



*O segredo é não correr atrás das borboletas. É cuidar do jardim para que elas venham até você.*

**Mário Quintana**

## **Cachoeiras - Leandro Rasia**

Esses dias estive em uma grande cascata na serra, uma cachoeira linda que foi esculpida pela natureza. Fiquei olhando para a queda d'água, de mais de 90 metros. Grande parte da água caía com grande força e arrebentava nas pedras. Outra parte menor virava vapor de água e se espalhava pelo ambiente. E fiquei pensando em como aquilo era possível. Imaginei que toda aquela água se formava tendo por origem um pequeno filete d'água. Uma nascente bem pequena, que ao longo do seu caminho, foi se juntando a diversos outros filetes d'água. Uma nascente que, se conectando a outras nascentes, começa a se tornar um riacho. E nesse caminho de se juntar aos outros filetes, torna-se um riacho. E depois os riachos se juntam e forma um rio. E imaginei o rio chegando ao topo da cachoeira e desabando pela encosta com a grande força que toda a água junta pode ter. E depois? O que havia depois da queda d'água? Olhei e vi, na sequência do leito do rio após a queda, que existiam grandes pedras e o rio enfrentava grandes barreiras, desvios e limitações naturais. Mas a água sempre dava um jeito de seguir adiante. O rio não ficava parado. E mais à frente comecei a imaginar o que viria. O rio se juntaria a outros e se tornaria um majestoso e imenso rio de água doce. Tão grande que se torna morada de muitas espécies de animais e pode ser navegado pelo homem. E, centenas de quilômetros adiante, é coroado ao desaguar no grande oceano, tornando-se parte do maior aglomerado de água do planeta. E pensei: esse é o fim daquela pequena nascente de água. Grande ilusão a minha. Percebi que, num determinado momento, aquela água que desaguou no oceano sofre o calor e evapora e, como umidade, se torna grandes nuvens. Arrastadas pelo vento litorâneo, vai de encontro à serra, encontra o ar frio e cai ao chão como chuva. E, assim, poderá criar um outro filete de água nascente, podendo encontrar outros riachos, cachoeiras, dificuldades e se tornar novamente um grande rio. E um dia chegar no mar... Parei para analisar todo esse pensamento por um minuto, olhando a água cair na cachoeira. E vi que a maior beleza da água caindo não era apenas a sua queda espetacular, mas sim o caminho todo que ela fez ao longo de sua trajetória. E que certamente fará de novo, mas de outra forma, com outros caminhos e formatos, mas jamais deixando de ser água. E quando pensei nisso, me dei conta de minha própria vida. Meu início, meus aprendizados, com quem fiz minhas uniões, quais as barreiras que tive, quais os desvios tive que fazer e aonde penso em chegar. Nesse momento, houve uma luz de esperança em mim, pois vi que não importa aonde iremos. Pois através dos tempos, sempre poderemos reiniciar como uma pequena nascente d'água cristalina. E fazer uma nova história. Criar novos rumos. Nos tornarmos grandes rios. E quem sabe, na trajetória do grande rio de nossas vidas, possamos em algum momento ser vistos por alguém que resolve analisar nossas grandes quedas d'água. E, com isso, talvez possamos servir de inspiração para esse observador. Da mesma forma que eu estava, inspirado, olhando essa majestosa cachoeira...



*O segredo é não correr atrás das borboletas. É cuidar do jardim para que elas venham até você.*

