



*Qual o sentido de viver se não for para lutar pelas causas nobres e fazer deste mundo confuso um lugar melhor para se viver depois que partirmos? Winston Churchill*

## **Caminho - Irmão José**

É possível que estejas enfrentando provas que os outros desconhecem... Dúvidas te chegam à mente. A insegurança te ronda os passos. Ideias pessimistas te povoam o pensamento. Lágrimas que não caem, encharcam o teu coração. Ainda, não te lance ao desespero, exteriorizando as próprias aflições, de modo a atingir aos que te cercam. Não podes culpar o mundo pelas dores que sofres! Irritação e azedume afastarão de tua presença os companheiros que tu estimas. Esforça-te para sorrir e a alegria te acenderá a luz da compreensão dentro da própria alma. Todos lutamos com o passado na arena do presente. O que plantamos ontem devemos colher agora. A colheita da causa e efeito nem sempre acontece através de doenças ou mutilações físicas. Não raro, o laboratório invisível da tentação é a força que nos submete ao aperfeiçoamento necessário, consumindo-nos as impurezas em altas temperaturas de luta interior. Assim, pacifica-te e serve ao próximo, procurando ser útil àqueles que te esperam a palavra amiga e o gesto de solidariedade. Procurando te esquecer, te esquecerás, igualmente, dos problemas que te martirizam. Ocupa-te do bem e o bem se ocupará de todo o teu ser, devolvendo-te a esperança em dias melhores.

## **Aprimorar - Carlos Hisldorf**

Correu na floresta um boato de que muitos caçadores iriam atacar. Cada animal tratou de se preparar para a sobrevivência, treinando suas competências naturais. À noite, o pássaro, o coelho, o peixe e o pato reuniram-se para conversar. O pássaro disse: "Estou na minha melhor forma! Nenhum caçador conseguirá me pegar. Estou voando como um avião!" O coelho disse: "Estou correndo mais do que um recordista olímpico. Ninguém consegue me pegar!" O peixe disse: "Ninguém sabe nadar melhor do que eu. Jamais me pegarão." O pato, com arrogância, interrompeu: "Como vocês são limitados! Eu faço as três coisas: voo, corro e nado. Haha! Ninguém me pega!" Chegam os caçadores. O pássaro, o coelho e o peixe conseguem escapar. Mas o pato, que tinha todas as habilidades em potencial, mas não se dedicou a desenvolvê-las e fortalecê-las, foi o jantar dos caçadores. Moral da história: aprimore suas habilidades. Não é a quantidade que faz a diferença, é a qualidade delas!

Não se turbe vosso coração; crede em Deus, crede também em mim. **João, 14:1**

## **Bens - Vinicius**

Bens acumulados é sangue que não circula, congestionando certos órgãos enquanto outros ficam à míngua do elemento indispensável à vida. O mundo se debate entre a pletoxa de uns e a miséria de outros. É um organismo doente. Carece de equilíbrio econômico e todos sabemos que só com este haverá saúde e alegria de viver. Vede as aves do céu! Elas não ajuntam em celeiros. Por isso são ricas, felizes e vivem em paz!



*Qual o sentido de viver se não for para lutar pelas causas nobres e fazer deste mundo confuso um lugar melhor para se viver depois que partirmos? Winston Churchill*

## **Caminho - Irmão José**

É possível que estejas enfrentando provas que os outros desconhecem... Dúvidas te chegam à mente. A insegurança te ronda os passos. Ideias pessimistas te povoam o pensamento. Lágrimas que não caem, encharcam o teu coração. Ainda, não te lance ao desespero, exteriorizando as próprias aflições, de modo a atingir aos que te cercam. Não podes culpar o mundo pelas dores que sofres! Irritação e azedume afastarão de tua presença os companheiros que tu estimas. Esforça-te para sorrir e a alegria te acenderá a luz da compreensão dentro da própria alma. Todos lutamos com o passado na arena do presente. O que plantamos ontem devemos colher agora. A colheita da causa e efeito nem sempre acontece através de doenças ou mutilações físicas. Não raro, o laboratório invisível da tentação é a força que nos submete ao aperfeiçoamento necessário, consumindo-nos as impurezas em altas temperaturas de luta interior. Assim, pacifica-te e serve ao próximo, procurando ser útil àqueles que te esperam a palavra amiga e o gesto de solidariedade. Procurando te esquecer, te esquecerás, igualmente, dos problemas que te martirizam. Ocupa-te do bem e o bem se ocupará de todo o teu ser, devolvendo-te a esperança em dias melhores.

## **Aprimorar - Carlos Hisldorf**

Correu na floresta um boato de que muitos caçadores iriam atacar. Cada animal tratou de se preparar para a sobrevivência, treinando suas competências naturais. À noite, o pássaro, o coelho, o peixe e o pato reuniram-se para conversar. O pássaro disse: "Estou na minha melhor forma! Nenhum caçador conseguirá me pegar. Estou voando como um avião!" O coelho disse: "Estou correndo mais do que um recordista olímpico. Ninguém consegue me pegar!" O peixe disse: "Ninguém sabe nadar melhor do que eu. Jamais me pegarão." O pato, com arrogância, interrompeu: "Como vocês são limitados! Eu faço as três coisas: voo, corro e nado. Haha! Ninguém me pega!" Chegam os caçadores. O pássaro, o coelho e o peixe conseguem escapar. Mas o pato, que tinha todas as habilidades em potencial, mas não se dedicou a desenvolvê-las e fortalecê-las, foi o jantar dos caçadores. Moral da história: aprimore suas habilidades. Não é a quantidade que faz a diferença, é a qualidade delas!

Não se turbe vosso coração; crede em Deus, crede também em mim. **João, 14:1**

## **Bens - Vinicius**

Bens acumulados é sangue que não circula, congestionando certos órgãos enquanto outros ficam à míngua do elemento indispensável à vida. O mundo se debate entre a pletoxa de uns e a miséria de outros. É um organismo doente. Carece de equilíbrio econômico e todos sabemos que só com este haverá saúde e alegria de viver. Vede as aves do céu! Elas não ajuntam em celeiros. Por isso são ricas, felizes e vivem em paz!

### Montanha - Dadi Janki

Se alguma situação vier não questione por que ela veio. Procure não se opor a ela e veja como ela vai embora. Muitas coisas acontecem e forma inesperada ao longo do dia, mas lembre-se: eu sou aquele com os poderes de um leão. Preste atenção em manter seu rosto tranquilo, não se deixe ficar nervoso. Pense assim: eu tenho que permanecer inabalável como uma montanha, nada poderá me abater.

#### Valor - Johann Fichte

São os teus atos, e não os teus conhecimentos, é que determinam o teu valor.

#### Acrescentar - Autor Desconhecido

Antes eu ficava cobrando justificativas, de mim mesma e de outras pessoas, me desdobrava para entender possíveis causas. Gastava um tempão tentando adivinhar os motivos que me afastaram de algumas pessoas. Hoje só agradeço. Quando a gente descobre que a ausência não incomoda a gente se dá conta que a presença nem sempre acrescentou.

#### Esvaziar-se - Pensamentos Budistas

Para entender tudo, é preciso esquecer tudo. Estamos, desde pequenos, imersos numa contínua aprendizagem. Na infância, nosso mapa mental ainda não está desenhado, o que nos faz sermos abertos a "tudo" e à capacidade de entender qualquer coisa, pois não sabemos julgar. Mas à medida que crescemos, nossa mente se enche de restrições que nos dizem como devemos ser, como devem ser as coisas, e como devemos nos comportar, inclusive o que devemos pensar. Nos tornamos inconscientes de nós mesmos, então nos perdemos. Para mudar e ver as coisas sob uma perspectiva mais saudável para nós, precisamos aprender a nos desligar das crenças, dos hábitos e das ideias que não provêm do nosso coração. Há uma frase que servirá para começar o processo: "No céu não há distinção entre leste e oeste, são as pessoas quem criam essas distinções em suas mentes e então acreditam ser a verdade".

#### Descanse - Luiz Gasparetto

Não lute mais, descanse. Não dê forças para seus inimigos, vença-os com o perdão. Não cultive a impaciência, vença-a com a segurança. Não destrua a paz dos outros, coopere com o silêncio. Não se afaste do seu coração, una-se a si mesmo. Não dê trelas aos problemas, vença-os com a luz interior. Não coopere com as críticas, supere-as com sua compreensão. Não se deixe vitimar, assuma sua liberdade de escolha. O bem é saber que o único meio de vencer é usar a inteligência com a compaixão. Por isso não lute mais. Descanse...

