

# Projeto Pense Bem

Edição 11



“O mar demonstra sua força com a serenidade de um incessante recomeçar” **Mônica Guimarães**

## A Parábola do Sal – Contos Zen

O velho Mestre pediu ao seu jovem discípulo, que estava muito triste, que enchesse a mão de sal, colocasse o sal em um copo d'água e bebesse.

- Qual é o gosto? - perguntou o Mestre.

- **Forte e desagradável** - respondeu o jovem aprendiz.

O Mestre sorriu e pediu ao rapaz que enchesse a mão de sal novamente. Depois, conduziu-o silenciosamente até um lindo lago, onde pediu ao jovem que **jogasse o sal**. O velho sábio então lhe disse:

- Beba um pouco dessa água.

Enquanto a água escorria pelo queixo do jovem, o Mestre perguntou-lhe:

- Qual é o gosto?

- **Agradável** - disse o rapaz.

- Você sente o gosto do sal? - perguntou-lhe o Mestre.

- Não - respondeu o jovem.

O Mestre e o rapaz sentaram-se e contemplaram a linda paisagem. Depois de alguns minutos, o sábio falou ao rapaz:

- A dor existe. **Mas o sabor da dor depende de onde a colocamos.** Quando você sentir dor na alma, deve aumentar o sentido de tudo o que está à sua volta. Temos de deixar de ser do tamanho de um copo e tornarmo-nos um **lago grande**, amplo e sereno.

## Estás Doente? - Emmanuel

Todas as criaturas humanas adoecem, todavia, são raros aqueles que cogitam de **cura real**. O comprimido ajuda, a injeção melhora, entretanto, nunca te esqueças de que os verdadeiros males procedem do **coração**. A mente é fonte criadora. **De que vales** a medicação exterior, se prossegues triste, acabrunhado ou insubmisso? De outras vezes, pedes o socorro, mas, ao surgirem as primeiras melhoras, abandonas o remédio ou o conselho salutar e voltas aos mesmos abusos que te **conduziram à enfermidade**. Como regenerar a saúde, se perdes longas horas na com a **cólera ou o desânimo**? A indignação rara, quando justa e construtiva no interesse geral, é sempre um bem, quando sabemos orientá-la em serviços de elevação; contudo, a indignação diária, a propósito de tudo, de todos e de nós mesmos, é um **hábito pernicioso**, de consequências imprevisíveis. O desalento, por sua vez, é clima anestesiante, que entorpece e **destrói**. E que falar da maledicência ou da inutilidade, com as quais despendes tempo valioso e longo em conversação infrutífera, extinguindo as tuas forças?

Que **gênio milagroso** te doará o equilíbrio, se não sabes calar, nem desculpar, se não ajudas, nem compreendes, nem procuras harmonia com os homens? Se estás doente, meu amigo, acima de qualquer medicação, **aprende a orar e a entender**, a auxiliar e a preparar o coração para o **bem**. Foge à brutalidade. Enriquece os teus fatores de simpatia pessoal, pela prática do **amor fraterno**. Busca a intimidade com a sabedoria, pelo estudo e pela meditação. Não manches teu caminho. **Serve sempre**. Trabalha na extensão do bem.

# Projeto Pense Bem

Edição 11



“O mar demonstra sua força com a serenidade de um incessante recomeçar” **Mônica Guimarães**

## A Parábola do Sal – Contos Zen

O velho Mestre pediu ao seu jovem discípulo, que estava muito triste, que enchesse a mão de sal, colocasse o sal em um copo d'água e bebesse.

- Qual é o gosto? - perguntou o Mestre.

- **Forte e desagradável** - respondeu o jovem aprendiz.

O Mestre sorriu e pediu ao rapaz que enchesse a mão de sal novamente. Depois, conduziu-o silenciosamente até um lindo lago, onde pediu ao jovem que **jogasse o sal**. O velho sábio então lhe disse:

- Beba um pouco dessa água.

Enquanto a água escorria pelo queixo do jovem, o Mestre perguntou-lhe:

- Qual é o gosto?

- **Agradável** - disse o rapaz.

- Você sente o gosto do sal? - perguntou-lhe o Mestre.

- Não - respondeu o jovem.

O Mestre e o rapaz sentaram-se e contemplaram a linda paisagem. Depois de alguns minutos, o sábio falou ao rapaz:

- A dor existe. **Mas o sabor da dor depende de onde a colocamos.** Quando você sentir dor na alma, deve aumentar o sentido de tudo o que está à sua volta. Temos de deixar de ser do tamanho de um copo e tornarmo-nos um **lago grande**, amplo e sereno.

