

**Quando você muda a forma como olha para as coisas, as coisas que você olha mudam. Sabedoria Oriental**

**Inferioridade – Autor desconhecido**

Um samurai, conhecido por todos pela sua nobreza e honestidade, veio visitar um monge Zen em busca de conselhos. Entretanto, assim que entrou no templo onde o mestre rezava, sentiu-se inferior, e concluiu que, apesar de toda a sua vida ter lutado por justiça e paz, não tinha sequer chegado perto ao estado de graça do homem que tinha à sua frente. "Por que razão estou a me sentir tão inferior a você? Já enfrentei a morte muitas vezes, defendi os mais fracos, sei que não tenho nada do que me envergonhar. Entretanto, ao vê-lo meditar, senti que a minha vida não tem a menor importância." E o monge disse: "Espere. Assim que eu tiver atendido todos os que me procurarem hoje, eu dou-te a resposta." Durante o resto do dia o samurai ficou sentado no jardim do templo, a olhar para as pessoas que entraram e saíram à procura de conselhos. Viu como o monge atendia a todos com a mesma paciência e com o mesmo sorriso luminoso no seu rosto. Mas o seu estado de ânimo ficava cada vez pior, pois tinha nascido para agir, não para esperar. De noite, quando todos já tinham partido, ele insistiu: "Agora podes me ensinar?" O mestre pediu que entrasse, e conduziu-o até o seu quarto. A lua cheia brilhava no céu, e todo o ambiente inspirava uma profunda tranquilidade. "Estás a ver esta lua, como ela é linda? Ela vai cruzar todo o firmamento, e amanhã o sol tornará de novo a brilhar. Só que a luz do sol é muito mais forte, e consegue mostrar os detalhes da paisagem que temos à nossa frente: árvores, montanhas, nuvens. Tenho contemplado os dois durante anos, e nunca escutei a lua a dizer: por que não tenho o mesmo brilho do sol? Será que sou inferior a ele?" "Claro que não " respondeu o samurai "Lua e Sol são coisas diferentes, e cada um tem a sua própria beleza. Não podemos comparar." "Então, tu sabes a resposta. Somos duas pessoas diferentes, cada qual a lutar à sua maneira por aquilo que acredita, e a fazer o possível para tornar este mundo melhor; o resto são apenas aparências."

**Merecimento – Louise L. Hay**

Recitar ou ler o texto diariamente, por pelo menos 21 dias seguidos. "Sou merecedor. Mereço tudo o que é bom. Não uma parte, mas tudo o que é bom. Agora me afasto de todos os pensamentos negativos, restritivos. Liberto e deixo ir todas as minhas limitações. Em minha mente sou livre. Agora me transporto para um novo espaço de consciência, onde estou disposto a me ver de maneira diferente. Estou decidido a criar novos pensamentos sobre mim mesmo e minha vida. Meu modo de pensar torna-se uma nova experiência. Eu agora sei e afirmo que sou uno com o Poder de Prosperidade do Universo. Assim, prospero de inúmeras maneiras. Está diante de mim a totalidade das possibilidades. Mereço uma boa vida. Mereço uma abundância de amor. Mereço boa saúde. Mereço viver com conforto e prosperar. Mereço alegria e felicidade. Mereço a liberdade de ser tudo o que posso ser. Mereço mais do que isso. Mereço tudo o que é bom. O Universo está mais do que disposto a manifestar minhas novas crenças. Aceito essa vida abundante com alegria, prazer e gratidão, pois sou merecedor. Eu a aceito; sei que é verdadeira. Sou grato a Deus por todas as bênçãos que recebo."

**Quando você muda a forma como olha para as coisas, as coisas que você olha mudam. Sabedoria Oriental**

**Inferioridade – Autor desconhecido**

Um samurai, conhecido por todos pela sua nobreza e honestidade, veio visitar um monge Zen em busca de conselhos. Entretanto, assim que entrou no templo onde o mestre rezava, sentiu-se inferior, e concluiu que, apesar de toda a sua vida ter lutado por justiça e paz, não tinha sequer chegado perto ao estado de graça do homem que tinha à sua frente. "Por que razão estou a me sentir tão inferior a você? Já enfrentei a morte muitas vezes, defendi os mais fracos, sei que não tenho nada do que me envergonhar. Entretanto, ao vê-lo meditar, senti que a minha vida não tem a menor importância." E o monge disse: "Espere. Assim que eu tiver atendido todos os que me procurarem hoje, eu dou-te a resposta." Durante o resto do dia o samurai ficou sentado no jardim do templo, a olhar para as pessoas que entraram e saíram à procura de conselhos. Viu como o monge atendia a todos com a mesma paciência e com o mesmo sorriso luminoso no seu rosto. Mas o seu estado de ânimo ficava cada vez pior, pois tinha nascido para agir, não para esperar. De noite, quando todos já tinham partido, ele insistiu: "Agora podes me ensinar?" O mestre pediu que entrasse, e conduziu-o até o seu quarto. A lua cheia brilhava no céu, e todo o ambiente inspirava uma profunda tranquilidade. "Estás a ver esta lua, como ela é linda? Ela vai cruzar todo o firmamento, e amanhã o sol tornará de novo a brilhar. Só que a luz do sol é muito mais forte, e consegue mostrar os detalhes da paisagem que temos à nossa frente: árvores, montanhas, nuvens. Tenho contemplado os dois durante anos, e nunca escutei a lua a dizer: por que não tenho o mesmo brilho do sol? Será que sou inferior a ele?" "Claro que não " respondeu o samurai "Lua e Sol são coisas diferentes, e cada um tem a sua própria beleza. Não podemos comparar." "Então, tu sabes a resposta. Somos duas pessoas diferentes, cada qual a lutar à sua maneira por aquilo que acredita, e a fazer o possível para tornar este mundo melhor; o resto são apenas aparências."

