

Centrado – Osho

Fique centrado. Não se deixe manipular pelas opiniões dos outros ou pelas suas tentativas de empurrar você para cá e para lá. Não se rebaixe ao nível dos outros. Uma vez, nos tempos de Buda, aconteceu que uma das lindas e famosas prostitutas se apaixonou por um monge budista, um mendigo... Ela pediu que ele viesse à sua casa e que lá permanecesse por quatro meses, durante a estação das chuvas, em que os monges budistas interrompem suas viagens. O monge disse: "Terei que perguntar ao Mestre. Se ele permitir, eu irei". Os outros monges ficaram com muita inveja. Quando o jovem veio até Buda e fez o pedido, muitos ouviram. Todos se levantaram e disseram: "Isto está errado. Até mesmo ter permitido àquela mulher tocar seus pés foi errado, pois Buda disse: "Não toque nas mulheres e não deixe que elas o toquem". Você quebrou a regra... e agora está pedindo para ficar com uma mulher por quatro meses!". Mas Buda comentou: "Eu lhes falei para não tocarem nas mulheres e não serem tocados por elas porque vocês ainda não estão centrados. Para este homem, esta regra não mais se aplica. Eu o estive observando – ele já não faz parte da multidão". E ao monge ele disse: "Sim, você tem permissão". Ora, isso era demais! Nunca aconteceu algo assim antes. Todos os discípulos ficaram zangados, e durante meses milhares de fofocas circularam, exagerando o que estava ocorrendo na casa de Amrapalli – que o monge não era mais monge, que havia caído. Depois de quatro meses, quando o monge voltou, seguido por Amrapalli, Buda olhou para eles e perguntou: "Mulher, você tem algo a me dizer?". Ela disse: "Vim para ser iniciada. Tentei distrair seu discípulo, mas falhei. Esta é minha primeira derrota. Sempre tive sucesso com homens, porém não pude distraí-lo, nem ao menos um centímetro. Um grande desejo nasceu em mim também; como posso alcançar este centramento?" "Ele viveu comigo, eu dancei e cantei diante dele, tentei seduzi-lo de todas as maneiras, mas ele sempre permaneceu ele mesmo. Nem por um único momento vi qualquer nuvem em sua mente ou qualquer desejo em seus olhos. Tentei convertê-lo, mas ele me converteu, e sem dizer uma única palavra. Ele não me trouxe até aqui; vim por conta própria. Conheci pela primeira vez o que é dignidade. Gostaria de aprender a arte". Ela se tornou discípula de Buda. Ele sempre caminha por si mesmo... Não há maneira de empurrá-lo para cá e para lá. Ele permanece absolutamente ele mesmo, de tão centrado que é, de tão enraizado que está em seu ser. Quando se encontra esse estado então não existe distração, então pode-se viver em qualquer lugar. Não tente mudar as circunstâncias de sua vida; tente mudar suas atitudes. Utilize a situação exterior para transformar seu estado interior. Mudar a situação não é uma grande mudança – você está enganando a si mesmo e o mundo. A verdadeira religião consiste em mudar o estado de consciência. Busque o mais elevado. Quando você conhece as esferas superiores de sua energia, o inferior começa a definir espontaneamente. Essa é a verdadeira religião.

Centrado - Osho

Fique centrado. Não se deixe manipular pelas opiniões dos outros ou pelas suas tentativas de empurrar você para cá e para lá. Não se rebaixe ao nível dos outros. Uma vez, nos tempos de Buda, aconteceu que uma das lindas e famosas prostitutas se apaixonou por um monge budista, um mendigo... Ela pediu que ele viesse à sua casa e que lá permanecesse por quatro meses, durante a estação das chuvas, em que os monges budistas interrompem suas viagens. O monge disse: "Terei que perguntar ao Mestre. Se ele permitir, eu irei". Os outros monges ficaram com muita inveja. Quando o jovem veio até Buda e fez o pedido, muitos ouviram. Todos se levantaram e disseram: "Isto está errado. Até mesmo ter permitido àquela mulher tocar seus pés foi errado, pois Buda disse: "Não toque nas mulheres e não deixe que elas o toquem". Você quebrou a regra... e agora está pedindo para ficar com uma mulher por quatro meses!". Mas Buda comentou: "Eu lhes falei para não tocarem nas mulheres e não serem tocados por elas porque vocês ainda não estão centrados. Para este homem, esta regra não mais se aplica. Eu o estive observando – ele já não faz parte da multidão". E ao monge ele disse: "Sim, você tem permissão". Ora, isso era demais! Nunca aconteceu algo assim antes. Todos os discípulos ficaram zangados, e durante meses milhares de fofocas circularam, exagerando o que estava ocorrendo na casa de Amrapalli – que o monge não era mais monge, que havia caído. Depois de quatro meses, quando o monge voltou, seguido por Amrapalli, Buda olhou para eles e perguntou: "Mulher, você tem algo a me dizer?". Ela disse: "Vim para ser iniciada. Tentei distrair seu discípulo, mas falhei. Esta é minha primeira derrota. Sempre tive sucesso com homens, porém não pude distraí-lo, nem ao menos um centímetro. Um grande desejo nasceu em mim também; como posso alcançar este centramento?" "Ele viveu comigo, eu dancei e cantei diante dele, tentei seduzi-lo de todas as maneiras, mas ele sempre permaneceu ele mesmo. Nem por um único momento vi qualquer nuvem em sua mente ou qualquer desejo em seus olhos. Tentei convertê-lo, mas ele me converteu, e sem dizer uma única palavra. Ele não me trouxe até aqui; vim por conta própria. Conheci pela primeira vez o que é dignidade. Gostaria de aprender a arte". Ela se tornou discípula de Buda. Ele sempre caminha por si mesmo... Não há maneira de empurrá-lo para cá e para lá. Ele permanece absolutamente ele mesmo, de tão centrado que é, de tão enraizado que está em seu ser. Quando se encontra esse estado então não existe distração, então pode-se viver em qualquer lugar. Não tente mudar as circunstâncias de sua vida; tente mudar suas atitudes. Utilize a situação exterior para transformar seu estado interior. Mudar a situação não é uma grande mudança – você está enganando a si mesmo e o mundo. A verdadeira religião consiste em mudar o estado de consciência. Busque o mais elevado. Quando você conhece as esferas superiores de sua energia, o inferior começa a definir espontaneamente. Essa é a verdadeira religião.

Coragem - Augusto Cury

Você pode ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado algumas vezes, mas não se esqueça de que sua vida é a maior empresa do mundo. E você pode evitar que ela vá à falência. Há muitas pessoas que precisam, admiram e torcem por você. Gostaria que você sempre se lembrasse de que ser feliz não é ter um céu sem tempestade, caminhos sem acidentes, trabalhos sem fadigas, relacionamentos sem desilusões. Ser feliz é encontrar força no perdão, esperança nas batalhas, segurança no palco do medo, amor nos desencontros. Ser feliz não é apenas valorizar o sorriso, mas refletir sobre a tristeza. Não é apenas comemorar o sucesso, mas aprender lições nos fracassos. Não é apenas ter júbilo nos aplausos, mas encontrar alegria no anonimato. Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise. Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um autor da própria história. É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua alma. É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida. Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos. É saber falar de si mesmo. É ter coragem para ouvir um "não". É ter segurança para receber uma crítica, mesmo que injusta. Ser feliz é deixar viver a criança livre, alegre e simples, que mora dentro de cada um de nós. É ter maturidade para falar "eu errei". É ter ousadia para dizer "me perdoe". É ter sensibilidade para expressar "eu preciso de você". É ter capacidade de dizer "eu te amo". É ter humildade da receptividade. Desejo que a vida se torne um canteiro de oportunidades para você ser feliz... E, quando você errar o caminho, recomece, pois assim você descobrirá que ser feliz não é ter uma vida perfeita, mas usar as lágrimas para irrigar a tolerância. Usar as perdas para refinar a paciência. Usar as falhas para lapidar o prazer. Usar os obstáculos para abrir as janelas da inteligência. Jamais desista de si mesmo. Jamais desista das pessoas que você ama. Jamais desista de ser feliz, pois a vida é um obstáculo imperdível, ainda que se apresentem dezenas de fatores a demonstrarem o contrário.

