

Não perca a serenidade. O problema pode não ser assim tão difícil quanto você pensa. *André Luiz*

Perdão – Autor Desconhecido

Quem feriu você, já feriu e já passou. Lá na frente encontrará o inevitável retorno e pelas mãos de outrem, se merecer, será ferido também. A vida se encarregará de dar-lhe o troco e você, talvez, jamais fique sabendo. O que importa de verdade é o que você sentiu e, mais importante, é o que ainda você sente. Mágoa? Rancor? Ressentimento? Ódio? Você consegue perceber que esses sentimentos foram escolhidos por você? Somos nós que escolhemos o que sentir diante de agressões e de ofensas. Quem nos faz o mal é responsável pelo que faz, mas NÓS somos responsáveis pelo que sentimos. Essa responsabilidade tem a ver com o Amor que devemos e temos que sentir por nós mesmos. O ofensor fez o que fez e o momento passou, mas o que ficou aí dentro de você? Você sabia que a mágoa é, de todas as drogas, a mais cancerígena? Pela sua própria saúde, jogue-a fora. O rancor é como um alimento preparado com veneno irreconhecível: dia mais, dia menos, você poderá contrair doenças de cujas origens nem suspeitará. Pois imagine-se vivendo dentro de um ambiente constantemente poluído, enfumaçado, repleto de bactérias e de incontáveis tipos de vírus: é isso que seu coração e seus pulmões estão tentando aguentar com ressentimento. Até quando você acha que eles vão resistir? Já o ódio tem efeitos paralisantes. Seu sistema imunológico entrará em conflito com esse veneno que com o tempo poderá colocar você face a face com a morte e talvez muito tarde você venha a perceber que melhor seria ter deixado que seu agressor colhesse os frutos do próprio plantio. Por seu próprio bem e pelo seu bem, perdoe. O perdão o libertará e o fará livre para ser feliz. Esqueça o mal que lhe foi feito. Deixe o seu ofensor de lado, e não pense nele com ímpetos de vinganças. Siga a sugestão. Se desejas ser feliz por um dia: vinga-te. Se desejas ser feliz por toda a vida. PERDOE e mude seu destino... Não permita que suas emoções negativas dominem os seus sentimentos. Seja o(a) comandante da sua nau! Escolha o melhor caminho para sua "viagem". E se outras vezes o ferirem, perdoe.

Julgamento – Paulo Coelho

Um dos monges do mosteiro de Sceta cometeu uma falta grave, e chamaram o ermitão mais sábio para que pudesse julgá-lo. O ermitão se recusou, mas insistiram tanto que ele terminou por ir. Antes, porém, pegou um balde e furou-o em várias partes; Depois, encheu-o de areia e encaminhou-se para o convento. O superior, ao vê-lo entrar, perguntou o que era aquilo. "Vim julgar meu próximo. Meus pecados estão escorrendo detrás de mim, como a areia escorre deste balde. Mas, como não olho para trás e não me dou conta dos meus próprios pecados, fui chamado para julgar meu próximo!" E os monges desistiram da punição...

Felicidade – Chico Xavier

Dizem os mentores espirituais que a iniciação da verdadeira felicidade está em fazer os outros felizes. Ao gerar alegria e paz, bom ânimo e segurança ao próximo, encontramos a fonte de energia que nos fará constantemente motivados para a sustentação da felicidade para nós mesmos.

Não perca a serenidade. O problema pode não ser assim tão difícil quanto você pensa. *André Luiz*

Perdão – Autor Desconhecido

Quem feriu você, já feriu e já passou. Lá na frente encontrará o inevitável retorno e pelas mãos de outrem, se merecer, será ferido também. A vida se encarregará de dar-lhe o troco e você, talvez, jamais fique sabendo. O que importa de verdade é o que você sentiu e, mais importante, é o que ainda você sente. Mágoa? Rancor? Ressentimento? Ódio? Você consegue perceber que esses sentimentos foram escolhidos por você? Somos nós que escolhemos o que sentir diante de agressões e de ofensas. Quem nos faz o mal é responsável pelo que faz, mas NÓS somos responsáveis pelo que sentimos. Essa responsabilidade tem a ver com o Amor que devemos e temos que sentir por nós mesmos. O ofensor fez o que fez e o momento passou, mas o que ficou aí dentro de você? Você sabia que a mágoa é, de todas as drogas, a mais cancerígena? Pela sua própria saúde, jogue-a fora. O rancor é como um alimento preparado com veneno irreconhecível: dia mais, dia menos, você poderá contrair doenças de cujas origens nem suspeitará. Pois imagine-se vivendo dentro de um ambiente constantemente poluído, enfumaçado, repleto de bactérias e de incontáveis tipos de vírus: é isso que seu coração e seus pulmões estão tentando aguentar com ressentimento. Até quando você acha que eles vão resistir? Já o ódio tem efeitos paralisantes. Seu sistema imunológico entrará em conflito com esse veneno que com o tempo poderá colocar você face a face com a morte e talvez muito tarde você venha a perceber que melhor seria ter deixado que seu agressor colhesse os frutos do próprio plantio. Por seu próprio bem e pelo seu bem, perdoe. O perdão o libertará e o fará livre para ser feliz. Esqueça o mal que lhe foi feito. Deixe o seu ofensor de lado, e não pense nele com ímpetos de vinganças. Siga a sugestão. Se desejas ser feliz por um dia: vinga-te. Se desejas ser feliz por toda a vida. PERDOE e mude seu destino... Não permita que suas emoções negativas dominem os seus sentimentos. Seja o(a) comandante da sua nau! Escolha o melhor caminho para sua "viagem". E se outras vezes o ferirem, perdoe.

Julgamento – Paulo Coelho

Um dos monges do mosteiro de Sceta cometeu uma falta grave, e chamaram o ermitão mais sábio para que pudesse julgá-lo. O ermitão se recusou, mas insistiram tanto que ele terminou por ir. Antes, porém, pegou um balde e furou-o em várias partes; Depois, encheu-o de areia e encaminhou-se para o convento. O superior, ao vê-lo entrar, perguntou o que era aquilo. "Vim julgar meu próximo. Meus pecados estão escorrendo detrás de mim, como a areia escorre deste balde. Mas, como não olho para trás e não me dou conta dos meus próprios pecados, fui chamado para julgar meu próximo!" E os monges desistiram da punição...

Felicidade – Chico Xavier

Dizem os mentores espirituais que a iniciação da verdadeira felicidade está em fazer os outros felizes. Ao gerar alegria e paz, bom ânimo e segurança ao próximo, encontramos a fonte de energia que nos fará constantemente motivados para a sustentação da felicidade para nós mesmos.

Aprendizados – Autor Desconhecido

O mestre conduz seu aprendiz pela floresta. Embora mais velho, caminha com igualdade, enquanto seu aprendiz escorrega e cai a todo instante. O aprendiz blasfema, levanta-se e cospe no chão traiçoeiro e continua a acompanhar seu mestre. Depois de longa caminhada, chegaram a um lugar sagrado. Sem parar, o mestre dá meia volta e começa a viagem de volta. "Você não me ensinou nada hoje" diz o aprendiz, levando mais um tombo. "Ensinei sim, mas você parece que não aprende" – respondeu o mestre – "estou tentando te ensinar como se lida com os erros da vida." "E como lidar com eles?" "Como deveria lidar com seus tombos"- respondeu o mestre. "Em vez de ficar amaldiçoando o lugar onde caiu, devia procurar aquilo que o fez escorregar."

Caminho - Isaías

E ainda que não saibas qual caminho escolher, busque dentro de ti aquilo que faz o teu coração vibrar com alegria. Aquilo que for bom, e moralmente correto, pode te conduzir sempre para boas respostas e bons sentimentos. Um bom pensamento sempre nasce dentro de um coração alegre e feliz. Faça seu coração feliz, não espere mais. Faça isso hoje, agora.

Ganhos – Padre Fábio de Melo

Quem não se doa na vida não pode ser grande. Demorei pra saber, demorei pra entender o porquê. A regra que move os motivos de nossa vontade. Nem sempre nos mostra que o menos às vezes é mais. Nem sempre aquele que ganha recebe a vitória. Nem sempre aquele que perde deixou de vencer. A luz que hoje brilha no pódio no fundo tem sombras. E a sombra de quem hoje perde já pode ser luz. Quanto peso já levei comigo, porque não me deixei convencer. Que o mistério profundo da vida não se encerra em ganhar ou perder. Mas aquilo que fica de tudo. E o que faço da sobra afinal. Se transformo o fracasso em vitória. Ou Se faço o bem ser mal. Por tanto tempo eu pensei que a vida fosse um jogo pra ganhar. Mas o avesso de tanta vitória. Há uma derrota que eu não quero ver. Tantas pessoas eu perdi na vida porque não soube escolher. Há sempre um jeito de ganhar perdendo. Ou de perder para ganhar. A escolha certa vai determinar o que vai nos restar. De que vale alguém ganhar o mundo, ir além e tanto possuir. Se depois não tem alguém na vida com quem possa dividir. De que vale alguém ganhar o mundo, ir além e tanto possuir. Se depois não tem alguém na vida com quem possa dividir.

Mãe - Meimei

Um dia, a Mulher solitária e atormentada chegou ao Céu e, rogando-se, em lágrimas, diante do Eterno Pai, suplicou: "Senhor, estou só! Compadece-te de mim. Meu companheiro fatigado, cada dia, pede-me repouso e devo velar-lhe o sono! Quando triunfa no trabalho, absorve-se na atividade mais intensa e, muita vez distraído, afasta-se do Lar, onde volta somente quando exausto, a fim de refazer-se. Se sofre, vem a mim, abatido buscando restauração e conforto... Tu, que deste flores ao arvoredo e que abriste as carícias da fonte, no seio escuro e ressequido do solo, consagras-me, assim, ao isolamento? Reservaste a Terra inteira ao serviço do homem que se agita, livre e dominador, sobre montes e vales, e concedes a mim apenas o estreito recinto da casa, entre quatro paredes, para meditar e afligir-me sem consolo? Se sou a companhia do homem, que se vale de mim para lutar e viver, quem me acompanhará na missão a que me destinas?" O Senhor sorriu, complacente, em seu trono de estrelas fulgurantes e, afagando-lhe a cabeça curvada e trêmula, falou compadecido: "Dei o Mundo ao homem, mas confiarei a Vida ao teu coração". Em seguida colocou-lhe nos braços uma frágil criança. Desde então, a Mulher fez-se Mãe e passou a viver plenamente feliz.

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

Aprendizados – Autor Desconhecido

O mestre conduz seu aprendiz pela floresta. Embora mais velho, caminha com igualdade, enquanto seu aprendiz escorrega e cai a todo instante. O aprendiz blasfema, levanta-se e cospe no chão traiçoeiro e continua a acompanhar seu mestre. Depois de longa caminhada, chegaram a um lugar sagrado. Sem parar, o mestre dá meia volta e começa a viagem de volta. "Você não me ensinou nada hoje" diz o aprendiz, levando mais um tombo. "Ensinei sim, mas você parece que não aprende" – respondeu o mestre – "estou tentando te ensinar como se lida com os erros da vida." "E como lidar com eles?" "Como deveria lidar com seus tombos"- respondeu o mestre. "Em vez de ficar amaldiçoando o lugar onde caiu, devia procurar aquilo que o fez escorregar."

Caminho - Isaías

E ainda que não saibas qual caminho escolher, busque dentro de ti aquilo que faz o teu coração vibrar com alegria. Aquilo que for bom, e moralmente correto, pode te conduzir sempre para boas respostas e bons sentimentos. Um bom pensamento sempre nasce dentro de um coração alegre e feliz. Faça seu coração feliz, não espere mais. Faça isso hoje, agora.

Ganhos – Padre Fábio de Melo

Quem não se doa na vida não pode ser grande. Demorei pra saber, demorei pra entender o porquê. A regra que move os motivos de nossa vontade. Nem sempre nos mostra que o menos às vezes é mais. Nem sempre aquele que ganha recebe a vitória. Nem sempre aquele que perde deixou de vencer. A luz que hoje brilha no pódio no fundo tem sombras. E a sombra de quem hoje perde já pode ser luz. Quanto peso já levei comigo, porque não me deixei convencer. Que o mistério profundo da vida não se encerra em ganhar ou perder. Mas aquilo que fica de tudo. E o que faço da sobra afinal. Se transformo o fracasso em vitória. Ou Se faço o bem ser mal. Por tanto tempo eu pensei que a vida fosse um jogo pra ganhar. Mas o avesso de tanta vitória. Há uma derrota que eu não quero ver. Tantas pessoas eu perdi na vida porque não soube escolher. Há sempre um jeito de ganhar perdendo. Ou de perder para ganhar. A escolha certa vai determinar o que vai nos restar. De que vale alguém ganhar o mundo, ir além e tanto possuir. Se depois não tem alguém na vida com quem possa dividir. De que vale alguém ganhar o mundo, ir além e tanto possuir. Se depois não tem alguém na vida com quem possa dividir.

Mãe - Meimei

Um dia, a Mulher solitária e atormentada chegou ao Céu e, rogando-se, em lágrimas, diante do Eterno Pai, suplicou: "Senhor, estou só! Compadece-te de mim. Meu companheiro fatigado, cada dia, pede-me repouso e devo velar-lhe o sono! Quando triunfa no trabalho, absorve-se na atividade mais intensa e, muita vez distraído, afasta-se do Lar, onde volta somente quando exausto, a fim de refazer-se. Se sofre, vem a mim, abatido buscando restauração e conforto... Tu, que deste flores ao arvoredo e que abriste as carícias da fonte, no seio escuro e ressequido do solo, consagras-me, assim, ao isolamento? Reservaste a Terra inteira ao serviço do homem que se agita, livre e dominador, sobre montes e vales, e concedes a mim apenas o estreito recinto da casa, entre quatro paredes, para meditar e afligir-me sem consolo? Se sou a companhia do homem, que se vale de mim para lutar e viver, quem me acompanhará na missão a que me destinas?" O Senhor sorriu, complacente, em seu trono de estrelas fulgurantes e, afagando-lhe a cabeça curvada e trêmula, falou compadecido: "Dei o Mundo ao homem, mas confiarei a Vida ao teu coração". Em seguida colocou-lhe nos braços uma frágil criança. Desde então, a Mulher fez-se Mãe e passou a viver plenamente feliz.

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