

Se alguém está tão cansado que não possa te dar um sorriso, deixa-lhe o teu. Provérbios Chineses

Aceite-se – Robert Holden

Não há nada de errado com você. O medo de haver alguma coisa errada conosco é nosso maior obstáculo à alegria. Na verdade, não existe outro obstáculo. Quando você decide que tem alguma coisa errada em você, algo ruim, alguma carência ou insuficiência, sua vida reflete essa crença. Diante disso, você tem a impressão de que os outros o rejeitam, que o mundo se fecha para você, que o destino é malvado, que a vida está contra você, que os céus o estão punindo. Na verdade, é você que está se condenando e sabotando aquilo que é bom. Assim, tudo precisa de esforço, os sucessos são muito árduos, a felicidade é breve, o amor sempre dá errado e não há paz. Não há nada de errado com você. Certamente que sua percepção pode estar com problemas. E seu raciocínio pode estar falho. E você pode tomar decisões inconvenientes. Por exemplo, você pode decidir que verá defeitos que ninguém vê em você. Você pode tentar convencer o mundo de que não é digno de amor. A mudança acontece sempre que você pratica a auto-aceitação incondicional, sempre que você se dá um tempo. A mudança acontece sempre que você opta pela bondade no lugar do julgamento, pelo perdão em vez da autoagressão, pelo riso e não pela condenação. A vida sempre melhora quando você se trata melhor. O ato final (e único) da cura consiste em aceitar que não há nada de errado com você. Experimente fazer este exercício hoje, Insista em procurar o que há de bom em todas as pessoas que você encontrar. Veja a luz em seus olhos, em seu rosto, em seu sorriso e em sua presença. Faça uma reverência mental para a luz presente em todas as pessoas com quem você encontrar hoje. Acima de tudo, não diga a ninguém que há alguma coisa errada com elas. Quando você lança essa luz sobre os outros, a fortalece em seu interior.

Fluido - Osho

O rio passa ao lado de uma árvore, cumprimenta-a, alimenta-a, dá-lhe água... E vai em frente, dançando. Ele não se prende à árvore. A árvore deixa cair suas flores sobre o rio em profunda gratidão, e o rio segue em frente. O vento chega, dança ao redor da árvore e segue em frente. E a árvore empresta o seu perfume ao vento... Se a humanidade crescesse essa seria a forma de amar.

Futuro – Joanna de Angelis

Seja sábio investindo no futuro. O que ora te acontece, resulta do passado que não podes mudar. Mas, aquilo que irá acontecer depende do que fizeres a partir de hoje. Enquanto recolhes efeitos de ações passadas, estás atuando para consequências futuras. Conforme semeares, assim colherás. A tua fatalidade é o bem. Como atingi-lo será opção tua, mediante uma ação rápida ou retardada. Ninguém está fadado ao sofrimento. O sofrimento é o resultado da escolha errada. Investe no amanhã e serás feliz desde hoje.

Reação – S. Covey

10% da vida estão relacionados com o que se passa conosco e não temos controle sobre eles. Já 90% com a forma de nossa reação frente aos fatos que vão determinar suas conclusões.

Se alguém está tão cansado que não possa te dar um sorriso, deixa-lhe o teu. Provérbios Chineses

Aceite-se – Robert Holden

Não há nada de errado com você. O medo de haver alguma coisa errada conosco é nosso maior obstáculo à alegria. Na verdade, não existe outro obstáculo. Quando você decide que tem alguma coisa errada em você, algo ruim, alguma carência ou insuficiência, sua vida reflete essa crença. Diante disso, você tem a impressão de que os outros o rejeitam, que o mundo se fecha para você, que o destino é malvado, que a vida está contra você, que os céus o estão punindo. Na verdade, é você que está se condenando e sabotando aquilo que é bom. Assim, tudo precisa de esforço, os sucessos são muito árduos, a felicidade é breve, o amor sempre dá errado e não há paz. Não há nada de errado com você. Certamente que sua percepção pode estar com problemas. E seu raciocínio pode estar falho. E você pode tomar decisões inconvenientes. Por exemplo, você pode decidir que verá defeitos que ninguém vê em você. Você pode tentar convencer o mundo de que não é digno de amor. A mudança acontece sempre que você pratica a auto-aceitação incondicional, sempre que você se dá um tempo. A mudança acontece sempre que você opta pela bondade no lugar do julgamento, pelo perdão em vez da autoagressão, pelo riso e não pela condenação. A vida sempre melhora quando você se trata melhor. O ato final (e único) da cura consiste em aceitar que não há nada de errado com você. Experimente fazer este exercício hoje, Insista em procurar o que há de bom em todas as pessoas que você encontrar. Veja a luz em seus olhos, em seu rosto, em seu sorriso e em sua presença. Faça uma reverência mental para a luz presente em todas as pessoas com quem você encontrar hoje. Acima de tudo, não diga a ninguém que há alguma coisa errada com elas. Quando você lança essa luz sobre os outros, a fortalece em seu interior.