Inove - Marcos Vinícius

Ainda que você não consiga desligar-se da sua natureza material, tente, por um momento ou outro, sair da esfera normal de tuas atitudes e se encaminhe a fazer algo novo todos os dias. Faça algo que você nunca fez e veja o que acontece, pelo menos uma vez ao dia. Serão pequenos passos que você poderá dar na sua própria evolução. Dê um passo, faça algo novo, ainda que bem pequeno e veja o resultado. Avalie se foi bom. E no outro dia faça outra pequena ação. Nunca terás resultados diferentes se não fizeres algo diferente. E as pequenas mudanças, nos pequenos atos, é que se iniciam as grandes mudanças. Não tenha medo, pois pequenos atos trazem pequenos riscos. E pequenos riscos não precisam ser temidos. Comece aos poucos, e gradualmente, **você poderá mudar toda a sua história.**

Verdade - Chico Xavier

Há algum tempo, um amigo, aliás, um trovador de renome, ao referir-se à Verdade, me disse que ela se parece a um espelho do Céu que se quebrou ao tocar a Terra, em inúmeros fragmentos. Cada um de nós possui um pequeno pedaço desse espelho simbólico, com o qual pode observar a própria imagem aperfeiçoando-a sempre.

Gratidão - Vinícius

Quando saboreamos uma fruta, quando fruímos um conforto, quando vencemos uma dificuldade, quando, enfim, realizamos uma velha aspiração, sentimos necessidade de ser grato a alguém. Esse alguém é Ele, palpitando dentro de nós.

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

Coragem - Augusto Cury

Você pode ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado algumas vezes, mas não se esqueça de que sua vida é a maior empresa do mundo. E você pode evitar que ela vá à falência. Há muitas pessoas que precisam, admiram e torcem por você. Gostaria que você sempre se lembrasse de que ser feliz não é ter um céu sem tempestade, caminhos sem acidentes, trabalhos sem fadigas, relacionamentos sem desilusões. Ser feliz é encontrar força no perdão, esperança nas batalhas, segurança no palco do medo, amor nos desencontros. Ser feliz não é apenas valorizar o sorriso, mas refletir sobre a tristeza. Não é apenas comemorar o sucesso, mas aprender lições nos fracassos. Não é apenas ter júbilo nos aplausos, mas encontrar alegria no anonimato. Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise. Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um autor da própria história. É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua alma. É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida. Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos. É saber falar de si mesmo. É ter coragem para ouvir um "não". É ter segurança para receber uma crítica, mesmo que injusta. Ser feliz é deixar viver a criança livre, alegre e simples, que mora dentro de cada um de nós. É ter maturidade para falar "eu errei". É ter ousadia para dizer "me perdoe". É ter sensibilidade para expressar "eu preciso de você". É ter capacidade de dizer "eu te amo". É ter humildade da receptividade. Desejo que a vida se torne um canteiro de oportunidades para você ser feliz... E, quando você errar o caminho, recomece, pois assim você descobrirá que ser feliz não é ter uma vida perfeita, mas usar as lágrimas para irrigar a tolerância. Usar as perdas para refinar a paciência. Usar as falhas para lapidar o prazer. Usar os obstáculos para abrir as janelas da inteligência. Jamais desista de si mesmo. Jamais desista das pessoas que você ama. Jamais desista de ser feliz, pois a vida é um obstáculo imperdível, ainda que se apresentem dezenas de fatores a demonstrarem o contrário.

Inove - Marcos Vinícius

Ainda que você não consiga desligar-se da sua natureza material, tente, por um momento ou outro, sair da esfera normal de tuas atitudes e se encaminhe a fazer algo novo todos os dias. Faça algo que você nunca fez e veja o que acontece, pelo menos uma vez ao dia. Serão pequenos passos que você poderá dar na sua própria evolução. Dê um passo, faça algo novo, ainda que bem pequeno e veja o resultado. Avalie se foi bom. E no outro dia faça outra pequena ação. Nunca terás resultados diferentes se não fizeres algo diferente. E as pequenas mudanças, nos pequenos atos, é que se iniciam as grandes mudanças. Não tenha medo, pois pequenos atos trazem pequenos riscos. E pequenos riscos não precisam ser temidos. Comece aos poucos, e gradualmente, **você poderá mudar toda a sua história.**

Verdade - Chico Xavier

Há algum tempo, um amigo, aliás, um trovador de renome, ao referir-se à Verdade, me disse que ela se parece a um espelho do Céu que se quebrou ao tocar a Terra, em inúmeros fragmentos. Cada um de nós possui um pequeno pedaço desse espelho simbólico, com o qual pode observar a própria imagem aperfeiçoando-a sempre.

Gratidão - Vinícius

Quando saboreamos uma fruta, quando fruímos um conforto, quando vencemos uma dificuldade, quando, enfim, realizamos uma velha aspiração, sentimos necessidade de ser grato a alguém. Esse alguém é Ele, palpitando dentro de nós.

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