

*Quem se contenta com o necessário vive numa paz imperturbável. Lao Tsé*

**Diferença – Autor Desconhecido**

Esta é a história de um poeta que morava numa praia tranquila, junto a uma colônia de pescadores. Todas as manhãs, ele passeava à beira-mar para buscar inspiração, e, à tarde, ficava em casa escrevendo. Um dia, caminhando pela praia, viu um vulto que parecia dançar. Era uma pessoa que apanhava algo na areia e jogava ao mar. Repetidas vezes. Ele foi ao encontro dessa pessoa e ao aproximar-se, encontrou um menino pegando as estrelas do mar da areia e jogando-as, uma por uma, de volta ao oceano. "Por que está fazendo isso?" - perguntou o escritor. "Você não vê?" - disse o garoto - "a maré está baixa e o sol muito quente. Elas secarão com o calor, vão morrer se ficarem aqui." O escritor completou: "Meu jovem, existem milhares de quilômetros de praias neste mundo e milhões de estrelas do mar espalhadas por elas. Você joga umas poucas de volta ao oceano. Que diferença isso faz?" O jovem sorriu, abaixou, pegou mais uma estrela da areia, jogou-a no mar, olhou dentro dos olhos do escritor e disse: "Para essa, faz toda a diferença." A partir desse dia, toda manhã é possível ver numa praia qualquer um jovem e um poeta arremessando estrelas de volta ao mar. Não importa se o que estamos fazendo vai resolver todos os problemas do mundo. O que interessa é que façamos sempre o nosso melhor.

**Ajustes - Irmão José**

Ninguém se sinta deslocado em seu próprio lugar. Cada pessoa vive com as pessoas com que necessita viver para ajustar-se consigo. A insatisfação que experimentamos com os outros quase sempre é insatisfação com nós mesmos. As leis que regem a Vida nunca se enganam. Somos o que fizemos de nós e temos exatamente aquilo que merecemos. Não culpemos ninguém pelas frustrações que nos impedem de ser o que desejamos. Para que as coisas fossem diferentes, precisaríamos tê-las feito diferentes. Ajustemo-nos e, com os recursos morais que nos sejam disponíveis, procuremos realizar o melhor. Quem se conscientiza de suas limitações já começa a superar-se. Estamos hoje no justo lugar a que os nossos pés nos conduziram, vinculados a situações e pessoas que buscamos pela nossa liberdade de escolha. Se a vida que vivemos nos aborrece, lutemos para que os nossos dias se façam plenos de alegria e paz.

**Insucesso - Emmanuel**

Não lamente o lucro perdido, o negócio frustrado, a joia que desapareceu, o engano cometido, a máquina que se inutilizou, a tela rasgada, o benefício que não soubeste reter ou o dinheiro que te fugiu inexplicavelmente das mãos... O insucesso é sempre uma oportunidade para que recomeçemos a cumprir o dever de resguardar os nossos empreendimentos e facilidades com maior atenção.

**Ação - Buda**

Não importa quantas palavras sábias tenha lido e não importa quantas tenha dito. De nada lhe servirão se não agir de acordo com elas.

*Quem se contenta com o necessário vive numa paz imperturbável. Lao Tsé*

**Diferença – Autor Desconhecido**

Esta é a história de um poeta que morava numa praia tranquila, junto a uma colônia de pescadores. Todas as manhãs, ele passeava à beira-mar para buscar inspiração, e, à tarde, ficava em casa escrevendo. Um dia, caminhando pela praia, viu um vulto que parecia dançar. Era uma pessoa que apanhava algo na areia e jogava ao mar. Repetidas vezes. Ele foi ao encontro dessa pessoa e ao aproximar-se, encontrou um menino pegando as estrelas do mar da areia e jogando-as, uma por uma, de volta ao oceano. "Por que está fazendo isso?" - perguntou o escritor. "Você não vê?" - disse o garoto - "a maré está baixa e o sol muito quente. Elas secarão com o calor, vão morrer se ficarem aqui." O escritor completou: "Meu jovem, existem milhares de quilômetros de praias neste mundo e milhões de estrelas do mar espalhadas por elas. Você joga umas poucas de volta ao oceano. Que diferença isso faz?" O jovem sorriu, abaixou, pegou mais uma estrela da areia, jogou-a no mar, olhou dentro dos olhos do escritor e disse: "Para essa, faz toda a diferença." A partir desse dia, toda manhã é possível ver numa praia qualquer um jovem e um poeta arremessando estrelas de volta ao mar. Não importa se o que estamos fazendo vai resolver todos os problemas do mundo. O que interessa é que façamos sempre o nosso melhor.