Fluido - Osho

O rio passa ao lado de uma árvore, cumprimenta-a, alimenta-a, dá-lhe água... E vai em frente, dançando. Ele não se prende à árvore. A árvore deixa cair suas flores sobre o rio em profunda gratidão, e o rio segue em frente. O vento chega, dança ao redor da árvore e segue em frente. E a árvore empresta o seu perfume ao vento... Se a humanidade crescesse essa seria a forma de amar.

Futuro – Joanna de Angelis

Seja sábio investindo no futuro. O que ora te acontece, resulta do passado que não podes mudar. Mas, aquilo que irá acontecer depende do que fizeres a partir de hoje. Enquanto recolhes efeitos de ações passadas, estás atuando para consequências futuras. Conforme semeares, assim colherás. A tua fatalidade é o bem. Como atingi-lo será opção tua, mediante uma ação rápida ou retardada. Ninguém está fadado ao sofrimento. O sofrimento é o resultado da escolha errada. Investe no amanhã e serás feliz desde hoje.

Reação – S. Covey

10% da vida estão relacionados com o que se passa conosco e não temos controle sobre eles. Já 90% com a forma de nossa reação frente aos fatos que vão determinar suas conclusões.

Reflexão – André Luiz

Não viva pedindo orientação indefinidamente. Se você já possui duas semanas de conhecimento cristão, sabe o que fazer. Não gaste suas energias, tentando consertar os outros de qualquer modo. Quando consertamos a nós mesmos, reconhecemos que o mundo está administrado pela Sabedoria Divina e que a obrigação de cooperar invariavelmente para o bem é nosso dever primordial. Não acuse os outros, pelos seus fracassos na luta. Repare o ritmo da própria vida, examine a receita e a despesa, suas ações e reações, seus modos e atitudes, seus compromissos e determinações, e reconhecerá que você tem a situação que procura e colhe exatamente o que semeia. Não recorra sistematicamente aos amigos quanto a deveres simples que lhe competem no caminho comum. Eles são igualmente ocupados, enfrentam problemas maiores que os seus, detêm responsabilidades mais graves e imediatas, e você, nas lutas vulgares da Terra, não teria coragem de pedir ao professor generoso e benevolente que desempenhasse funções de ama-seca. Não espere a morte para solucionar as questões da vida, nem alegue enfermidade ou velhice para desistir de aprender, porque estamos excessivamente distantes do Céu. A sepultura não é uma cigana, cheia de promessas, e sim uma porta mais larga de acesso à nossa própria consciência.

Interior –Gandhi

Quando a alma está feliz, a prosperidade cresce, a saúde melhora, as amizades aumentam, enfim, o mundo fica de bem com você. O mundo exterior reflete o universo interior.

Transformação – Y. Berg

Podemos trocar de trabalho, de parceira ou de religião. Mas até que nos mudemos internamente, atrairemos sempre as mesmas pessoas.

Floresçamos – Padre Fábio de Melo

Primavera é tempo de ressurreição. A vida cumpre o ofício de florescer ao seu tempo. O que hoje está revestido de cores precisou passar pelo silêncio das sombras. A vida não é por acaso. Ela é fruto do processo que a encaminha sem pressa e sem atropelos a um destino que não finda, porque é ciclo que a faz continuar em insondáveis movimentos de vida e morte. O florido sobre a terra não é acontecimento sem precedências. Antes da flor, a morte da semente, o suspiro dissonante de quem se desprende do que é para ser revestido de outras grandezas. O que hoje vejo e reconheço belo é apenas uma parte do processo. O que eu não pude ver é o que sustenta a beleza. A arte de morrer em silêncio é atributo que pertence às sementes. A dureza do chão não permite que os nossos olhos alcancem o acontecimento. Antes de ser flor, a primavera é chão escuro de sombras, vida se entregando ao dialético movimento de uma morte anunciada, cumprida em partes. A primavera só pode ser o que é porque o outono a embalou em seus braços. Outono é o tempo em que as sementes deitam sobre a terra seus destinos de fecundidade. É o tempo em que à morte se entrega, esperançosas de ressurreição. Outono é a maternidade das floradas, dos cantos das cigarras e dos assobios dos ventos. Outono é a preparação das aquarelas, dos trabalhos silenciosos que não causam alardes, mas que, mais tarde, serão fundamentais para o sustento da beleza que há de vir. São as estações do tempo. São as estações da vida. Há em nossos dias uma infinidade de cenas que podemos reconhecer a partir da mística dos outonos e das primaveras. Também nós cumprimos em nossa carne humana os mesmos destinos. Destino de morrer em pequenas partes, mediante sacrifícios que nos fazem abraçar o silêncio das sombras... Destino de florescer costurados em cores, alçados por alegrias que nos caem do céu, quando menos esperadas, anunciando que depois de outonos, a vida sempre nos reserva primaveras...