**Merecimento – Louise L. Hay**

Recitar ou ler o texto diariamente, por pelo menos 21 dias seguidos. "Sou merecedor. Mereço tudo o que é bom. Não uma parte, mas tudo o que é bom. Agora me afasto de todos os pensamentos negativos, restritivos. Liberto e deixo ir todas as minhas limitações. Em minha mente sou livre. Agora me transporto para um novo espaço de consciência, onde estou disposto a me ver de maneira diferente. Estou decidido a criar novos pensamentos sobre mim mesmo e minha vida. Meu modo de pensar torna-se uma nova experiência. Eu agora sei e afirmo que sou uno com o Poder de Prosperidade do Universo. Assim, prospero de inúmeras maneiras. Está diante de mim a totalidade das possibilidades. Mereço uma boa vida. Mereço uma abundância de amor. Mereço boa saúde. Mereço viver com conforto e prosperar. Mereço alegria e felicidade. Mereço a liberdade de ser tudo o que posso ser. Mereço mais do que isso. Mereço tudo o que é bom. O Universo está mais do que disposto a manifestar minhas novas crenças. Aceito essa vida abundante com alegria, prazer e gratidão, pois sou merecedor. Eu a aceito; sei que é verdadeira. Sou grato a Deus por todas as bênçãos que recebo."

---

**Posse – Eileen Caddy**

Cada alma tem sempre alguma coisa para partilhar. Existem qualidades e posses em muitos níveis diferentes. Você pode não ter posses materiais, mas pode estar certo que você tem outras qualidades, mesmo sem saber quais são. Não as conserve só para si, mas traga-as para fora, descubra-as e use-as como devem ser usadas, nunca pra sua própria glorificação, mas sempre para a Minha honra e glória. Não possua nada, mas use e aproveite plenamente tudo que você tem. O que você tem para doar? Não se apresse em descobrir, se você ainda não sabe. Doe de todo o coração e doe com alegria, e seja agradecido por ter alguma coisa para doar, seja lá o que for. Quando você tiver escolhido viver dessa maneira, completamente dedicado a Mim e ao Meu trabalho, você não mais se apegará às coisas. Perceba que tudo que você tem é Meu, e, portanto, deve ser compartilhado com o todo.

---

**Mágoa – Autor Desconhecido**

Onde existe a mágoa coexiste a dificuldade de perdoar. É um sentimento que faz muito mal à pessoa que sente, é destrutivo, corrói o coração e a alma. Você fica irritado, triste, com raiva e tudo isso faz mal a você, a outra pessoa nem lembra mais do que aconteceu. Ninguém é perfeito, vez por outra erramos e magoamos, normalmente, as pessoas que estão mais próximas: familiares, amigos, colegas de trabalho, namorado (a), etc. A maioria das pessoas tem esse sentimento em algumas fases da vida, isso é normal, porém não é saudável. O perdão pode ser difícil, mas quando consegue vencer este desafio, você fica leve, alegre e em paz. Perdoar significa soltar ressentimentos, mágoas e culpas. Ressentimento é sentir intensamente e sentir novamente. Quando há o ressentimento você revive e recria uma dor do passado, repetindo algo que não existe mais. A mágoa toma grandes proporções quando se dá muita atenção a ela. Todo sentimento que você dá atenção vai se tornar intenso. Portanto perceba seus pensamentos que estão mantendo a mágoa, não precisa alimentar as formas de vingança, não precisa pensar na cena em todos os detalhes e o que você poderia ter feito. A escolha é sua, você decide a maneira como quer se sentir. As pessoas só fazem com a gente aquilo que permitimos que elas façam, ninguém pode te magoar se você não quiser. Você escolhe os pensamentos e sentimentos que quer dar atenção. Será que os problemas são mais interessantes que os sucessos da sua vida? Perceba se algo na sua vida se transformou em mágoa: lembre-se da situação, observe seu sentimento ao relembra-la. Observe se fica com mal estar físico ou emocional, por exemplo, aperto no peito, raiva, dor, etc. Você pensa mais nessa situação do que nos fatos positivos de sua vida? Se você guardou mágoas está mais que na hora de limpa-lás. Pode fazer um exercício simples, relaxe o suficiente para se sentir em paz, então se lembre de alguém que você nutre mágoas e fale mentalmente: a minha divina presença é o amor no qual eu te perdo "fulano". Permita-se perdoar percebendo que também já errou, foi rude com alguém, e normalmente as pessoas agem assim por medo de serem rejeitados ou desprezados. É como você está consciente desse aspecto do ser humano, fica fácil perdoar, pois não há a quem perdoar a não ser você mesmo. Você nem se deixa ser atingido quando não há ego para se ofender. A meditação é muito favorável, pois você está cada vez mais no seu EU, e sai do ego, da mente que vive de problemas. A ofensa não encontra um ego que reage com orgulho, pronto a atacar ou se defender e se evapora ali mesmo. O ressentimento nem mesmo chegam a te tocar quando você se relaciona com as pessoas num sentido de aceitação e compreensão. Dessa maneira você não tem o que perdoar.