**Ajustes - Irmão José**

Ninguém se sinta deslocado em seu próprio lugar. Cada pessoa vive com as pessoas com que necessita viver para ajustar-se consigo. A insatisfação que experimentamos com os outros quase sempre é insatisfação com nós mesmos. As leis que regem a Vida nunca se enganam. Somos o que fizemos de nós e temos exatamente aquilo que merecemos. Não culpemos ninguém pelas frustrações que nos impedem de ser o que desejamos. Para que as coisas fossem diferentes, precisaríamos tê-las feito diferentes. Ajustemo-nos e, com os recursos morais que nos sejam disponíveis, procuremos realizar o melhor. Quem se conscientiza de suas limitações já começa a superar-se. Estamos hoje no justo lugar a que os nossos pés nos conduziram, vinculados a situações e pessoas que buscamos pela nossa liberdade de escolha. Se a vida que vivemos nos aborrece, lutemos para que os nossos dias se façam plenos de alegria e paz.

**Insucesso - Emmanuel**

Não lamente o lucro perdido, o negócio frustrado, a joia que desapareceu, o engano cometido, a máquina que se inutilizou, a tela rasgada, o benefício que não soubeste reter ou o dinheiro que te fugiu inexplicavelmente das mãos... O insucesso é sempre uma oportunidade para que recomeçemos a cumprir o dever de resguardar os nossos empreendimentos e facilidades com maior atenção.

**Ação - Buda**

Não importa quantas palavras sábias tenha lido e não importa quantas tenha dito. De nada lhe servirão se não agir de acordo com elas.

Ninguém pode lançar o peso do seu destino para cima de nós, como nós não podemos lançar o peso do nosso destino para cima dos outros. Se assim fosse, não haveria justiça. **Pietro Ubaldi**

A diferença entre a tristeza e a felicidade depende de onde colocamos nossa atenção. **Sharon Salzberg**

### **Sabedoria - Contos Zen**

Um samurai depois de ter sido derrotado numa importante prova de habilidades, vagou sem rumo com os pensamentos confusos, enfurecido, sem querer aceitar a derrota. Parou em um lago que encontrou no seu caminho e lançou violentamente uma pedra contra as suas águas, que se agitaram violentamente. O samurai ainda com raiva e ressentido, percebeu algo e refletiu: "Mesmo perturbado com a pedra que atirei, em instantes o lago se recompôs, retornando a tranquilidade inicial." O samurai concluiu que mesmo que lançasse todas as pedras da redondeza o lago sempre retornaria à sua natural tranquilidade, como se nunca tivesse sido atingido por nada. Ao refletir sobre isso o homem evocou "Mizuno kami" (O Espírito das Águas): "Espírito das Águas, por que quando meu coração é ferido ficam cicatrizes e este lago, em instantes apaga todos os vestígios da agressão sofrida"? Respondeu o "Espírito das Águas": "O Lago faz com que a pedra se perca na sua grandeza e profundidade, logo, é como ser atingido por nada. O lago conserva consigo o silêncio, e não as queixas. Eis o segredo de sua serenidade".

### **Ansiedade - Joanna de Ângelis**

Controla a tua ansiedade. A ansiedade mal dirigida produz danos orgânicos de variada classe e gera mal-estar onde se apresenta. Irradia uma onda inquietante e espalha insegurança em volta. A pessoa ansiosa requer mais atenção, que nem sempre se lhe pode dispensar; está sempre queixosa e acarreta problemas para as demais. Vê o que ainda não está ocorrendo e precipita-se a situações indesejáveis, para arrepende-se depois. A calma é o abençoado antídoto da ansiedade, que advém quando desejas esforçar-te para viver em paz e confiança.

### **Reviver - Marcos Carvalho**

Um dia a luz se instaurou na sua vida. Houve momentos em que você esteve feliz. Houve períodos que vocês tiveram uma grande expansão interior, de felicidade e alegria. Recorde esse instante por alguns momentos, se permitindo ir até esse tempo, naquele lugar e naquela hora. Viva novamente aquilo que viveu. Isso irá lhe trazer as boas energias desse momento passado, fazendo do agora uma momento feliz, trazendo energia para o agora.

