dono da histórica. Um Deus que se revela, cuja vontade é “boa, agradável e perfeita”! Uma questão que se coloca sobre isso é “como podemos conhecer a vontade de Deus e experimentá-la?”  A experiência com a vontade de Deus exige o desconforto da fé e a coragem da entrega. Fé numa pessoa história e eterna – Jesus Cristo – e a entrega de si mesmo a Ele. A partir desse começo, podemos contar com dois livros de apoio: a Bíblia e a vida. Precisamos aprender a ler os dois e não podemos desprezar nenhum. Se desprezarmos um, leremos errado o outro. Em 2014 continuaremos a buscar as “melhores práticas” para a vida em nossas meditações. A primeira lição do ano é lembrar-se de Deus, o Deus que existe desde sempre. Que é refúgio para nós. Não devemos viver sem esse refúgio pois todos os sonhos com que estamos iniciando o ano podem dar em nada, mesmo que sejam alcançados. Basta não estarmos bem. Devemos começar com Ele e com Ele, seguir em frente.  *ucs* | WEDNESDAY, JANUARY 1st  2014 - GOOD HABITS AND BEST HABITS  *“Lord, you have been our dwelling place throughout all generations. Before the mountains were born or you brought forth the whole world, from everlasting to everlasting you are God.” (Psalm 90.1-2)*  “Good practices” is an expression that was fairly used in my talks during the times I worked in the banking industry. In a world so complex and full of risks, “good practices” are actions that seek to minimize losses and maximize gains. Interesting, isn’t it?! They demand investment but they offer return and they are self-sustaining, that is, they pay for themselves. In life we must also seek “good practices”. For life to go well and return us its best “good practices” are essential – in hygiene, in the way we feed ourselves, in our body’s care, our mind, and many others. They need to be learned and then become a habit – this is the secret. Because, either “good practices” become our habit or the bad ones will, for our own detriment. What would be of our oral health had we not developed the habit of brushing our teeth!  “Good practices” for life define our spirituality, our inner world, the sense of the life we live. The many religions, philosophies and sciences present themselves as suppliers. There are also those who intend to be authentic and even imagine to be so. What we believe and what we don’t about life reveal whose clients we are. And in the world of “good practices” there are “best practices” which are the “good” ones, which proved to be effective, actually. So we have besides the “good”, also the “best practices”. Which would be the “best practices” for life? Christianity says it is God’s will. Not just any god, but the personal, loving God who created all things and who is the owner of history. A God who reveals himself, whose will is “good, agreeable, perfect”! One issue we have is “how can we know God’s will and experiment of it?”  Experience with God’s will demands the discomfort of faith and the courage of giving. Faith in a historical and eternal person – Jesus Christ – and giving of yourself to Him. From that start point, we can count on two supporting books: the Bible and life. We have to learn to read both and despise none. If we despise one, we will read the other wrong. In 2014 we will continue to seek for “best practices” for life in our devotionals. The first lesson is to remember God, the God who exists since always. Who is a refuge for us. We should not live without this refuge because all the dreams we have for the starting year may amount to nothing, even if fulfilled. If only we are not well. We should start with Him and with Him, keep going on.  *ucs*  *translation:*  *mariana faria* |
| QUINTA, 02 DE JANEIRO  ESTÁ PRONTO PARA COMEÇAR?  *“Descobri que não há nada melhor para o homem do que ser feliz e praticar o bem enquanto vive.” (*[*Eclesiastes 3.12*](http://www.bibliaonline.com.br/nvi/ec/3/12)*)*  Quando criança muitas vezes fiz e ouvi colegas fazendo a contagem regressiva do pique-esconde. Combinávamos um número e a partir dele a contagem era feita, até que “3, 2, 1, 0 – quem escondeu, escondeu; quem não escondeu, lá vou eu!” E a caçada começava! Assim era a vida naquele tempo. Mas, acabo percebendo que a vida ainda é assim. Estejamos prontos ou não, a caçada começa, a vida segue. E tenhamos planejado ou não, o que queremos mesmo é ser felizes. Queremos que tudo corra bem porque acreditamos que é assim que somos felizes. E então precisamos tomar remédio quando tudo corre bem, mas não estamos felizes.  Gostei muito da poesia de Clarice Falcão – O que você faz pra ser feliz. Veja o que ela diz: “*O que faz você feliz? Você feliz o que que faz? Você faz o que te faz feliz? O que faz você feliz você que faz. (...) A felicidade está por dentro, mas não vai sair no raio x. Você provoca os próprios sentimentos! O que você faz pra ser feliz? Longe perto, dentro, tanto faz, quem quer felicidade corre atrás. E, às vezes, ela está debaixo do nariz. O que você faz pra ser feliz? Pra ser feliz, pra ser feliz, o que você faz pra ser feliz?*” Ela nos ajuda a lembrar um importante princípio que sustenta uma das “melhores práticas” que a Bíblia ensina: você é livre mas deve lembrar-se que é responsável pela vida que levar.  O ano já começou, mesmo que você esteja de folga ou de férias. A vida não para, pois o tempo não para. Porém o tempo não é infinito, ele acaba e está acabando o tempo todo. A contagem regressiva de 2014 já começou. Olhe à sua volta, perceba as pessoas, sua família. Olhe para dentro, considere seus caminhos. Olhe para cima, busque a Deus de todo o seu coração. Ninguém é feliz por acaso. Por acaso só se parece que é. Os felizes mesmo fazem escolhas e fazem as melhores. E não há escolha melhor do que amar. Amar a Deus sobre tudo, a nós mesmos e ao próximo como a nós mesmos. Para ser feliz aprenda a viver, aprenda a amar. É com Deus que podemos aprender a viver e amar. Ele é a fonte da vida, Ele é amor. A vida é sua! Faça o melhor este ano: entregue-a diariamente a Deus.  *ucs* | THURSDAY, JANUARY 2nd  ARE YOU READY?  *“I know that there is nothing better for people than to be happy and to do good while they live.” (Ecclesiastes 3.12)*  When I was a kid, I said and many times heard my friends saying the countdown to hide-and-seek. We would decide on a number and start from there, until “3, 2, 1, 0 – ready or not, here I come!” And the manhunt would start! Such was life then. Sometimes I notice life is still like that. Whether or not we are ready, manhunt starts and life goes on. Whether or not we have planned it, what we really want is to be happy. We want things to go well, because we believe that’s what makes us happy. But we need medication when everything is going well but we are not happy.  I really like Clarice Falcão’s poetry – What you do to be happy. Here’s what she says: *“What makes you happy? When you’re happy, what do you do? Do you do what makes you happy? What makes you happy, you do (…) Happiness is inside, but it doesn’t show in an X-ray. You provoke your own feelings! What do you do to be happy? Far away, close by, inside, whatever, whoever wants to be happy goes for it. And sometimes, it’s right under our nose. What do you do to be happy? To be happy, to be happy, what do you do to be happy?”* It reminds us of an important principle that sustains one of the “best practices” that the Bible teaches: you are free, but you must remember you are responsible for the life you lead.  The year has already started, even if you are on vacation or off. Life doesn’t stop, because time doesn’t stop. However, time is not forever, it ends and it is ending all the time. The countdown to end 2014 has already started. Look around you, notice people, your family. Look within, consider your ways. Look up, seek God with all of your heart. No one is happy by chance. Chance only looks that way. The real happy ones make choices, and best ones. There is no better choice than to love. To love God above all things, self and your neighbor like you love yourself. To be happy, learn to live, learn to love. It is with God that we learn to live and love. He is the source of life, He is love. Life is yours! Do your best this year: give your life daily to God.  *ucs*  *translation:*  *mariana faria* |