**Mário Quintana**

## **Cachoeiras - Leandro Rasia**

Esses dias estive em uma grande cascata na serra, uma cachoeira linda que foi esculpida pela natureza. Fiquei olhando para a queda d'água, de mais de 90 metros. Grande parte da água caía com grande força e arrebentava nas pedras. Outra parte menor virava vapor de água e se espalhava pelo ambiente. E fiquei pensando em como aquilo era possível. Imaginei que toda aquela água se formava tendo por origem um pequeno filete d'água. Uma nascente bem pequena, que ao longo do seu caminho, foi se juntando a diversos outros filetes d'água. Uma nascente que, se conectando a outras nascentes, começa a se tornar um riacho. E nesse caminho de se juntar aos outros filetes, torna-se um riacho. E depois os riachos se juntam e forma um rio. E imaginei o rio chegando ao topo da cachoeira e desabando pela encosta com a grande força que toda a água junta pode ter. E depois? O que havia depois da queda d'água? Olhei e vi, na sequência do leito do rio após a queda, que existiam grandes pedras e o rio enfrentava grandes barreiras, desvios e limitações naturais. Mas a água sempre dava um jeito de seguir adiante. O rio não ficava parado. E mais à frente comecei a imaginar o que viria. O rio se juntaria a outros e se tornaria um majestoso e imenso rio de água doce. Tão grande que se torna morada de muitas espécies de animais e pode ser navegado pelo homem. E, centenas de quilômetros adiante, é coroado ao desaguar no grande oceano, tornando-se parte do maior aglomerado de água do planeta. E pensei: esse é o fim daquela pequena nascente de água. Grande ilusão a minha. Percebi que, num determinado momento, aquela água que desaguou no oceano sofre o calor e evapora e, como umidade, se torna grandes nuvens. Arrastadas pelo vento litorâneo, vai de encontro à serra, encontra o ar frio e cai ao chão como chuva. E, assim, poderá criar outro filete de água nascente, podendo encontrar outros riachos, cachoeiras, dificuldades e se tornar novamente um grande rio. E um dia chegar no mar... Parei para analisar todo esse pensamento por um minuto, olhando a água cair na cachoeira. E vi que a maior beleza da água caindo não era apenas a sua queda espetacular, mas sim o caminho todo que ela fez ao longo de sua trajetória. E que certamente fará de novo, mas de outra forma, com outros caminhos e formatos, mas jamais deixando de ser água. E quando pensei nisso, me dei conta de minha própria vida. Meu início, meus aprendizados, com quem fiz minhas uniões, quais as barreiras que tive, quais os desvios tive que fazer e aonde penso em chegar. Nesse momento, houve uma luz de esperança em mim, pois vi que não importa aonde iremos. Pois através dos tempos, sempre poderemos reiniciar como uma pequena nascente d'água cristalina. E fazer uma nova história. Criar novos rumos. Nos tornarmos grandes rios. E quem sabe, na trajetória do grande rio de nossas vidas, possamos em algum momento ser vistos por alguém que resolve analisar nossas grandes quedas d'água. E, com isso, talvez possamos servir de inspiração para esse observador. Da mesma forma que eu estava, inspirado, olhando essa majestosa cachoeira...

**Viga - Jesus**

Por que você olha o cisco no olho do teu irmão e não presta atenção à trave que está no seu próprio olho? Como podes dizer a teu irmão: "Deixa-me tirar o cisco do seu olho", quando o tempo todo há uma viga no seu próprio olho? Hipócrita, tira primeiro a trave do teu olho e então verás claramente para tirar o cisco do olho do teu irmão.

**Único - Osho**

Simplesmente aceite a si mesmo como você é, nada deve ser condenado, nada deve ser julgado. Não há como julgar, como comparar, porque cada pessoa é única. Nunca existiu uma pessoa como você e nunca existirá novamente; assim, você está sozinho e a comparação não é possível. E essa é a maneira que a existência deseja que você seja, e esse é o motivo de você ser dessa maneira. Não brigue com a existência. A maior liberdade é ser livre de nossa própria mente.

**Aceitação - Autor desconhecido**

Aceitação não é desistir ou se conformar com qualquer coisa. Aceitação é abraçar a vida, não só tolerá-la. Aceitação é literalmente "receber aquilo que lhe é oferecido". Não é desistir ou reconhecer a derrota; não é cerrar os dentes e engolir o que vier. É, sim, a abertura total para o presente real - reconhecendo-o tal qual ele é, aqui é agora...

**Pressa - Masaharu Taniguchi**

Não é preciso ter pressa. A impaciência acelera o envelhecimento, eleva a pressão arterial e apressa a morte. Tudo chega a seu tempo.

**Rebeldia - Irmão José**

A tua rebeldia contra os que convivem contigo não será, talvez, uma revolta contra ti mesmo?

**Mantra - Nando Reis**

Quando não tiver mais nada, nem chão, nem escada, escudo ou espada... O seu coração acordará. Quando estiver com tudo, lã, cetim, veludo, espada e escudo, sua consciência... Adormecerá. E acordará no mesmo lugar do ar até o arterial, no mesmo lar, no mesmo quintal, da alma ao corpo material. Quando não se tem mais nada, não se perde nada, escudo ou espada. Pode ser o que se for, livre do temor, quando se acabou com tudo, espada e escudo, forma e conteúdo. Já então agora dá, para dar amor. Amor dará e receberá, do ar, pulmão; da lágrima, sal. Amor dará e receberá; da luz, visão do, tempo espiral. E quando não tiver mais nada, nem chão, nem escada, escudo ou espada, o seu coração... Acordará. Quando se acabou com tudo, espada e escudo, forma e conteúdo; já então agora dá para dar amor. Amor dará e receberá. Do ar, pulmão; da lágrima, sal. Amor. Adeus dor.

