

Projeto Pense Bem

www.servoluntario.com.br

Edição 60



A distância entre o homem e a divindade é a mesma do homem dele mesmo. Sathya Sai Baba

Acalmar - Godwin Samararatne

Você pode manter a consciência ao reduzir a velocidade, simplesmente. Como se sabe, quando nos movemos num veículo muito rápido, não somos capazes de notar as coisas ao redor. Se quisermos ver nosso entorno em detalhes, bem claramente, então o veículo precisa se mover bem devagar. Decorre daí que é somente ao conseguirmos diminuir bastante o ritmo, que passamos a ver muito detalhadamente, muito claramente, o que acontece em nossa mente e corpo, momento a momento. Do mesmo modo, podemos notar coisas externas bem detalhada e claramente. A esse respeito, uma coisa que podemos descobrir com mais e mais consciência e diminuição da velocidade é a intenção que surge antes de fazermos qualquer coisa. Fazemos coisas tão rapidamente, que mal nos pegamos intencionando fazê-las. Mas, com mais e mais observação das intenções, você perceberá que há mais e mais consciência, de modo que há uma conexão entre observar a intenção e a prática da conscientização. Além disso, pegar-nos intencionando tem implicações muito importantes, de modo que não nos apressamos a fazer as coisas, principalmente na vida diária. Antes de falar, se conseguirmos nos pegar com aquilo que diríamos, acredito que não iremos ferir outras pessoas e não usaremos nossa fala de modo não saudável ou inábil. Da mesma forma, antes de agir, se conseguirmos fazer uma pausa e tentar perceber a intenção por trás de um ato qualquer, aí então, mais uma vez, poderá ocorrer uma transformação natural em nossa ação. Certa ocasião, o Buddha conversava com seu filho, Rāhula. O Buddha perguntou-lhe: Qual é a finalidade de um espelho? E o pequeno respondeu que a finalidade de um espelho é refletir. Então, o Buddha disse que, do mesmo modo, deveríamos refletir sobre nossa fala e nossas ações antes de executá-las. Mas para exercitar essa reflexão, há que se ter consciência e há que se fazer uma pausa. Outro aspecto de se observar a intenção é que tal observação pode realmente nos permitir descobrir as reais motivações de nossas ações. Assim fazendo, podemos compreender a nós mesmos verdadeiramente, conhecer quem somos, o tipo de pessoa que somos. Isso nos permitirá ver o lado positivo e o negativo em nós. É muito importante enxergar ambos os lados.

Ângulos - William Blake

A árvore que o sábio vê, não é a mesma árvore que o tolo vê.

Fé – Marcos , 9:23

Tudo é possível ao que crê.

Projeto Pense Bem

www.servoluntario.com.br

Edição 60



A distância entre o homem e a divindade é a mesma do homem dele mesmo. Sathya Sai Baba

Acalmar - Godwin Samararatne

Você pode manter a consciência ao reduzir a velocidade, simplesmente. Como se sabe, quando nos movemos num veículo muito rápido, não somos capazes de notar as coisas ao redor. Se quisermos ver nosso entorno em detalhes, bem claramente, então o veículo precisa se mover bem devagar. Decorre daí que é somente ao conseguirmos diminuir bastante o ritmo, que passamos a ver muito detalhadamente, muito claramente, o que acontece em nossa mente e corpo, momento a momento. Do mesmo modo, podemos notar coisas externas bem detalhada e claramente. A esse respeito, uma coisa que podemos descobrir com mais e mais consciência e diminuição da velocidade é a intenção que surge antes de fazermos qualquer coisa. Fazemos coisas tão rapidamente, que mal nos pegamos intencionando fazê-las. Mas, com mais e mais observação das intenções, você perceberá que há mais e mais consciência, de modo que há uma conexão entre observar a intenção e a prática da conscientização. Além disso, pegar-nos intencionando tem implicações muito importantes, de modo que não nos apressamos a fazer as coisas, principalmente na vida diária. Antes de falar, se conseguirmos nos pegar com aquilo que diríamos, acredito que não iremos ferir outras pessoas e não usaremos nossa fala de modo não saudável ou inábil. Da mesma forma, antes de agir, se conseguirmos fazer uma pausa e tentar perceber a intenção por trás de um ato qualquer, aí então, mais uma vez, poderá ocorrer uma transformação natural em nossa ação. Certa ocasião, o Buddha conversava com seu filho, Rāhula. O Buddha perguntou-lhe: Qual é a finalidade de um espelho? E o pequeno respondeu que a finalidade de um espelho é refletir. Então, o Buddha disse que, do mesmo modo, deveríamos refletir sobre nossa fala e nossas ações antes de executá-las. Mas para exercitar essa reflexão, há que se ter consciência e há que se fazer uma pausa. Outro aspecto de se observar a intenção é que tal observação pode realmente nos permitir descobrir as reais motivações de nossas ações. Assim fazendo, podemos compreender a nós mesmos verdadeiramente, conhecer quem somos, o tipo de pessoa que somos. Isso nos permitirá ver o lado positivo e o negativo em nós. É muito importante enxergar ambos os lados.

Ângulos - William Blake

A árvore que o sábio vê, não é a mesma árvore que o tolo vê.

Fé – Marcos , 9:23

Tudo é possível ao que crê.

