

# Literatura da Verdade que orienta o adolescente

## I. A importância da leitura

Ler é um bom começo na vida de qualquer cidadão. Além de ser prazeroso, é um caminho que ajuda a desenvolver as pessoas: aprimora o conhecimento e oferece recursos para refletir sobre o mundo e as condições do ser humano – não apenas dos semelhantes, como também de si mesmo.

É a partir da leitura que o ser humano descobre conceitos universais, mas também tem a oportunidade de criar seu próprio cenário, suas ideias e seus conceitos.

## II. A importância da leitura de bons livros

No livro *A Verdade Vol. 4*, p. 103 o Professor Masaharu Taniguchi nos escreve “A palavra reproduz a vibração da personalidade de quem a profere, e essa vibração vai influenciando a personalidade do ouvinte, provoca reação em cadeia e influencia a personalidade de todo o povo do país. (...) como a *palavra é Deus*, a força da palavra penetra na personalidade de quem a profere e também na de quem a ouve, determinando seu tipo de conduta. A personalidade é cultivada pela palavra, e a cultura é desenvolvida através de palavras. (...) A força da palavra é, dessa forma, poderosa, e palavra é criadora. (...) Tome cuidado com as palavras que usa cotidianamente. E, para que possamos reconstruir solidamente esta nação, propaguemos a Verdade através de boas palavras. Mesmo porque vocês são espíritos eleitos por Deus.”

Também no livro *Leve Avante sua Vida*, p. 41 ele nos ensina “Ter bons amigos equivale a possuir uma grande fortuna, muito mais valiosa do que incontáveis bens materiais. (...) um bom amigo tem o dom de nos confortar e nos fazer recuperar a coragem e a confiança. (...) Bom amigo não precisa necessariamente ser uma pessoa. Muitas vezes um bom livro também pode se tornar um bom amigo.”

## III. Bibliografia da Seicho-No-Ie para os adolescentes

Os diversos temas podem ser encontrados na literatura da Seicho-No-Ie. Alguns livros foram escritos especificamente para os juvenis, mas utilizamos as diversas obras para nos auxiliar na elaboração das palestras:

- *Meditação Shinsokan* é Maravilhosa
- Vamos ler a Chuva de Néctar da Verdade
- Você Pode se Tornar uma Pessoa Maravilhosa
- Livro Juvenil de Orações
- Todos são Maravilhosos Filhos de Deus
- Dinamize sua Capacidade

- O Livro dos Jovens
- A Cartilha da Vida Vol. 1 e 2
- Reconstruindo a Vida Humana
- Buscando o Amor dos Pais
- Ensino da Verdade para Jovens Vol. 1 e 2
- A Verdade da Vida Vol. 7, 8, 16 e 31
- Para Realizar o Amor e a Oração
- Explicações Detalhadas sobre a *Meditação Shinsokan*
- Nova Visão do Casamento
- Alegria de Cultuar os Antepassados
- Revista Mundo Ideal

#### **IV. Exemplos de excertos dos livros citados**

Destacamos pequenas partes de alguns dos livros citados, para familiarização com a linguagem e o contexto juvenil. É importante ressaltar que os trechos citados não são os únicos que tratam sobre o assunto mencionado, nem são os únicos do livro que podem ser utilizados nas atividades.

##### **Autocontrole**

“Precisamos ser capazes de alterar livremente o nosso ‘estado de espírito’. Aquele que se deixa levar pelo seu próprio ‘estado de espírito’ desanimado e só resolve realizar alguma coisa ‘quando se sente disposto’ a isso, não é dono de si mesmo, não passa de um escravo sempre à mercê do seu próprio ‘estado de espírito’. Devemos controlar livremente o nosso ‘estado de espírito’, de modo a sentirmo-nos sempre alegres e felizes. Para isso, a primeira coisa a fazer é expulsar todos os pensamentos e sentimentos negativos. (...) Somente aquele que é capaz de controlar a si mesmo (a sua própria mente) consegue tornar-se um verdadeiro vitorioso. O ambiente que cerca o homem é reflexo da sua própria mente. Portanto, somente aquele que for capaz de controlar a sua mente poderá dominar o ambiente ao seu redor.” (In *O Livro dos Jovens*, pp. 186 e 187)

##### **Como vencer a timidez**

“Existem adolescentes que sentem vergonha de falar diante de uma plateia ou que ficam corados quando conversam com os outros, principalmente com pessoas do sexo oposto. É um fenômeno natural, e talvez aconteça com você. Mas se você se desesperar e julgar-se um fracasso, será pior, pois ficará mais inibido e a fobia de conversar com as pessoas aumentará.

