



Eu disse essas coisas para que em mim vocês tenham paz.

Neste mundo vocês terão aflições; contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo. Jesus

Esperança - Autor Desconhecido

Quando a dor nos bate à porta e enche de sombras nossa vida, costumamos chorar ou nos desesperar. Abatidos, olhamos em torno e invejamos os felizes do mundo: os que têm riquezas, os que aparentam não ter preocupações, os que têm saúde ou famílias perfeitas. Nessas horas de provação, lamentamos e choramos. Raras vezes aproveitamos a ocasião para meditar e retirar aprendizados. Muitas vezes as preocupações da vida nos cegam. Ficamos tão aflitos com o que haveremos de comer ou de beber que esquecemos de que temos um Pai amoroso que cuida de todos nós. Muitas vezes nos perguntamos: Por que isso aconteceu comigo? A pergunta deveria ser diferente: Para que isso aconteceu comigo? Sim, toda e qualquer experiência - sofrida ou feliz - traz um aprendizado importante. São momentos que vão enriquecer nossa alma. Deus não brinca com as nossas vidas. Se Ele permite que certas coisas aconteçam conosco é porque há um objetivo útil e importante para nós. Faça uma retrospectiva: observe os momentos difíceis de sua existência. Cada um deles trouxe algo de novo, um aprendizado especial. Cada lágrima acrescentou sabedoria, experiência, um novo olhar sobre a vida. A doença, por exemplo, nos ensina a valorizar a saúde, a cuidar melhor do corpo. A pobreza nos revela a importância do trabalho e do esforço pessoal. A família difícil nos oferece a lição da tolerância. Enfim, as privações nos ensinam a ser mais sensíveis perante o sofrimento alheio. Essas lições são interiorizadas: nós as guardaremos para sempre. Na verdade, as dificuldades são advertências que a vida nos apresenta, alertas sobre nossas atitudes perante o próximo. Se algo ruim nos ocorre, vale a pena se perguntar: o que posso aprender com isso? Como posso melhorar a partir desse episódio? Mas, atenção: nada disso significa que devemos cultivar a dor. Nada disso! Bem sofrer não significa cultivar o sofrimento, ser conformista ou agravar as dores que sofremos. Bem sofrer significa enfrentar as situações com fé e coragem, alimentar a esperança enfrentando as situações com serenidade. Assim, busque soluções, lute por sua felicidade. Mas faça tudo isso com tranquilidade. Quando desabarem sobre você as tempestades da vida, não se entregue à revolta destruidora. Silencie, ore e procure descobrir o aprendizado oculto que a situação traz. Acredite: por mais amarga seja a experiência, os frutos desse aprendizado jamais se perderão e eles poderão nos tornar mais sábios e generosos. Por isso, cada vez que as lágrimas visitarem seu rosto, erga os olhos para o céu e agradeça. Nas suas orações, peça a Deus a força necessária para superar o momento difícil e a inspiração para encontrar soluções. E Deus, que nos ama tanto, não deixará de atendê-lo na medida de suas necessidades espirituais. Quando o momento difícil passar, você se sentirá bem melhor se não tiver de lembrar que se entregou ao desespero, que gritou e se debateu. Em geral, a solução está bem próxima. Se estivermos transtornados de medo ou desespero, será mais difícil resolver o problema. Com calma, logo poderemos ver a luz no fim do túnel.



Eu disse essas coisas para que em mim vocês tenham paz.

Neste mundo vocês terão aflições; contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo. Jesus