Calma – José Carlos de Lucca

Fernando era um pai de família. Um dia, quando voltava para casa dirigindo num trânsito bastante complicado, deparou-se com um senhor que dirigia apressadamente, “cortando” todo mundo. E quando se aproximou do carro de Fernando, deu-lhe uma tremenda fechada, já que precisava atravessar para a outra pista. Naquela hora, a vontade de Fernando foi xingá-lo e impedir sua passagem. Mas logo pensou: “coitado.. se ele está tão nervoso e apressado, vai ver que está com um problema sério e precisa chegar rápido ao seu destino”. Pensando assim, deixou-o passar. Chegando em casa, Fernando recebeu a notícia que seu filho de três anos havia sofrido um grave acidente e fora levado ao hospital por sua esposa. Imediatamente seguiu para lá e, quando chegou, sua esposa veio ao seu encontro e o tranquilizou dizendo: “Graças a Deus está tudo bem, pois o médico chegou a tempo para socorrer nosso filho. Ele já está fora de perigo.” Fernando, aliviado, pediu que sua esposa o levasse até o médico para agradecer-lhe. Qual não foi sua surpresa quando percebeu que o médico era aquele senhor apressado o qual ele havia dado passagem.

Auxílio – Marcos Carvalho

Se a luz divina não puder penetrar seu ser, estarás à deriva de suas emoções descontroladas. Nenhuma intervenção se fará possível se você não o permitir. Abaixei sua guarda e busque auxílio, junto aos irmãos que querem lhe ajudar. Não se isole na torre da auto-suficiência e centralização infundada.

Passageiro - Chico Xavier

Tudo passa... Todas as coisas na Terra passam. Os dias de dificuldade passarão... Passarão, também, os dias de amargura e solidão. As dores e as lágrimas passarão. As frustrações que nos fazem chorar... Um dia passarão. A saudade do ser querido que está longe, passará. Os dias de tristeza... Dias de felicidade... Se, hoje, para nós, é um desses dias, repleto de amargura, paremos um instante. Elevemos o pensamento ao Alto e busquemos a voz suave da Mãe amorosa, a nos dizer carinhosamente: 'isto também passará'. E guardemos a certeza pelas próprias dificuldades já superadas que não há mal que dure para sempre, semelhante a enorme embarcação que, às vezes, parece que vai afundar diante das turbulências de gigantescas ondas. Mas isso também passará porque Jesus está no leme dessa Nau e segue com o olhar sereno de quem guarda a certeza de que a agitação faz parte do roteiro evolutivo da Humanidade e que um dia também passará. Assim, façamos a nossa parte o melhor que pudermos, sem esmorecimento e confiemos em Deus, aproveitando cada segundo, cada minuto que, por certo, também passará.

Valorizar - Cora Coralina

Quem se apaixona por si mesmo não terá rivais.

Riqueza – Papa Francisco

A verdadeira riqueza não está nas coisas, mas no coração.

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

Calma – José Carlos de Lucca

Fernando era um pai de família. Um dia, quando voltava para casa dirigindo num trânsito bastante complicado, deparou-se com um senhor que dirigia apressadamente, “cortando” todo mundo. E quando se aproximou do carro de Fernando, deu-lhe uma tremenda fechada, já que precisava atravessar para a outra pista. Naquela hora, a vontade de Fernando foi xingá-lo e impedir sua passagem. Mas logo pensou: “coitado.. se ele está tão nervoso e apressado, vai ver que está com um problema sério e precisa chegar rápido ao seu destino”. Pensando assim, deixou-o passar. Chegando em casa, Fernando recebeu a notícia que seu filho de três anos havia sofrido um grave acidente e fora levado ao hospital por sua esposa. Imediatamente seguiu para lá e, quando chegou, sua esposa veio ao seu encontro e o tranquilizou dizendo: “graças a Deus está tudo bem, pois o médico chegou a tempo para socorrer nosso filho. Ele já está fora de perigo.” Fernando, aliviado, pediu que sua esposa o levasse até o médico para agradecer-lhe. Qual não foi sua surpresa quando percebeu que o médico era aquele senhor apressado o qual ele havia dado passagem.

Auxílio – Marcos Carvalho

Se a luz divina não puder penetrar seu ser, estarás à deriva de suas emoções descontroladas. Nenhuma intervenção se fará possível se você não o permitir. Abaixei sua guarda e busque auxílio, junto aos irmãos que querem lhe ajudar. Não se isole na torre da auto-suficiência e centralização infundada.

Passageiro - Chico Xavier

Tudo passa... Todas as coisas na Terra passam. Os dias de dificuldade passarão... Passarão, também, os dias de amargura e solidão. As dores e as lágrimas passarão. As frustrações que nos fazem chorar... Um dia passarão. A saudade do ser querido que está longe, passará. Os dias de tristeza... Dias de felicidade... Se, hoje, para nós, é um desses dias, repleto de amargura, paremos um instante. Elevemos o pensamento ao Alto e busquemos a voz suave da Mãe amorosa, a nos dizer carinhosamente: 'isto também passará'. E guardemos a certeza pelas próprias dificuldades já superadas que não há mal que dure para sempre, semelhante a enorme embarcação que, às vezes, parece que vai afundar diante das turbulências de gigantescas ondas. Mas isso também passará porque Jesus está no leme dessa Nau e segue com o olhar sereno de quem guarda a certeza de que a agitação faz parte do roteiro evolutivo da Humanidade e que um dia também passará. Assim, façamos a nossa parte o melhor que pudermos, sem esmorecimento e confiemos em Deus, aproveitando cada segundo, cada minuto que, por certo, também passará.

Valorizar - Cora Coralina

Quem se apaixona por si mesmo não terá rivais.

Riqueza – Papa Francisco

A verdadeira riqueza não está nas coisas, mas no coração.

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