**Segredos - Marcos Carvalho**

Como poderíeis saber de onde vem suas melhores ideias e instintos? De onde poderia saber que o melhor sempre poderá acontecer no meio da nuvem e da penumbra? O que te faz não pensar que ainda haverão muitos ensinamentos a acontecerem? Se pensas que estás no final da grande jornada do conhecimento, aonde achas que irás chegar afinal? Nem tudo ainda foi descoberto, falta ainda muito a ser ensinado. E nenhum texto, artigo ou livro jamais encerrará todas as verdades eternas. Quem sabe, dentro de ti podem haver respostas que ainda não estão escritas e definidas. As palavras não podem definir o que se quer repassar. Mas o significado da verdadeira luz divina começará a surgir dentro de cada um e, nas conexões, poderão estar as verdadeiras respostas.

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

**Viga - Jesus**

Por que você olha o cisco no olho do teu irmão e não presta atenção à trave que está no seu próprio olho? Como podes dizer a teu irmão: "Deixa-me tirar o cisco do seu olho", quando o tempo todo há uma viga no seu próprio olho? Hipócrita, tira primeiro a trave do teu olho e então verás claramente para tirar o cisco do olho do teu irmão.

**Único - Osho**

Simplesmente aceite a si mesmo como você é, nada deve ser condenado, nada deve ser julgado. Não há como julgar, como comparar, porque cada pessoa é única. Nunca existiu uma pessoa como você e nunca existirá novamente; assim, você está sozinho e a comparação não é possível. E essa é a maneira que a existência deseja que você seja, e esse é o motivo de você ser dessa maneira. Não brigue com a existência. A maior liberdade é ser livre de nossa própria mente.

**Aceitação - Autor desconhecido**

Aceitação não é desistir ou se conformar com qualquer coisa. Aceitação é abraçar a vida, não só tolerá-la. Aceitação é literalmente "receber aquilo que lhe é oferecido". Não é desistir ou reconhecer a derrota; não é cerrar os dentes e engolir o que vier. É, sim, a abertura total para o presente real - reconhecendo-o tal qual ele é, aqui é agora...

**Pressa - Masaharu Taniguchi**

Não é preciso ter pressa. A impaciência acelera o envelhecimento, eleva a pressão arterial e apressa a morte. Tudo chega a seu tempo.

**Rebeldia - Irmão José**

A tua rebeldia contra os que convivem contigo não será, talvez, uma revolta contra ti mesmo?

**Mantra - Nando Reis**

Quando não tiver mais nada, nem chão, nem escada, escudo ou espada... O seu coração acordará. Quando estiver com tudo, lã, cetim, veludo, espada e escudo, sua consciência... Adormecerá. E acordará no mesmo lugar do ar até o arterial, no mesmo lar, no mesmo quintal, da alma ao corpo material. Quando não se tem mais nada, não se perde nada, escudo ou espada. Pode ser o que se for, livre do temor, quando se acabou com tudo, espada e escudo, forma e conteúdo. Já então agora dá, para dar amor. Amor dará e receberá, do ar, pulmão; da lágrima, sal. Amor dará e receberá; da luz, visão do, tempo espiral. E quando não tiver mais nada, nem chão, nem escada, escudo ou espada, o seu coração... Acordará. Quando se acabou com tudo, espada e escudo, forma e conteúdo; já então agora dá para dar amor. Amor dará e receberá. Do ar, pulmão; da lágrima, sal. Amor. Adeus dor.

**Segredos - Marcos Carvalho**

Como poderíeis saber de onde vem suas melhores ideias e instintos? De onde poderia saber que o melhor sempre poderá acontecer no meio da nuvem e da penumbra? O que te faz não pensar que ainda haverão muitos ensinamentos a acontecerem? Se pensas que estás no final da grande jornada do conhecimento, aonde achas que irás chegar afinal? Nem tudo ainda foi descoberto, falta ainda muito a ser ensinado. E nenhum texto, artigo ou livro jamais encerrará todas as verdades eternas. Quem sabe, dentro de ti podem haver respostas que ainda não estão escritas e definidas. As palavras não podem definir o que se quer repassar. Mas o significado da verdadeira luz divina começará a surgir dentro de cada um e, nas conexões, poderão estar as verdadeiras respostas.

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