Esperança - Autor Desconhecido

Quando a dor nos bate à porta e enche de sombras nossa vida, costumamos chorar ou nos desesperar. Abatidos, olhamos em torno e invejamos os felizes do mundo: os que têm riquezas, os que aparentam não ter preocupações, os que têm saúde ou famílias perfeitas. Nessas horas de provação, lamentamos e choramos. Raras vezes aproveitamos a ocasião para meditar e retirar aprendizados. Muitas vezes as preocupações da vida nos cegam. Ficamos tão aflitos com o que haveremos de comer ou de beber que esquecemos de que temos um Pai amoroso que cuida de todos nós. Muitas vezes nos perguntamos: Por que isso aconteceu comigo? A pergunta deveria ser diferente: Para que isso aconteceu comigo? Sim, toda e qualquer experiência - sofrida ou feliz - traz um aprendizado importante. São momentos que vão enriquecer nossa alma. Deus não brinca com as nossas vidas. Se Ele permite que certas coisas aconteçam conosco é porque há um objetivo útil e importante para nós. Faça uma retrospectiva: observe os momentos difíceis de sua existência. Cada um deles trouxe algo de novo, um aprendizado especial. Cada lágrima acrescentou sabedoria, experiência, um novo olhar sobre a vida. A doença, por exemplo, nos ensina a valorizar a saúde, a cuidar melhor do corpo. A pobreza nos revela a importância do trabalho e do esforço pessoal. A família difícil nos oferece a lição da tolerância. Enfim, as privações nos ensinam a ser mais sensíveis perante o sofrimento alheio. Essas lições são interiorizadas: nós as guardaremos para sempre. Na verdade, as dificuldades são advertências que a vida nos apresenta, alertas sobre nossas atitudes perante o próximo. Se algo ruim nos ocorre, vale a pena se perguntar: o que posso aprender com isso? Como posso melhorar a partir desse episódio? Mas, atenção: nada disso significa que devemos cultivar a dor. Nada disso! Bem sofrer não significa cultivar o sofrimento, ser conformista ou agravar as dores que sofremos. Bem sofrer significa enfrentar as situações com fé e coragem, alimentar a esperança enfrentando as situações com serenidade. Assim, busque soluções, lute por sua felicidade. Mas faça tudo isso com tranquilidade. Quando desabarem sobre você as tempestades da vida, não se entregue à revolta destruidora. Silencie, ore e procure descobrir o aprendizado oculto que a situação traz. Acredite: por mais amarga seja a experiência, os frutos desse aprendizado jamais se perderão e eles poderão nos tornar mais sábios e generosos. Por isso, cada vez que as lágrimas visitarem seu rosto, erga os olhos para o céu e agradeça. Nas suas orações, peça a Deus a força necessária para superar o momento difícil e a inspiração para encontrar soluções. E Deus, que nos ama tanto, não deixará de atendê-lo na medida de suas necessidades espirituais. Quando o momento difícil passar, você se sentirá bem melhor se não tiver de lembrar que se entregou ao desespero, que gritou e se debateu. Em geral, a solução está bem próxima. Se estivermos transtornados de medo ou desespero, será mais difícil resolver o problema. Com calma, logo poderemos ver a luz no fim do túnel.

Pensamentos - Víctor Hugo

Certos pensamentos são verdadeiras preces. Há momentos que, seja qual for a atitude do corpo, a alma está de joelhos.

Acalmar - Autor Desconhecido

Quantos pensamentos nos povoam a mente em um segundo. Pare por um minuto e contemple sua própria respiração e perceba como ficará após isso. Acalmar a mente é acalmar o espírito e descobrir verdades que não podem ser explicadas, mas podem ser sentidas.

Tempo - Dalai Lama

Desenvolver força, coragem e paz interior demanda tempo. Não espere resultados rápidos e imediatos, sob o pretexto de que decidiu mudar. Cada ação que você executa permite que essa decisão se torne efetiva dentro de seu coração.

Benfeitores - Inácio Ferreira

Os devedores do próximo somos nós. Quem adoece por conta da ingratidão recebida está se colocando na posição de benfeitor que esperava ser retribuído de alguma forma. O dia em que fizermos o Bem, com a espontaneidade de quem tem consciência de que apenas repassa uma bênção, a caridade em nós será amor verdadeiramente.

Valor - Sabedoria Celta

Você agrega valor às pessoas quando demonstra estima por elas.

Religião - Sabedoria Hindu

Faz de tua conduta a tua religião.

Cura - Osho

A mente é a causa de todas as doenças. E o coração é a fonte de toda a cura.

Renascimento - Celso Martins

Que do homem velho, coberto de egoísmo, de orgulho, de vaidade, de preconceito, ou seja, coberto de ignorância e inobservância com relação às leis morais, possa surgir, para ventura de todos nós, o homem novo, gerado sob o influxo revitalizante das palavras e dos exemplos de Jesus Cristo, o grande esquecido por muitos de nós, que se agitam na sociedade tecnológica, na atual civilização dita e havida como cristã. Que este homem novo seja um soldado da paz neste mundo em guerras. Um lavrador do bem neste planeta de indiferença e insensibilidade. Um defensor da justiça neste orbe de injustiças sociais e de tiranias econômicas, políticas e/ou militares. Um defensor da verdade num plano onde imperam a mentira e o preconceito tantas vezes em conluios sinistros com as superstições, as credices e o fanatismo irracional. Que este homem novo, anseio de todos nós, seja um operário da caridade, como entendia Jesus: benevolência para com todos, perdão das ofensas, indulgência para com as imperfeições alheias.