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

Reflexão – André Luiz

Não viva pedindo orientação indefinidamente. Se você já possui duas semanas de conhecimento cristão, sabe o que fazer. Não gaste suas energias, tentando consertar os outros de qualquer modo. Quando consertamos a nós mesmos, reconhecemos que o mundo está administrado pela Sabedoria Divina e que a obrigação de cooperar invariavelmente para o bem é nosso dever primordial. Não acuse os outros, pelos seus fracassos na luta. Repare o ritmo da própria vida, examine a receita e a despesa, suas ações e reações, seus modos e atitudes, seus compromissos e determinações, e reconhecerá que você tem a situação que procura e colhe exatamente o que semeia. Não recorra sistematicamente aos amigos quanto a deveres simples que lhe competem no caminho comum. Eles são igualmente ocupados, enfrentam problemas maiores que os seus, detêm responsabilidades mais graves e imediatas, e você, nas lutas vulgares da Terra, não teria coragem de pedir ao professor generoso e benevolente que desempenhasse funções de ama-seca. Não espere a morte para solucionar as questões da vida, nem alegue enfermidade ou velhice para desistir de aprender, porque estamos excessivamente distantes do Céu. A sepultura não é uma cigana, cheia de promessas, e sim uma porta mais larga de acesso à nossa própria consciência.

Interior –Gandhi

Quando a alma está feliz, a prosperidade cresce, a saúde melhora, as amizades aumentam, enfim, o mundo fica de bem com você. O mundo exterior reflete o universo interior.

Transformação – Y. Berg

Podemos trocar de trabalho, de parceira ou de religião. Mas até que nos mudemos internamente, atrairemos sempre as mesmas pessoas.

Floresçamos – Padre Fábio de Melo

Primavera é tempo de ressurreição. A vida cumpre o ofício de florescer ao seu tempo. O que hoje está revestido de cores precisou passar pelo silêncio das sombras. A vida não é por acaso. Ela é fruto do processo que a encaminha sem pressa e sem atropelos a um destino que não finda, porque é ciclo que a faz continuar em insondáveis movimentos de vida e morte. O florido sobre a terra não é acontecimento sem precedências. Antes da flor, a morte da semente, o suspiro dissonante de quem se desprende do que é para ser revestido de outras grandezas. O que hoje vejo e reconheço belo é apenas uma parte do processo. O que eu não pude ver é o que sustenta a beleza. A arte de morrer em silêncio é atributo que pertence às sementes. A dureza do chão não permite que os nossos olhos alcancem o acontecimento. Antes de ser flor, a primavera é chão escuro de sombras, vida se entregando ao dialético movimento de uma morte anunciada, cumprida em partes. A primavera só pode ser o que é porque o outono a embalou em seus braços. Outono é o tempo em que as sementes deitam sobre a terra seus destinos de fecundidade. É o tempo em que à morte se entrega, esperançosas de ressurreição. Outono é a maternidade das floradas, dos cantos das cigarras e dos assobios dos ventos. Outono é a preparação das aquarelas, dos trabalhos silenciosos que não causam alardes, mas que, mais tarde, serão fundamentais para o sustento da beleza que há de vir. São as estações do tempo. São as estações da vida. Há em nossos dias uma infinidade de cenas que podemos reconhecer a partir da mística dos outonos e das primaveras. Também nós cumprimos em nossa carne humana os mesmos destinos. Destino de morrer em pequenas partes, mediante sacrifícios que nos fazem abraçar o silêncio das sombras... Destino de florescer costurados em cores, alçados por alegrias que nos caem do céu, quando menos esperadas, anunciando que depois de outonos, a vida sempre nos reserva primaveras...

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