

Projeto Pense Bem

Edição 12



“A esperança é o único bem comum a todos os homens; aqueles que nada mais têm, ainda a possuem.” Tales de Mileto

Inferioridade – Contos Zen

Um samurai, conhecido por todos pela sua nobreza e honestidade, veio visitar um monge Zen em busca de conselhos. Entretanto, assim que entrou no templo onde o mestre rezava, **sentiu-se inferior**, e concluiu que, apesar de toda a sua vida ter lutado por justiça e paz, não tinha sequer chegado perto ao estado de graça do homem que tinha à sua frente. Falou ele ao monge:

- **Por que razão** estou a me sentir tão inferior a você? Já enfrentei a morte muitas vezes, defendi os mais fracos, sei que não tenho nada do que me envergonhar. Entretanto, ao vê-lo meditar, senti que a minha vida não tem **a menor importância**.

- Espere. Assim que eu tiver atendido todos os que me procurarem hoje, eu dou-te a resposta.

Durante o resto do dia o samurai ficou sentado no jardim do templo, a olhar para as pessoas que entraram e saíram à procura de conselhos. Mas o seu estado de ânimo ficava cada vez pior, pois tinha nascido para agir, **não para esperar**. De noite, quando todos já tinham partido, ele insistiu:

- Agora podes me ensinar?

O mestre pediu que entrasse, e conduziu-o até o seu quarto. A **lua cheia** brilhava no céu, e todo o ambiente inspirava uma profunda tranquilidade.

- Estás a ver esta lua, como ela é **linda**? Ela vai cruzar todo o firmamento, e amanhã o sol tornará de novo a brilhar. Só que a luz do **sol é muito mais forte**, e consegue mostrar os detalhes da paisagem que temos à nossa frente: árvores, montanhas, nuvens. Tenho olhado os dois durante anos, e nunca escutei a lua dizer: por que não tenho o **mesmo brilho do sol**? Será que sou inferior a ele?

- Claro que não - respondeu o samurai. - **Lua e sol** são coisas diferentes, e cada um tem sua própria beleza. Não podemos comparar os dois.

- Então, tu sabes a resposta. Somos duas pessoas diferentes, cada qual a **lutar à sua maneira** por aquilo que acredita, e a fazer o possível para tornar este mundo melhor; o resto são apenas **aparências**.

Estradas - Ghandi

As estradas da vida nem sempre são **planas e lisas**. Têm subidas e descidas, retas e curvas, poeiras, noites, tempestades. Encara tudo com confiança, **sem desanimar**. E se encontrares muitas pedras pelo caminho, **junte-as** para construir com elas o caminho por onde chegarás ao topo do **sucesso**.

Projeto Pense Bem

Edição 12



“A esperança é o único bem comum a todos os homens; aqueles que nada mais têm, ainda a possuem.” Tales de Mileto

Um samurai, conhecido por todos pela sua nobreza e honestidade, veio visitar um monge Zen em busca de conselhos. Entretanto, assim que entrou no templo onde o mestre rezava, **sentiu-se inferior**, e concluiu que, apesar de toda a sua vida ter lutado por justiça e paz, não tinha sequer chegado perto ao estado de graça do homem que tinha à sua frente. Falou ele ao monge:

- **Por que razão** estou a me sentir tão inferior a você? Já enfrentei a morte muitas vezes, defendi os mais fracos, sei que não tenho nada do que me envergonhar. Entretanto, ao vê-lo meditar, senti que a minha vida não tem **a menor importância**.

- Espere. Assim que eu tiver atendido todos os que me procurarem hoje, eu dou-te a resposta.

Durante o resto do dia o samurai ficou sentado no jardim do templo, a olhar para as pessoas que entraram e saíram à procura de conselhos. Mas o seu estado de ânimo ficava cada vez pior, pois tinha nascido para agir, **não para esperar**. De noite, quando todos já tinham partido, ele insistiu:

- Agora podes me ensinar?