A humildade consiste em alegrar-nos com tudo o que nos leva a reconhecer o nosso nada. **Inácio de Loyola**

Perguntas - Irmão José

As atitudes infelizes que estejas tomando contra os outros, não serão uma forma inconsciente de autopunição? Não estarás desejoso de desencadear processos de autofagia, como quem quisesse fazer desmoronar a própria vida? Caminhando, deliberadamente, para o erro, não estarás querendo destruir tudo que construiste? Não será um processo de insatisfação íntima? A tua rebeldia manifesta contra os que convivem contigo, na realidade, não será uma revolta contra ti mesmo? Não estarás provocando suicídio moral? Esperavas de ti tanto assim? Este nunca será o caminho da superação. Reconsidera, admite os adereços da própria personalidade e recomeça.

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

Pensamentos - Víctor Hugo

Certos pensamentos são verdadeiras preces. Há momentos que, seja qual for a atitude do corpo, a alma está de joelhos.

Acalmar - Autor Desconhecido

Quantos pensamentos nos povoam a mente em um segundo. Pare por um minuto e contemple sua própria respiração e perceba como ficará após isso. Acalmar a mente é acalmar o espírito e descobrir verdades que não podem ser explicadas, mas podem ser sentidas.

Tempo - Dalai Lama

Desenvolver força, coragem e paz interior demanda tempo. Não espere resultados rápidos e imediatos, sob o pretexto de que decidiu mudar. Cada ação que você executa permite que essa decisão se torne efetiva dentro de seu coração.

Benfeitores - Inácio Ferreira

Os devedores do próximo somos nós. Quem adoece por conta da ingratidão recebida está se colocando na posição de benfeitor que esperava ser retribuído de alguma forma. O dia em que fizermos o Bem, com a espontaneidade de quem tem consciência de que apenas repassa uma bênção, a caridade em nós será amor verdadeiramente.

Valor - Sabedoria Celta

Você agrega valor às pessoas quando demonstra estima por elas.

Religião - Sabedoria Hindu

Faz de tua conduta a tua religião.

Cura - Osho

A mente é a causa de todas as doenças. E o coração é a fonte de toda a cura.

Renascimento - Celso Martins

Que do homem velho, coberto de egoísmo, de orgulho, de vaidade, de preconceito, ou seja, coberto de ignorância e inobservância com relação às leis morais, possa surgir, para ventura de todos nós, o homem novo, gerado sob o influxo revitalizante das palavras e dos exemplos de Jesus Cristo, o grande esquecido por muitos de nós, que se agitam na sociedade tecnológica, na atual civilização dita e havida como cristã. Que este homem novo seja um soldado da paz neste mundo em guerras. Um lavrador do bem neste planeta de indiferença e insensibilidade. Um defensor da justiça neste orbe de injustiças sociais e de tiranias econômicas, políticas e/ou militares. Um defensor da verdade num plano onde imperam a mentira e o preconceito tantas vezes em conluios sinistros com as superstições, as credices e o fanatismo irracional. Que este homem novo, anseio de todos nós, seja um operário da caridade, como entendia Jesus: benevolência para com todos, perdão das ofensas, indulgência para com as imperfeições alheias.

A humildade consiste em alegrar-nos com tudo o que nos leva a reconhecer o nosso nada. **Inácio de Loyola**

Perguntas - Irmão José

As atitudes infelizes que estejas tomando contra os outros, não serão uma forma inconsciente de autopunição? Não estarás desejoso de desencadear processos de autofagia, como quem quisesse fazer desmoronar a própria vida? Caminhando, deliberadamente, para o erro, não estarás querendo destruir tudo que construiste? Não será um processo de insatisfação íntima? A tua rebeldia manifesta contra os que convivem contigo, na realidade, não será uma revolta contra ti mesmo? Não estarás provocando suicídio moral? Esperavas de ti tanto assim? Este nunca será o caminho da superação. Reconsidera, admite os adereços da própria personalidade e recomeça.

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