| SEXTA, 03 DE JANEIRO  MITO #1: A FELICIDADE DEPENDE DAS CIRCUNSTÂNCIAS  *“Como é feliz o homem que acha a sabedoria, o homem que obtém entendimento” (*[*Provérbios 3.13*](http://www.bibliaonline.com.br/nvi/pv/3/13)*)*  O que é a felicidade? É bom que sejamos capazes de reconhece-la, se a queremos em 2014. Do contrário podemos tê-la diante de nós e nem mesmo perceber. Como escreveu o poeta Mario Quintana, “Quantas vezes a gente, em busca da ventura, procede tal e qual o avozinho infeliz: em vão, por toda parte, os óculos procura, tendo-os na ponta do nariz!” Para ser felizes neste novo ano, precisamos nos livrar dos mitos e fantasias que cercam essa dádiva tão desejada. E o primeiro é a crença de que não podemos ser felizes se algo ruim nos acontece.  A felicidade não depende de circunstâncias! Isso é um mito, uma pegadinha da vida! O que nos acontece tem apenas o poder de determinar um momento ou uma fase da vida e não o significado dela! Se pensamos diferente é porque estamos dando poder demais às circunstâncias. A verdade é que somos capazes para reagir diante das circunstâncias e se reagimos bem, a vida volta ao curso. Calma, eu sei que não é tão simples assim! Mas também sei que não vivemos enfrentando tragédias o tempo todo. Nosso problema é que não temos sabedoria para lidar com o cotidiano, com o comum. Mas não precisamos fazer isso sozinhos. Feliz é quem encontra sabedoria e entendimento para viver e o temor do Senhor é o segredo da sabedoria (Pv 1.7).  Precisamos começar do começo: precisamos de Deus! Precisamos viver em amizade com Deus e aprender sobre Ele. Precisamos crer e conversar com Ele. Precisamos nos aventurar no caminho metafísico que nos leva a Deus. E somente o encontra quem segue Aquele que veio de Deus – Jesus. Por isso Ele diz: “Eu sou o caminho! Ninguém vem ao Pai, senão por mim!” (Jo 14.6). O cristianismo é a fé centrada em Cristo, o Emanuel, o Deus conosco. O primeiro desafio é aceitar essa verdade que agride nossa inteligência. E o faz não porque esteja aquém dela, mas exatamente porque está além dela. Ser feliz tem a ver com fé. A fé que nos leva à sabedoria. Sabedoria que nos vem de Deus. Deus que nos faz capazes de ser felizes, apesar das circunstâncias.  *ucs* | FRIDAY, JANUARY 3rd  MYTH #1: HAPPINESS DEPENDS ON THE CIRCUMSTANCES  *“Blessed are those who find wisdom, those who gain understanding” (Proverbs 3.13)*  What is happiness? We better be able to know it, if we want to have it in 2014. Otherwise, we can be right before it and never notice it. The poet Mario Quintana wrote “how many times, in searching for it we act like the unhappy grandpa: searching in vain for his reading glasses while they lay atop his nose!” To be happy this new year we need to get rid of myths and fantasies that surround our desired goal. Firstly, we must abandon the belief that we cannot be happy if something bad happens to us.  Happiness does not come from circumstances! This is a myth, like a practical joke! What happens to us only has power to determine a moment or a phase of life, not its meaning! If we think differently it’s because we are giving circumstances too much power. The truth is that we are able to react before circumstances and if we react well, life gets back on course. Ok, I know it’s not that simple! But I also know that we don’t have to face tragedies all the time. Our problem is that we don’t have the wisdom to deal with the daily, common things. We don’t need to do it on our own. Happy is he who finds wisdom and understanding to live and the fear of the Lord is the secret to wisdom (Pv 1.7).  We need to start from the beginning: we need God!  We need to live in fellowship with God and learn about Him. We need to trust and talk to Him. We need to adventure out in the way of the metaphysical that will lead us to God and the only way to find it is to follow the One who came from God – Jesus. That’s why He says: “I am the way! No one comes to the Father but through me!” (Jo 14.6). Christianity is the Christ centered faith, in the Emmanuel, the God with us. The first challenge is to accept this truth that undermines our intelligence - not for being less than it, but beyond it. To be happy has to do with faith. Faith that leads us to wisdom. Wisdom that comes to us from God. God who enables us to be happy, in spite of circumstances.  *ucs*  *translation:*  *mariana faria* |
| SÁBADO, 04 DE JANEIRO  MITO #2: SOMOS FELIZES SE SOMOS ADMIRADOS  *“Quem despreza o próximo comete pecado, mas como é feliz quem trata com bondade os necessitados!” (*[*Provérbios 14.21*](http://www.bibliaonline.com.br/nvi/pv/14/21)*)*  Fim de ano é época dos prêmios aos famosos! A Festa do Oscar em Hollywood é um ícone que representa muito bem tantas outras em que tapetes vermelhos são estendidos e a palavra de ordem é “impressionar”. Quem veste e quem costura para quem veste, os silicones e os penteados, o estilo e a ousadia... e tudo começa a ser comentado muito antes. Mas, veja: já passou! Tudo voltou ao normal. As beldades agora são fotografadas na vida real e já não ostentam, nem os trajes e nem os sorrisos largos da noite de gala. Tudo aquilo foi circunstancial, momentâneo. A vida real é coisa que cobra mais do que a impressão que causamos em quem nos vê. A felicidade das aparências é um mito!  Somos mais felizes dependendo de como vemos os outros e não de como os outros nos veem. Porque o modo como vemos (tratamos) as pessoas demonstra o tipo de coração que temos e é no coração que se é feliz! O modo com vemos as pessoas demonstra também o tipo de fé que temos! Por isso João escreveu: “quem diz que ama a Deus e odeia seu irmão é, na verdade, um mentiroso!” (1Jo 4.20). Seremos mais felizes em 2014 se não desprezarmos o nosso próximo, mas o servirmos. Se formos bondosos e generosos com os necessitados. Se a dor do outro doer em nós seremos mais felizes. Sem isso tenderemos a tratar nossos arranhões como se fossem fraturas. E seremos infelizes!  O cristianismo não é a fé nas boas ações. É a fé em Cristo, aquele que nos amou e se entregou por nós. O cristianismo é a fé naquele que veio de Deus, que é o próprio Deus. É a fé da imitação, de seguir os passos. Por isso ela nos chama às boas obras. Quem ama mais do que aquele que dá a vida pelos seus amigos? (Jo 15.13) Jesus deu a vida por nós sendo nós pecadores, inimigos de Deus. No cristianismo boas obras não representam o que estamos dando, mas o que recebemos! Não é para recebermos algo, porque já recebemos tudo! Não é para sermos felizes, mas para desfrutar a felicidade que já recebemos por meio de Cristo, que nos fez filhos amados de Deus. Ele nos vê de modo tão terno e amoroso que podemos ser felizes, mesmo que nem sejamos vistos!  *ucs* | SATURDAY, JANUARY 4th  MYTH #2: WE ARE HAPPIER IF WE RECEIVE ATTENTION  *“It is a sin to despise one's neighbor, but blessed is the one who is kind to the needy.” (Proverbs 14.21)*  The end of the year is the time of prizes for the famous! Hollywood’s Oscar celebration is a well-represented icon, like many others that lay out the red carpet to “impress”. Who dresses, who designs, the silicones, the hair styles, the fashion, the bold…  And everything is well commented way before. But notice this: it’s over! Things went back to normal. The beauties are now photographed in real life and no more ostentatious gowns, nor smiles of the gala evening past. All that was circumstantial, momentary. Real life demands more than the impression we cause in whoever sees us. The happiness of appearances is only a myth!  We are happier depending on how we see others than on how others see us. Because how we see (treat) people demonstrates the kind of heart we have and it is in the heart that we are happy! The way we see people also shows the kind of faith we have! John wrote: “he who claims to love God but hates his brother, is in fact a liar!” (1Jo 4.20). We will be happier in 2014 if instead of despising our neighbor, we serve him. When we are good and generous with the needy. If someone’s pain hurts in us we will be happier. Otherwise we will tend to treat our scratches as fractures. And we will be unhappy!  Christianity is not faith in good deeds. It is faith in Christ, the One who loved us and gave himself for us. Christianity is faith in the One who came from God, the One who is God himself. It is the faith of imitation, of following in the footsteps. That’s why it calls us to good deeds. Who loves more than the one who gives his life for his friends? (Jo 15.13) Jesus gave His life for us when we were still sinners, enemies of God. In Christianity, good deeds do not represent what we are giving, but what we receive! It is not for us to receive something, because we already have received everything! It is not to make us happy, but to enjoy the happiness we have already received through Christ who made us loving children of God. He sees us in such a tender loving way that we can be happy even if we are not seen.  *ucs*  *translation:*  *mariana faria* |