---

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

---

**Posse – Eileen Caddy**

Cada alma tem sempre alguma coisa para partilhar. Existem qualidades e posses em muitos níveis diferentes. Você pode não ter posses materiais, mas pode estar certo que você tem outras qualidades, mesmo sem saber quais são. Não as conserve só para si, mas traga-as para fora, descubra-as e use-as como devem ser usadas, nunca pra sua própria glorificação, mas sempre para a Minha honra e glória. Não possua nada, mas use e aproveite plenamente tudo que você tem. O que você tem para doar? Não se apresse em descobrir, se você ainda não sabe. Doe de todo o coração e doe com alegria, e seja agradecido por ter alguma coisa para doar, seja lá o que for. Quando você tiver escolhido viver dessa maneira, completamente dedicado a Mim e ao Meu trabalho, você não mais se apegará às coisas. Perceba que tudo que você tem é Meu, e, portanto, deve ser compartilhado com o todo.

---

**Mágoa – Autor Desconhecido**

Onde existe a mágoa coexiste a dificuldade de perdoar. É um sentimento que faz muito mal à pessoa que sente, é destrutivo, corrói o coração e a alma. Você fica irritado, triste, com raiva e tudo isso faz mal a você, a outra pessoa nem lembra mais do que aconteceu. Ninguém é perfeito, vez por outra erramos e magoamos, normalmente, as pessoas que estão mais próximas: familiares, amigos, colegas de trabalho, namorado (a), etc. A maioria das pessoas tem esse sentimento em algumas fases da vida, isso é normal, porém não é saudável. O perdão pode ser difícil, mas quando consegue vencer este desafio, você fica leve, alegre e em paz. Perdoar significa soltar ressentimentos, mágoas e culpas. Ressentimento é sentir intensamente e sentir novamente. Quando há o ressentimento você revive e recria uma dor do passado, repetindo algo que não existe mais. A mágoa toma grandes proporções quando se dá muita atenção a ela. Todo sentimento que você dá atenção vai se tornar intenso. Portanto perceba seus pensamentos que estão mantendo a mágoa, não precisa alimentar as formas de vingança, não precisa pensar na cena em todos os detalhes e o que você poderia ter feito. A escolha é sua, você decide a maneira como quer se sentir. As pessoas só fazem com a gente aquilo que permitimos que elas façam, ninguém pode te magoar se você não quiser. Você escolhe os pensamentos e sentimentos que quer dar atenção. Será que os problemas são mais interessantes que os sucessos da sua vida? Perceba se algo na sua vida se transformou em mágoa: lembre-se da situação, observe seu sentimento ao relembra-la. Observe se fica com mal estar físico ou emocional, por exemplo, aperto no peito, raiva, dor, etc. Você pensa mais nessa situação do que nos fatos positivos de sua vida? Se você guardou mágoas está mais que na hora de limpa-lás. Pode fazer um exercício simples, relaxe o suficiente para se sentir em paz, então se lembre de alguém que você nutre mágoas e fale mentalmente: a minha divina presença é o amor no qual eu te perdo "fulano". Permita-se perdoar percebendo que também já errou, foi rude com alguém, e normalmente as pessoas agem assim por medo de serem rejeitados ou desprezados. É como você está consciente desse aspecto do ser humano, fica fácil perdoar, pois não há a quem perdoar a não ser você mesmo. Você nem se deixa ser atingido quando não há ego para se ofender. A meditação é muito favorável, pois você está cada vez mais no seu EU, e sai do ego, da mente que vive de problemas. A ofensa não encontra um ego que reage com orgulho, pronto a atacar ou se defender e se evapora ali mesmo. O ressentimento nem mesmo chegam a te tocar quando você se relaciona com as pessoas num sentido de aceitação e compreensão. Dessa maneira você não tem o que perdoar.

---

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