#### Provocações - Irmão José

Não aceite provocações. Toma a iniciativa de encerrar qualquer discussão. O que o diálogo fraterno não resolve, a discussão complica. Não leves adiante o bate-boca. O silêncio e o tempo são os grandes aliados da Verdade. Não pretendas impor-te a ninguém. Consome-se muita energia em conversação inútil. Se alguém te interpreta equivocadamente, não te expliques além do necessário. Quem levemente abre a porta sem vigiar termina por escancará-la. Não entres na faixa dos que procuram tirar-te do sério. Ao invés de descer ao nível do contendor, faça-o subir ao teu.

#### Aprimorar - Emmanuel

Não há facilidades para a vida interior. Se tens sede de paz, te renova, trabalhando e servindo. A semente enterrada sofre para ser planta. O aço chega a ser aço no calor alto da fornalha. Suporta sem queixas a dor que te aprimora e acharás em ti mesmo a tua própria luz.

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

### Montanha - Dadi Janki

Se alguma situação vier não questione por que ela veio. Procure não se opor a ela e veja como ela vai embora. Muitas coisas acontecem e forma inesperada ao longo do dia, mas lembre-se: eu sou aquele com os poderes de um leão. Preste atenção em manter seu rosto tranquilo, não se deixe ficar nervoso. Pense assim: eu tenho que permanecer inabalável como uma montanha, nada poderá me abater.

#### Valor - Johann Fichte

São os teus atos, e não os teus conhecimentos, é que determinam o teu valor.

#### Acrescentar - Autor Desconhecido

Antes eu ficava cobrando justificativas, de mim mesma e de outras pessoas, me desdobrava para entender possíveis causas. Gastava um tempão tentando adivinhar os motivos que me afastaram de algumas pessoas. Hoje só agradeço. Quando a gente descobre que a ausência não incomoda a gente se dá conta que a presença nem sempre acrescentou.

#### Esvaziar-se - Pensamentos Budistas

Para entender tudo, é preciso esquecer tudo. Estamos, desde pequenos, imersos numa contínua aprendizagem. Na infância, nosso mapa mental ainda não está desenhado, o que nos faz sermos abertos a "tudo" e à capacidade de entender qualquer coisa, pois não sabemos julgar. Mas à medida que crescemos, nossa mente se enche de restrições que nos dizem como devemos ser, como devem ser as coisas, e como devemos nos comportar, inclusive o que devemos pensar. Nos tornamos inconscientes de nós mesmos, então nos perdemos. Para mudar e ver as coisas sob uma perspectiva mais saudável para nós, precisamos aprender a nos desligar das crenças, dos hábitos e das ideias que não provêm do nosso coração. Há uma frase que servirá para começar o processo: "No céu não há distinção entre leste e oeste, são as pessoas quem criam essas distinções em suas mentes e então acreditam ser a verdade".

#### Descanse - Luiz Gasparetto

Não lute mais, descanse. Não dê forças para seus inimigos, vença-os com o perdão. Não cultive a impaciência, vença-a com a segurança. Não destrua a paz dos outros, coopere com o silêncio. Não se afaste do seu coração, una-se a si mesmo. Não dê trelas aos problemas, vença-os com a luz interior. Não coopere com as críticas, supere-as com sua compreensão. Não se deixe vitimar, assuma sua liberdade de escolha. O bem é saber que o único meio de vencer é usar a inteligência com a compaixão. Por isso não lute mais. Descanse...

#### Provocações - Irmão José

Não aceite provocações. Toma a iniciativa de encerrar qualquer discussão. O que o diálogo fraterno não resolve, a discussão complica. Não leves adiante o bate-boca. O silêncio e o tempo são os grandes aliados da Verdade. Não pretendas impor-te a ninguém. Consome-se muita energia em conversação inútil. Se alguém te interpreta equivocadamente, não te expliques além do necessário. Quem levemente abre a porta sem vigiar termina por escancará-la. Não entres na faixa dos que procuram tirar-te do sério. Ao invés de descer ao nível do contendor, faça-o subir ao teu.

#### Aprimorar - Emmanuel

Não há facilidades para a vida interior. Se tens sede de paz, te renova, trabalhando e servindo. A semente enterrada sofre para ser planta. O aço chega a ser aço no calor alto da fornalha. Suporta sem queixas a dor que te aprimora e acharás em ti mesmo a tua própria luz.

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