## Estás Doente? - Emmanuel

Todas as criaturas humanas adoecem, todavia, são raros aqueles que cogitam de **cura real**. O comprimido ajuda, a injeção melhora, entretanto, nunca te esqueças de que os verdadeiros males procedem do **coração**. A mente é fonte criadora. **De que vales** a medicação exterior, se prossegues triste, acabrunhado ou insubmisso? De outras vezes, pedes o socorro, mas, ao surgirem as primeiras melhoras, abandonas o remédio ou o conselho salutar e voltas aos mesmos abusos que te **conduziram à enfermidade**. Como regenerar a saúde, se perdes longas horas na com a **cólera ou o desânimo**? A indignação rara, quando justa e construtiva no interesse geral, é sempre um bem, quando sabemos orientá-la em serviços de elevação; contudo, a indignação diária, a propósito de tudo, de todos e de nós mesmos, é um **hábito pernicioso**, de consequências imprevisíveis. O desalento, por sua vez, é clima anestesiante, que entorpece e **destrói**. E que falar da maledicência ou da inutilidade, com as quais despendes tempo valioso e longo em conversação infrutífera, extinguindo as tuas forças?

Que **gênio milagroso** te doará o equilíbrio, se não sabes calar, nem desculpar, se não ajudas, nem compreendes, nem procuras harmonia com os homens? Se estás doente, meu amigo, acima de qualquer medicação, **aprende a orar e a entender**, a auxiliar e a preparar o coração para o **bem**. Foge à brutalidade. Enriquece os teus fatores de simpatia pessoal, pela prática do **amor fraterno**. Busca a intimidade com a sabedoria, pelo estudo e pela meditação. Não manches teu caminho. **Serve sempre**. Trabalha na extensão do bem.

### Como usar as palavras - Autor Desconhecido

Certa vez, uma jovem foi ter com um padre sábio para confessar seus pecados. Ele já conhecia muito bem uma das suas falhas. Não que ela fosse má, mas **costumava falar dos amigos**, dos conhecidos, deduzindo histórias sobre eles. Essas histórias passavam de boca em boca e acabavam fazendo mal - sem **nenhum proveito** para ninguém. O sábio disse: - Minha filha você **age mal falando dos outros**; tenho que lhe dar um dever. Você deverá comprar uma galinha no mercado e depois caminhar para fora da cidade. Enquanto for andando, deverá **arrancar as penas** e ir espalhando-as. Não pare até ter depenado completamente a ave. Quando tiver feito isso, volte e me conte.

Ela pensou como os seus botões que era mesmo um dever muito estranho! Mas não reclamou. Comprou a galinha, **saiu caminhando e arrancando as penas**, como ele dissera. Depois voltou e contou ao padre. - Minha filha - disse o padre - você completou a primeira parte do dever. Agora vem o resto.

- Sim senhor, o que é?

- Você deve voltar pelo mesmo caminho e **catar todas as penas**.

- Mas senhor **é impossível!** Agora o vento já as espalhou por todas as direções. Posso até conseguir algumas, mas não todas!

- É verdade, minha filha. E não é **isso mesmo** que acontece com as palavras tolas que você deixa sair? Não é verdade que você inventa histórias que vão sendo espalhadas por aí, de boca em boca, até ficarem fora do seu alcance? Será que você conseguiria cancelá-las se desejasse? - Não senhor.

- Então, minha filha, quando você sentir vontade de dizer coisas indelicadas sobre seus amigos, **feche os lábios**. Não espalhe essas penas, pequenas e maldosas, pelo seu caminho. Elas ferem, magoam, e te afastam do principal objetivo da vida que é ter amigos e ser feliz! Pense nisso... Usando apenas lindas palavras...

### Objetivos – Marcos Carvalho

Nunca desista de cumprir seus objetivos. Tenha em mente aonde deseja chegar e **lá você chegará**. Siga confiante e com fé. Não se deixe abalar pelos problemas. Mantenha seu **foco** no seu objetivo. E ele será cumprido.

### Códigos dos índios americanos - Robert Wong

1 – Levante com o Sol para orar. Ore sozinho. Ore com frequência. O **Grande Espírito o escutará** se você falar.

2 – Seja **tolerante** com aqueles que estão perdidos no caminho. A ignorância, o convencimento, a raiva, o ciúme e a avareza originam-se de uma alma perdida. Ore para que eles encontrem o caminho do Grande Espírito.

3 – Procure **conhecer-se**, por si próprio. Não permita que outros façam seu caminho por você. Outros podem andar ao seu lado, mas ninguém pode andar por você.

4 – Trate os convidados em seu lar com muita **consideração**. Sirva-lhes o melhor alimento, a melhor cama e trate-os com respeito e honra.

