

---

# Crônicas de Alguns Segundos

Guilherme Mansur Filho

## **AGRADECIMENTO**

Por Tudo o que foi me emprestado nesta vida.  
Por Todas as pessoas que cruzaram e cruzarão  
meu caminho.

Por minha Esposa Andrea, que sempre me fez e  
faz acreditar que a vida é uma Vitória.

Por Meus Pais, que me salvaram com Amor  
Incondicional, Caridade e muita Luz do tamanho  
do Universo.

Por meus Alunos, que me fizeram e fazem eu  
trilha o caminho para ser cumprida a minha  
missão.

Por meus Inimigos, que me ensinaram e  
ensinarão mais do que qualquer Mestre, Pai ou  
Amigo.

Por DEUS, que está sempre comigo e sempre  
estará.

## Segundos de Criança

Como Criança, eu nasci.

Como Criança, eu andei.

Como Criança, eu corri.

Como Criança, eu pedalei.

Como Criança, eu nadei.

Como Criança, eu câncerei\*,

também cai, levantei, segui e sobrevivi, mas o melhor  
de Tudo é que eu renasci.

\* Nota do Autor - N.A: câncerei - referente ao câncer infantil, um tipo de leucemia.





## Sentindo em Segundos

Sinto que Estou.

Sinto que Sou.

Sinto que Vou.

Sinto que Fui.

Sinto Tudo.

Sinto Nada.

Sinto a Raiva.

Sinto a Paz.

Sinto a Luz.

Sinto a Dor.

Sinto a Cura.

Sinto a Esperança.

Sinto a Angústia.

Sinto a Indolência.

Sinto a Indulgência.

Sinto a Humildade.

Sinto a Caridade.

Sinto a Vitória.

Me Sinto Melhor...



## **Segundos com os Ídolos**

Mas acima de Tudo, eu Sinto o Amor.

Alguns se foram, outros se vão.

Alguns marcaram outros não.

Alguns morreram, mas outros virão.

Alguns são Pais, Mães e Irmãos, outros são amigos,  
parentes, professores ou um cão.

Alguns são nada, outros são tudo.

Alguns são tudo, outros são nada.

Alguns eram, foram e serão...

Mas para mim o que importa é ter DEUS no coração.

## **Segundos no Yoga**

O que este tal de Yoga?

Yoga é misticismo?

Yoga é religião?

Yoga é filosofia?

Yoga é meditação?

Yoga é bruxaria?

Buscamos muitas perguntas, mas a resposta está dentro de você, onde o encontro com o ETERNO é inevitável e o encontro com DEUS é ...

Nas palavras da Grand Mestra Ruth Belinello:

**NAMASTÊ**

## Segundos em Frases

- " Se eu vivo julgando os outros, como terei tempo para ama-los "
- " Deus dá o livre-arbítrio, mas escolha o certo "
- " Eu sou quem Eu sou, Eu serei o que serei "
- " O maior mestre de vida ... o seu inimigo "
- " O seu maior inimigo ... o EU "
- " O fracasso da humanidade ... o EU "
- " O seu maior julgamento ... a consciência "
- " Viva na natureza ou esteja sempre perto dela, pois Ela é ... DEUS "

N.A: Foi opção do autor, não citar os nomes dos autores das frases.

## Segundos no *Spinning*

Passaram-se vinte anos e alguns segundos neste tal  
*Spinning...*

Fui tocado, recebi um chamado  
nem todos acreditaram...

Eu acreditei, muitos me desencorajaram, mas não  
desanimei.

Posso ter sido despedido ou aposentado ao fim destas  
breves palavras...

mas o *Spinning* é minha vida, é minha profissão,  
*Spinning* está em minha alma em meu coração.

*Spinning* é a busca de ascensão, és minha missão, em  
busca da pedalada perfeita e rumo ao Eterno...

*Spinning.*

N.A: *Spinning* - Sistema de Treinamento em ciclismo  
estacionário



## **Segundos na Bicicleta**

Bicicleta aos quatro anos pedalando e brincando...

Bicicleta meu amor.

Bicicleta meu trabalho.

Bicicleta meu laser.

Bicicleta meu prazer.

Bicicleta meu fazer.

Bicicleta meu transporte.

Bicicleta me deixe forte.

Sabe quantas por ai, por alguns segundos pedalo  
junto a ti...

Bicicleta de Spinning.

Bicicleta de Estrada.

Bicicleta MTB.

Bicicleta de Caiçara.

Bicicleta de Ciclo Cross.

E Bicicleta na mente, no corpo, na alma e no coração.

## **Segundos Finais**

Que nesta breve passagem pela vida, possamos contribuir e relatar nossas experiências, deixando as coisas mais belas e claras num mundo que preza pelo mal e pelo errado, façamos ao contrário o bem e o certo ...