O mestre pediu que entrasse, e conduziu-o até o seu quarto. A **lua cheia** brilhava no céu, e todo o ambiente inspirava uma profunda tranquilidade.

- Estás a ver esta lua, como ela é **linda**? Ela vai cruzar todo o firmamento, e amanhã o sol tornará de novo a brilhar. Só que a luz do **sol é muito mais forte**, e consegue mostrar os detalhes da paisagem que temos à nossa frente: árvores, montanhas, nuvens. Tenho olhado os dois durante anos, e nunca escutei a lua dizer: por que não tenho o **mesmo brilho do sol**? Será que sou inferior a ele?

- Claro que não - respondeu o samurai. - **Lua e sol** são coisas diferentes, e cada um tem sua própria beleza. Não podemos comparar os dois.

- Então, tu sabes a resposta. Somos duas pessoas diferentes, cada qual a **lutar à sua maneira** por aquilo que acredita, e a fazer o possível para tornar este mundo melhor; o resto são apenas **aparências**.

Estradas - Ghandi

As estradas da vida nem sempre são **planas e lisas**. Têm subidas e descidas, retas e curvas, poeiras, noites, tempestades. Encara tudo com confiança, **sem desanimar**. E se encontrares muitas pedras pelo caminho, **junte-as** para construir com elas o caminho por onde chegarás ao topo do **sucesso**.

Na vida, apenas nossas opções podem ser **controladas**. O restante serão meras consequências do que fizemos ou deixamos de fazer. **Pense bem** em suas escolhas, para que você não gere problemas para si mesmo. – **Marcos Carvalho**

Considere que **seus equívocos**, assim como os limites que a vida lhe impôs, são motivos para que você cresça em busca de **felicidade**.

As pessoas que porventura lhe tenham magoado devem ser colocadas à conta de **auxiliares do seu processo** de crescimento e de busca de felicidade.

Não deixe que o **ódio ou a mágoa** lhe impeça de ser feliz. A felicidade passa pelo coração sem mágoas. Lembre-se de que **tudo aquilo** que você debita ao outro como **culpa** pelo seu sofrimento aponta para algo em **você mesmo** que ainda não se resolveu. **Não se culpe** pelo que fez no passado ou pelo que faz no presente. Se fez, está feito. Se ainda faz, não faça mais e assuma as consequências por isso. Lembre-se de que os erros cometidos são lições aprendidas. Não há **futuro sem passado** e todo passado está revestido de **ignorância**. Não há quem não tenha vivido experiências equivocadas. Na Terra **ninguém esteve** ou está livre de viver experiências consideradas como um erro, engano ou transgressão. Transgressões ou não, temos que aprender a vivê-las **conscientemente**.

Texto extraído do Livro Felicidade Sem Culpa - Adenauer Novaes

O homem de bem tira **boas coisas** do seu coração, e o mau, do **mau tesouro** do seu coração; pois a boca fala aquilo do que o **coração está cheio**. **Lucas 6, 43-45**

A **violência** de que somos vítimas costuma ser **menos dolorosa** do que a que infligimos a **nós mesmos**. **Francois de La Rochefoucauld**

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

Códigos dos índios americanos - Robert Wong

11 – A Natureza não é **para nós**, ela é **parte** de nós. Toda a natureza faz parte da nossa família Terrena.

12 – As crianças são as **sementes** do nosso futuro. Plante amor nos seus corações e ágüe com sabedoria e lição de vida. Quando estiverem crescendo, dê-lhes **espaço** para que cresçam.

13 – Evite machucar os corações das pessoas. O veneno da dor causada a outros **retornará a você**.

14 – Seja sincero e verdadeiro em todas as situações. A **honestidade** é o grande teste para a nossa herança do Universo.

15 – Mantenha-se **equilibrado**. Seu mental, seu espiritual, seu emocional e seu físico, todos necessitam ser fortes, puros e saudáveis. Trabalhe o seu **físico** para fortalecer a sua mente. Enriqueça o seu **espírito** para curar o seu emocional.