### **Pensamentos - Autor Desconhecido**

Nem tudo se faz à força ou à determinação. O pensamento pode lhe ajudar a transformar ideais em realidade. Pensar que a determinação é a grande força de realização é o mesmo que pensar que a força bruta é o que desenvolve o homem. Analise seus pensamentos e veja onde está efetivamente sua força interior. Pois a vida é feita através de seus pensamentos e não de sua força de vontade.

### **Observe-se - Marcos Dornelles**

Pense por um momento em algo que te incomoda. Agora pense que você não é você mesmo. Olhe para você sob o olhar de outra pessoa. Olhe para você mesmo com se fosse um espectador de uma plateia, vendo uma cena de teatro. O que você vê? Como você avalia o desempenho daquele que está atuando? O que você faria de diferente se estivesse no lugar desse que observa? Reflita e pondere. Pois no palco de sua vida, olha sua atuação sob o prisma de um espectador pode lhe dar muitos ensinamentos.

Projeto Pense Bem - Voluntariado AVESOL – [WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR](http://WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR)

Ninguém pode lançar o peso do seu destino para cima de nós, como nós não podemos lançar o peso do nosso destino para cima dos outros. Se assim fosse, não haveria justiça. **Pietro Ubaldi**

A diferença entre a tristeza e a felicidade depende de onde colocamos nossa atenção. **Sharon Salzberg**

### **Sabedoria - Contos Zen**

Um samurai depois de ter sido derrotado numa importante prova de habilidades, vagou sem rumo com os pensamentos confusos, enfurecido, sem querer aceitar a derrota. Parou em um lago que encontrou no seu caminho e lançou violentamente uma pedra contra as suas águas, que se agitaram violentamente. O samurai ainda com raiva e ressentido, percebeu algo e refletiu: "Mesmo perturbado com a pedra que atirei, em instantes o lago se recompôs, retornando a tranquilidade inicial." O samurai concluiu que mesmo que lançasse todas as pedras da redondeza o lago sempre retornaria à sua natural tranquilidade, como se nunca tivesse sido atingido por nada. Ao refletir sobre isso o homem evocou "Mizuno kami" (O Espírito das Águas): "Espírito das Águas, por que quando meu coração é ferido ficam cicatrizes e este lago, em instantes apaga todos os vestígios da agressão sofrida"? Respondeu o "Espírito das Águas": "O Lago faz com que a pedra se perca na sua grandeza e profundidade, logo, é como ser atingido por nada. O lago conserva consigo o silêncio, e não as queixas. Eis o segredo de sua serenidade".

### **Ansiedade - Joanna de Ângelis**

Controla a tua ansiedade. A ansiedade mal dirigida produz danos orgânicos de variada classe e gera mal-estar onde se apresenta. Irradia uma onda inquietante e espalha insegurança em volta. A pessoa ansiosa requer mais atenção, que nem sempre se lhe pode dispensar; está sempre queixosa e acarreta problemas para as demais. Vê o que ainda não está ocorrendo e precipita-se a situações indesejáveis, para arrepende-se depois. A calma é o abençoado antídoto da ansiedade, que advém quando desejas esforçar-te para viver em paz e confiança.

### **Reviver - Marcos Carvalho**

Um dia a luz se instaurou na sua vida. Houve momentos em que você esteve feliz. Houve períodos que vocês tiveram uma grande expansão interior, de felicidade e alegria. Recorde esse instante por alguns momentos, se permitindo ir até esse tempo, naquele lugar e naquela hora. Viva novamente aquilo que viveu. Isso irá lhe trazer as boas energias desse momento passado, fazendo do agora uma momento feliz, trazendo energia para o agora.

### **Pensamentos - Autor Desconhecido**

Nem tudo se faz à força ou à determinação. O pensamento pode lhe ajudar a transformar ideais em realidade. Pensar que a determinação é a grande força de realização é o mesmo que pensar que a força bruta é o que desenvolve o homem. Analise seus pensamentos e veja onde está efetivamente sua força interior. Pois a vida é feita através de seus pensamentos e não de sua força de vontade.

### **Observe-se - Marcos Dornelles**

Pense por um momento em algo que te incomoda. Agora pense que você não é você mesmo. Olhe para você sob o olhar de outra pessoa. Olhe para você mesmo com se fosse um espectador de uma plateia, vendo uma cena de teatro. O que você vê? Como você avalia o desempenho daquele que está atuando? O que você faria de diferente se estivesse no lugar desse que observa? Reflita e pondere. Pois no palco de sua vida, olha sua atuação sob o prisma de um espectador pode lhe dar muitos ensinamentos.

Projeto Pense Bem - Voluntariado AVESOL – [WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR](http://WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR)