

**Não acumule o que escurece a alma e amarela o sorriso. Acumule o que perfuma a vida!** Ana Nunes

**Pensamentos - Osho**

Uma vez um homem estava viajando e, entrou acidentalmente no paraíso. No conceito indiano de paraíso, há árvores que realizam desejos. Basta sentar-se debaixo delas, desejar alguma coisa, e imediatamente seu desejo é realizado. Essas árvores nada mais são que uma simbologia para a mente. O homem estava cansado, assim ele adormeceu debaixo de uma árvore dos desejos. Quando ele acordou, estava se sentindo muito faminto, então disse, "Gostaria de conseguir comida em algum lugar". E imediatamente a comida apareceu do nada – flutuando à sua frente, uma comida deliciosa. Ele começou a comer e, quando estava se sentindo satisfeito, outro pensamento surgiu nele: "Se pudesse conseguir algo para beber..." E nada é proibido no paraíso, então imediatamente, um precioso vinho apareceu. Bebendo vinho, relaxando na brisa fresca do paraíso na sombra da árvore, ele começou a imaginar: "O que está acontecendo? Fui parar dentro de um sonho ou há fantasmas aqui me pregando peças?" Então apareceram fantasmas! eram ferozes, terríveis, nauseantes. Ele começou a tremer, e pensou: "Agora estou certo de que vou morrer. Esses fantasmas vão me matar". E ele foi morto. Essa parábola é muito antiga, de imenso significado. Sua mente é uma árvore dos desejos; o que você imaginar será realizado mais cedo ou mais tarde. Às vezes a demora é tão longa que você já esqueceu completamente que havia desejado algo tempos atrás. Algumas vezes a demora é de alguns anos, ou de algumas vidas, então você não consegue perceber a fonte. No entanto, se você olhar bem fundo, irá descobrir que seus desejos estão criando você e sua vida. Eles criam seu inferno, criam ser paraíso. Criam sua miséria, criam sua felicidade. Criam o negativo e o positivo. Todos vocês são mágicos, girando e tecendo num mundo mágico em volta de si mesmos, e depois ficando presos nisso – a aranha presa na própria teia. Uma vez que isso tenha sido compreendido, as coisas começam a mudar. Então você pode brincar: você pode transformar seu inferno num paraíso, é apenas uma questão de desenhá-lo a partir de uma visão diferente. Ou se você estiver realmente apaixonado pela infelicidade, pode criar mais e mais, até que seu coração fique cheio dela. Mas assim, você nunca irá se queixar, porque sabe que é sua própria criação, é sua pintura, você não pode fazer com que ninguém se sinta responsável por isso. Então toda a responsabilidade é sua. Surge então uma nova possibilidade: você pode deixar de criar o mundo, pode parar com isso. Não é necessário criar o paraíso e o inferno, não há necessidade alguma de criar. Aquele que cria pode ir relaxar, repousar. Esse repouso da mente é a meditação.

**Pequeno - Dalai Lama**

Se tiveres a impressão de que és pequeno demais para poder mudar alguma coisa neste mundo, tenta dormir com um mosquito e verás qual dos dois impede o outro de dormir.

**Sonhos - Augusto Cury**

Sem sonhos, a vida não tem brilho. Sem metas, os sonhos não têm alicerces. Sem prioridades, os sonhos não se tornam reais. Sonhe, trace metas, estabeleça prioridades e corra riscos para executar seus sonhos. Melhor é errar por tentar do que errar por omitir.

**Não acumule o que escurece a alma e amarela o sorriso. Acumule o que perfuma a vida!** Ana Nunes

**Pensamentos - Osho**

Uma vez um homem estava viajando e, entrou acidentalmente no paraíso. No conceito indiano de paraíso, há árvores que realizam desejos. Basta sentar-se debaixo delas, desejar alguma coisa, e imediatamente seu desejo é realizado. Essas árvores nada mais são que uma simbologia para a mente. O homem estava cansado, assim ele adormeceu debaixo de uma árvore dos desejos. Quando ele acordou, estava se sentindo muito faminto, então disse, "Gostaria de conseguir comida em algum lugar". E imediatamente a comida apareceu do nada – flutuando à sua frente, uma comida deliciosa. Ele começou a comer e, quando estava se sentindo satisfeito, outro pensamento surgiu nele: "Se pudesse conseguir algo para beber..." E nada é proibido no paraíso, então imediatamente, um precioso vinho apareceu. Bebendo vinho, relaxando na brisa fresca do paraíso na sombra da árvore, ele começou a imaginar: "O que está acontecendo? Fui parar dentro de um sonho ou há fantasmas aqui me pregando peças?" Então apareceram fantasmas! eram ferozes, terríveis, nauseantes. Ele começou a tremer, e pensou: "Agora estou certo de que vou morrer. Esses fantasmas vão me matar". E ele foi morto. Essa parábola é muito antiga, de imenso significado. Sua mente é uma árvore dos desejos; o que você imaginar será realizado mais cedo ou mais tarde. Às vezes a demora é tão longa que você já esqueceu completamente que havia desejado algo tempos atrás. Algumas vezes a demora é de alguns anos, ou de algumas vidas, então você não consegue perceber a fonte. No entanto, se você olhar bem fundo, irá descobrir que seus desejos estão criando você e sua vida. Eles criam seu inferno, criam ser paraíso. Criam sua miséria, criam sua felicidade. Criam o negativo e o positivo. Todos vocês são mágicos, girando e tecendo num mundo mágico em volta de si mesmos, e depois ficando presos nisso – a aranha presa na própria teia. Uma vez que isso tenha sido compreendido, as coisas começam a mudar. Então você pode brincar: você pode transformar seu inferno num paraíso, é apenas uma questão de desenhá-lo a partir de uma visão diferente. Ou se você estiver realmente apaixonado pela infelicidade, pode criar mais e mais, até que seu coração fique cheio dela. Mas assim, você nunca irá se queixar, porque sabe que é sua própria criação, é sua pintura, você não pode fazer com que ninguém se sinta responsável por isso. Então toda a responsabilidade é sua. Surge então uma nova possibilidade: você pode deixar de criar o mundo, pode parar com isso. Não é necessário criar o paraíso e o inferno, não há necessidade alguma de criar. Aquele que cria pode ir relaxar, repousar. Esse repouso da mente é a meditação.

**Pequeno - Dalai Lama**

Se tiveres a impressão de que és pequeno demais para poder mudar alguma coisa neste mundo, tenta dormir com um mosquito e verás qual dos dois impede o outro de dormir.

**Sonhos - Augusto Cury**

Sem sonhos, a vida não tem brilho. Sem metas, os sonhos não têm alicerces. Sem prioridades, os sonhos não se tornam reais. Sonhe, trace metas, estabeleça prioridades e corra riscos para executar seus sonhos. Melhor é errar por tentar do que errar por omitir.

## Sofrimento – Padre Fábio de Melo

Você não pode ficar parado no "calvário da sua vida"; todos nós passamos todos os dias por ele. Você acha que a gente vai ser santo sem sacrifício? A semente passa por todo um processo de crescimento, mas ela sabe que se não deixar de ser o que é, não atingirá seu objetivo. A dor é o preparo. A sua dor não pode ser em vão. O que você faz com o seu sofrimento? Faz um quadro? Faz música? A genialidade está em transformar a lata velha em ouro. Ou a dor me destrói ou eu a transformo em processo de ressurreição. Nossa vida é um desafio diário e não há tréguas. É um "lapidar" constante, tirando tudo o que é excesso em nós. Se eu não tivesse sofrido do jeito que sofri, se eu não tivesse amado do jeito que amei, eu não teria nada para contar a vocês. Não sinta vergonha de nada que você sofreu, porque depois que passou por aquele momento, você sabe o que você sofreu para chegar aonde chegou.

### Ação – Autor Desconhecido

Num vale, bem longe da cidade, morava um homem piedoso que tentava viver em harmonia com a vontade de Deus. Um dia sobreveio uma grande tempestade. A chuva parecia que nunca mais ia parar e todo o vale foi sendo inundado. Quando as águas começaram a subir, o homem buscou refúgio no segundo andar da sua casa. Mas a chuva continuou, inclemente, e logo ele se viu obrigado a subir no telhado da casa. Foi quando apareceu uma canoa de salvamento para levá-lo a um lugar seguro. O homem, porém, mandou a canoa embora, dizendo: "Tenho plena fé em Deus. Rezo sem cessar e acredito e confio que Ele cuidará de mim." A contragosto, os homens da canoa partiram. A tempestade, no entanto, continuou, e logo as águas já chegavam ao seu pescoço. Um segundo bote de salvamento apareceu, mas foi dispensado da mesma maneira: "Tenho plena fé em Deus. Rezo sem cessar e acredito e confio que Ele cuidará de mim." A chuva não dava sinais de se abater. As águas haviam subido tanto que o homem mal podia respirar pela boca e nariz, quando apareceu um helicóptero sobrevoando a região. Lançaram lá de cima uma escada de cordas para que subisse. "Suba, nós o levaremos a um lugar seguro." – insistiram os homens do helicóptero. "Não" – gritou o homem, repetindo as mesmas palavras. "Tenho plena fé em Deus. Rezo sem cessar e acredito e confio que Ele cuidará de mim." E mandou o helicóptero embora. Mas a chuva não parou. As águas continuaram subindo e, por fim, o homem acabou morrendo afogado. Foi para o céu. Passado algum tempo, concederam-lhe uma entrevista com Deus. Ao ser introduzido à presença do Todo-Poderoso, o homem falou da sua perplexidade. "Senhor, eu tinha tanta fé em Vós. Eu acreditei em Vós de todo o meu coração. Orei sem cessar e procurei seguir a Vossa vontade. Simplesmente não entendo o que aconteceu." Deus então coçou a cabeça e disse: "Também não entendo. Eu lhe enviei dois botes de salvamento e um helicóptero..."

### Coragem – A. Desconhecido

Diz uma antiga fábula que um camundongo vivia angustiado com medo do gato. Um mágico teve pena dele e o transformou em gato. Mas aí ele ficou com medo de cão, por isso o mágico o transformou em pantera. Então ele começou a temer os caçadores. A essa altura o mágico desistiu. Transformou-o em camundongo novamente e disse: "Nada que eu faça por você vai ajudá-lo, porque você tem apenas a coragem de um camundongo. É preciso coragem para romper com o aquilo que nos é imposto. Mas saiba que coragem não é a ausência do medo, é sim a capacidade de avançar, apesar do medo; caminhar para frente e enfrentar as adversidades, vencendo-as..."

Projeto Pense Bem – [www.FaceBook.com/ProjetoPenseBem](http://www.FaceBook.com/ProjetoPenseBem)

## Sofrimento – Padre Fábio de Melo

Você não pode ficar parado no "calvário da sua vida"; todos nós passamos todos os dias por ele. Você acha que a gente vai ser santo sem sacrifício? A semente passa por todo um processo de crescimento, mas ela sabe que se não deixar de ser o que é, não atingirá seu objetivo. A dor é o preparo. A sua dor não pode ser em vão. O que você faz com o seu sofrimento? Faz um quadro? Faz música? A genialidade está em transformar a lata velha em ouro. Ou a dor me destrói ou eu a transformo em processo de ressurreição. Nossa vida é um desafio diário e não há tréguas. É um "lapidar" constante, tirando tudo o que é excesso em nós. Se eu não tivesse sofrido do jeito que sofri, se eu não tivesse amado do jeito que amei, eu não teria nada para contar a vocês. Não sinta vergonha de nada que você sofreu, porque depois que passou por aquele momento, você sabe o que você sofreu para chegar aonde chegou.

### Ação – Autor Desconhecido

Num vale, bem longe da cidade, morava um homem piedoso que tentava viver em harmonia com a vontade de Deus. Um dia sobreveio uma grande tempestade. A chuva parecia que nunca mais ia parar e todo o vale foi sendo inundado. Quando as águas começaram a subir, o homem buscou refúgio no segundo andar da sua casa. Mas a chuva continuou, inclemente, e logo ele se viu obrigado a subir no telhado da casa. Foi quando apareceu uma canoa de salvamento para levá-lo a um lugar seguro. O homem, porém, mandou a canoa embora, dizendo: "Tenho plena fé em Deus. Rezo sem cessar e acredito e confio que Ele cuidará de mim." A contragosto, os homens da canoa partiram. A tempestade, no entanto, continuou, e logo as águas já chegavam ao seu pescoço. Um segundo bote de salvamento apareceu, mas foi dispensado da mesma maneira: "Tenho plena fé em Deus. Rezo sem cessar e acredito e confio que Ele cuidará de mim." A chuva não dava sinais de se abater. As águas haviam subido tanto que o homem mal podia respirar pela boca e nariz, quando apareceu um helicóptero sobrevoando a região. Lançaram lá de cima uma escada de cordas para que subisse. "Suba, nós o levaremos a um lugar seguro." – insistiram os homens do helicóptero. "Não" – gritou o homem, repetindo as mesmas palavras. "Tenho plena fé em Deus. Rezo sem cessar e acredito e confio que Ele cuidará de mim." E mandou o helicóptero embora. Mas a chuva não parou. As águas continuaram subindo e, por fim, o homem acabou morrendo afogado. Foi para o céu. Passado algum tempo, concederam-lhe uma entrevista com Deus. Ao ser introduzido à presença do Todo-Poderoso, o homem falou da sua perplexidade. "Senhor, eu tinha tanta fé em Vós. Eu acreditei em Vós de todo o meu coração. Orei sem cessar e procurei seguir a Vossa vontade. Simplesmente não entendo o que aconteceu." Deus então coçou a cabeça e disse: "Também não entendo. Eu lhe enviei dois botes de salvamento e um helicóptero..."

### Coragem – A. Desconhecido

Diz uma antiga fábula que um camundongo vivia angustiado com medo do gato. Um mágico teve pena dele e o transformou em gato. Mas aí ele ficou com medo de cão, por isso o mágico o transformou em pantera. Então ele começou a temer os caçadores. A essa altura o mágico desistiu. Transformou-o em camundongo novamente e disse: "Nada que eu faça por você vai ajudá-lo, porque você tem apenas a coragem de um camundongo. É preciso coragem para romper com o aquilo que nos é imposto. Mas saiba que coragem não é a ausência do medo, é sim a capacidade de avançar, apesar do medo; caminhar para frente e enfrentar as adversidades, vencendo-as..."

Projeto Pense Bem – [www.FaceBook.com/ProjetoPenseBem](http://www.FaceBook.com/ProjetoPenseBem)