16 – Tome decisões conscientes de como você será e como reagirá. **Seja responsável** por suas próprias ações.

17 – Respeite a privacidade e o **espaço pessoal** dos outros. Não toque as propriedades pessoais de outras pessoas, especialmente objetos religiosos e sagrados. Isso é proibido.

18 – Comece sendo verdadeiro **consigo mesmo**. Se você não puder nutrir e ajudar a si mesmo, você não poderá nutrir e ajudar os outros.

19 – Respeite **outras crenças** religiosas. Não force suas crenças sobre os outros.

20 – Compartilhe sua boa fortuna com os outros. Participe com **caridade**.

Na vida, apenas nossas opções podem ser **controladas**. O restante serão meras consequências do que fizemos ou deixamos de fazer. **Pense bem** em suas escolhas, para que você não gere problemas para si mesmo. – **Marcos Carvalho**

Considere que **seus equívocos**, assim como os limites que a vida lhe impôs, são motivos para que você cresça em busca de **felicidade**.

As pessoas que porventura lhe tenham magoado devem ser colocadas à conta de **auxiliares do seu processo** de crescimento e de busca de felicidade.

Não deixe que o **ódio ou a mágoa** lhe impeça de ser feliz. A felicidade passa pelo coração sem mágoas. Lembre-se de que **tudo aquilo** que você debita ao outro como **culpa** pelo seu sofrimento aponta para algo em **você mesmo** que ainda não se resolveu. **Não se culpe** pelo que fez no passado ou pelo que faz no presente. Se fez, está feito. Se ainda faz, não faça mais e assuma as consequências por isso. Lembre-se de que os erros cometidos são lições aprendidas. Não há **futuro sem passado** e todo passado está revestido de **ignorância**. Não há quem não tenha vivido experiências equivocadas. Na Terra **ninguém esteve** ou está livre de viver experiências consideradas como um erro, engano ou transgressão. Transgressões ou não, temos que aprender a vivê-las **conscientemente**.

Texto extraído do Livro Felicidade Sem Culpa - Adenauer Novaes

O homem de bem tira **boas coisas** do seu coração, e o mau, do **mau tesouro** do seu coração; pois a boca fala aquilo do que o **coração está cheio**. **Lucas 6, 43-45**

A **violência** de que somos vítimas costuma ser **menos dolorosa** do que a que infligimos a **nós mesmos**. **Francois de La Rochefoucauld**

Códigos dos índios americanos - Robert Wong

11 – A Natureza não é **para nós**, ela é **parte** de nós. Toda a natureza faz parte da nossa família Terrena.

12 – As crianças são as **sementes** do nosso futuro. Plante amor nos seus corações e ágüe com sabedoria e lição de vida. Quando estiverem crescendo, dê-lhes **espaço** para que cresçam.

13 – Evite machucar os corações das pessoas. O veneno da dor causada a outros **retornará a você**.

14 – Seja sincero e verdadeiro em todas as situações. A **honestidade** é o grande teste para a nossa herança do Universo.

15 – Mantenha-se **equilibrado**. Seu mental, seu espiritual, seu emocional e seu físico, todos necessitam ser fortes, puros e saudáveis. Trabalhe o seu **físico** para fortalecer a sua mente. Enriqueça o seu **espírito** para curar o seu emocional.

16 – Tome decisões conscientes de como você será e como reagirá. **Seja responsável** por suas próprias ações.

17 – Respeite a privacidade e o **espaço pessoal** dos outros. Não toque as propriedades pessoais de outras pessoas, especialmente objetos religiosos e sagrados. Isso é proibido.

18 – Comece sendo verdadeiro **consigo mesmo**. Se você não puder nutrir e ajudar a si mesmo, você não poderá nutrir e ajudar os outros.

19 – Respeite **outras crenças** religiosas. Não force suas crenças sobre os outros.

20 – Compartilhe sua boa fortuna com os outros. Participe com **caridade**.