Mesmo que você fique vermelho ou pálido quando precisa falar diante dos outros, não tem importância. Mesmo quando você acha que o seu rosto está vermelho, os outros podem nem ter percebido. Além do

mais, o ser humano fica mais bonito com o rosto um pouco corado. Veja o exemplo das mulheres: passam até blush no rosto para ficarem mais coradas e bonitas. Quando a pessoa se esforça para não enrubescer, fica mais inibida ainda, podendo tornar-se até neurótica de tanta preocupação.” (In *Você Pode se Tornar uma Pessoa Maravilhosa*, p. 101)

### ***Meditação Shinsokan – como encontrar as coisas***

“Então pratiquei a *Meditação Shinsokan*, agradei à maleta protetora, lembrei feliz a época em que ela protegeu a câmera e disse mentalmente palavras de gratidão. Nisso, no meio da meditação, tive a sensação de que ela poderia estar no armário de um dos quartos do andar superior, e fui verificar. Na verdade, pratica-se a *Meditação Shinsokan* durante trinta minutos, mas, surgindo alguma emergência, pode-se interrompê-la momentaneamente e levantar-se, ou, se surgir alguma boa ideia, pode-se anotá-la num papel ao lado e colocá-la em prática após o término da *Meditação Shinsokan*. É uma forma que dá resultado.

No caso da minha maleta não era nenhuma ‘emergência’, mas interrompi a meditação e subi ao andar superior para olhar dentro do armário, mas ela não estava lá. Um pouco decepcionado, voltei à meditação. (...) Sempre pratico a *Meditação Shinsokan* duas vezes ao dia, durante trinta minutos cada vez, às 5h10 da manhã e às 8h30 da noite. Durante umas três sessões, visualizei a citada maleta e senti alegria e certeza de encontrá-la. Depois disso, sosseguei e não mais a procurei tão desesperadamente. Passados cerca de três dias, abri sem querer o armário onde sempre guardo as malas de viagem e vi, lá no fundo, uma caixa contendo discos velhos de linguafone. São discos que usei muito tempo atrás para treinar a pronúncia da língua inglesa e que não ouço há uns trinta anos. Tirando fora essa caixa, encontrei, achatadinha, a maleta da câmera. Não me lembro como a coloquei lá dentro, mas o fato é que a encontrei bem escondida atrás de outros objetos, num lugar difícil de se achar.” (In *Meditação Shinsokan é Maravilhosa*, pp. 128 a 130)

### **Por que carregar consigo a Sutra Sagrada e ler em voz alta?**

“Também em relação ao trabalho, se a pessoa deseja desempenhar melhor o seu ofício e se desenvolver até se tornar um mestre, não deve ficar muito distante do local de trabalho. É preciso ir ao trabalho diariamente, ou, então, residir perto do local de trabalho para nele estar com frequência. Estando perto, haverá interação entre a alma da pessoa e a alma do trabalho.

Devido a esse princípio também, torna-se sumamente importante que os senhores tenham sempre perto de si os livros da Verdade, principalmente as sutras sagradas, como citei anteriormente.

Se no dia a dia carregarem sempre consigo a *Chuva de Néctar da Verdade*, deixarem um exemplar no interior do carro e em cada aposento da casa, sem que percebam, o conteúdo das palavras nela contidas irá impregnando a sua alma e ocorrerá a interação da Vida dos senhores coma Vida que há na sutra.

Portanto, é bastante significativo o fato de *ler em voz alta* as sutras, *carregá-las consigo* e *deixá-las* em diversos locais. Quem assim proceder terá resultados maravilhosos como o de ser protegido pela Sutra Sagrada *Chuva de Néctar da Verdade* ou receber uma inesperada graça.” (In *Vamos Ler a Chuva da Néctar da Verdade*, pp.127 e 128)

### **Dedicar-se integralmente a todas as coisas**

“Entre os jovens que estão cursando o ginásio, são poucos os que já decidiram o que serão no futuro: ‘Serei isto quando me tornar adulto’. De fato, não há necessidade de tomarem uma resolução nessa idade. O importante nessa fase é dedicarem-se integralmente a todas as coisas, cultivando um caráter honesto que não tolere deixar um trabalho incompleto. O futuro destino humano nada mais é que projeção do atual estado mental: basta, portanto, manter no presente a mente sadia para, naturalmente, ter um maravilhoso futuro.

Portanto, jamais deixe de se dedicar integralmente ao momento presente, ao ‘agora’, ficando com os olhos voltados unicamente para o futuro, pensando: ‘Terei grande êxito na vida, exercendo tal profissão no futuro’.” (In *Dinamize sua Capacidade*, p. 81)

### **Para ter maneiras educadas**

“Existem não só crianças, mas também adultos que acham humilhante cumprimentar educadamente as pessoas. Se você é uma dessas pessoas, eu aconselharia o seguinte: coloque-se diante de um espelho que reflita o seu corpo inteiro, faça um cumprimento com o rosto sorridente e maneiras educadas e veja essa sua imagem refletida. Aposto que você se achará elegante e correto e aprenderá a apreciar a si próprio, pensando ‘Se sou assim, posso respeitar a mim mesmo’. Em seguida, experimente uma outra atitude diante do espelho: lembre-se daquela vez em que você cumprimentou uma pessoa com má vontade, tente reproduzir aquela maneira grosseira de cumprimentar e veja sua imagem refletida no espelho. Aposto que você descobrirá como é desagradável o seu aspecto e pensará ‘Eu não poderia gostar de uma pessoa tão grosseira’. Se você próprio pensa assim, é claro que a impressão que os outros têm a seu respeito é bem pior.

(...) As maneiras amáveis e educadas são importantes, seja numa firma, numa loja ou no lar. Praticar o bem nunca será motivo para vergonha.” (In *A Cartilha da Vida Vol. 2, Cap. 14*)