5 – Não tome o que **não é seu**. Se não foi ganho nem foi dado, não é seu.

6 – **Respeite** todas as coisas que foram colocadas sobre a Terra. Sejam elas pessoas, plantas ou animais.

7 – Respeite os pensamentos, os desejos e as palavras das pessoas. Nunca interrompa os outros nem ridicularize, nem rudemente os imite. **Permita** a cada pessoa o direito de expressão pessoal.

8 – Nunca fale dos outros de uma **maneira má**. A energia negativa que você coloca para fora, no Universo, voltará multiplicada a você.

9 – Todas as pessoas cometem erros. E todos os erros podem ser **perdoados**.

10 – Pensamentos maus causam doenças da mente, do corpo e do espírito. **Pratique o otimismo**.

Projeto Pense Bem - Voluntariado AVESOL – WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR

### Como usar as palavras - Autor Desconhecido

Certa vez, uma jovem foi ter com um padre sábio para confessar seus pecados. Ele já conhecia muito bem uma das suas falhas. Não que ela fosse má, mas **costumava falar dos amigos**, dos conhecidos, deduzindo histórias sobre eles. Essas histórias passavam de boca em boca e acabavam fazendo mal - sem **nenhum proveito** para ninguém. O sábio disse: - Minha filha você **age mal falando dos outros**; tenho que lhe dar um dever. Você deverá comprar uma galinha no mercado e depois caminhar para fora da cidade. Enquanto for andando, deverá **arrancar as penas** e ir espalhando-as. Não pare até ter depenado completamente a ave. Quando tiver feito isso, volte e me conte.

Ela pensou como os seus botões que era mesmo um dever muito estranho! Mas não reclamou. Comprou a galinha, **saiu caminhando e arrancando as penas**, como ele dissera. Depois voltou e contou ao padre. - Minha filha - disse o padre - você completou a primeira parte do dever. Agora vem o resto.

- Sim senhor, o que é?

- Você deve voltar pelo mesmo caminho e **catar todas as penas**.

- Mas senhor **é impossível!** Agora o vento já as espalhou por todas as direções. Posso até conseguir algumas, mas não todas!

- É verdade, minha filha. E não é **isso mesmo** que acontece com as palavras tolas que você deixa sair? Não é verdade que você inventa histórias que vão sendo espalhadas por aí, de boca em boca, até ficarem fora do seu alcance? Será que você conseguiria cancelá-las se desejasse? - Não senhor.

- Então, minha filha, quando você sentir vontade de dizer coisas indelicadas sobre seus amigos, **feche os lábios**. Não espalhe essas penas, pequenas e maldosas, pelo seu caminho. Elas ferem, magoam, e te afastam do principal objetivo da vida que é ter amigos e ser feliz! Pense nisso... Usando apenas lindas palavras...

### Objetivos – Marcos Carvalho

Nunca desista de cumprir seus objetivos. Tenha em mente aonde deseja chegar e **lá você chegará**. Siga confiante e com fé. Não se deixe abalar pelos problemas. Mantenha seu **foco** no seu objetivo. E ele será cumprido.

### Códigos dos índios americanos - Robert Wong

1 – Levante com o Sol para orar. Ore sozinho. Ore com frequência. O **Grande Espírito o escutará** se você falar.

2 – Seja **tolerante** com aqueles que estão perdidos no caminho. A ignorância, o convencimento, a raiva, o ciúme e a avareza originam-se de uma alma perdida. Ore para que eles encontrem o caminho do Grande Espírito.

3 – Procure **conhecer-se**, por si próprio. Não permita que outros façam seu caminho por você. Outros podem andar ao seu lado, mas ninguém pode andar por você.

4 – Trate os convidados em seu lar com muita **consideração**. Sirva-lhes o melhor alimento, a melhor cama e trate-os com respeito e honra.

5 – Não tome o que **não é seu**. Se não foi ganho nem foi dado, não é seu.

6 – **Respeite** todas as coisas que foram colocadas sobre a Terra. Sejam elas pessoas, plantas ou animais.

7 – Respeite os pensamentos, os desejos e as palavras das pessoas. Nunca interrompa os outros nem ridicularize, nem rudemente os imite. **Permita** a cada pessoa o direito de expressão pessoal.

8 – Nunca fale dos outros de uma **maneira má**. A energia negativa que você coloca para fora, no Universo, voltará multiplicada a você.

9 – Todas as pessoas cometem erros. E todos os erros podem ser **perdoados**.

10 – Pensamentos maus causam doenças da mente, do corpo e do espírito. **Pratique o otimismo**.

Projeto Pense Bem - Voluntariado AVESOL – WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR