

Projeto Pense Bem

*A força não provém da capacidade física e sim de uma vontade indomável. **Gandhi***



AUTO-CONHECIMENTO – José Alberto dos Santos

Quem se ensina a si mesmo e se corrige merece mais respeito e reverência do que quem ensina e corrige os outros. Somos o que fazemos, mas somos, principalmente, o que fazemos para **mudar o que somos**. O maior erro que alguém pode cometer é trocar aquilo que mais quer na vida por aquilo que mais quer no momento. Quem conhece os outros é um sábio; quem **conhece a si mesmo** é um iluminado.

Cada ser humano é uma estrela, tem luz própria e brilho particular. Integrante dessa infinita força que advém do Cosmo e que se revela em cada ser inteligente, cada alma humana brilha sempre mais e pode iluminar a si mesma e **a quem dessa luz precise**.

Aprendamos a cultivar a melhoria do nosso **caráter**, a dizer as coisas prontamente, plenamente, francamente, **calmamente**, claramente, simplesmente e com serena determinação. Falemos pouco, o menos possível, mas de forma clara, objetiva e sincera. Não digamos mais do que o **necessário**.

Aquele que faz o bem **sem olhar a quem**, sem exigir um vintém e sem contar a ninguém, tem sempre a certeza de que a luz do Sol faz brilhar a sua alma, ilumina seus caminhos e faz despontar nela a esperança.

Quando um guerreiro erra, em vez de reclamar do alvo, deve procurar **o erro em si mesmo** e melhorar sua pontaria para poder evoluir. Precisamos perceber que, se estivermos na estrada errada, devemos parar e procurar a certa. Nunca vamos chegar ao nosso **verdadeiro destino** se continuarmos a seguir o caminho errado.

RECOMECE SEMPRE – Autor desconhecido

Observe a natureza. Tudo nela é **recomeço**. No lugar da poda surgem os brotos novos. Com a água, a planta viceja novamente (renasce). **Nada para**. A própria terra se veste diferentemente todas as manhãs. Isso acontece também conosco. A ferida cicatriza. **As dores desaparecem**. A doença é vencida pela saúde. A calma vem após o nervosismo. O descanso restitui as forças. **Recomece**. Anime-se. Se precisar, faça tudo novamente. Assim, é a VIDA!

Projeto Pense Bem

*A força não provém da capacidade física e sim de uma vontade indomável. **Gandhi***



AUTO-CONHECIMENTO – José Alberto dos Santos

Quem se ensina a si mesmo e se corrige merece mais respeito e reverência do que quem ensina e corrige os outros. Somos o que fazemos, mas somos, principalmente, o que fazemos para **mudar o que somos**. O maior erro que alguém pode cometer é trocar aquilo que mais quer na vida por aquilo que mais quer no momento. Quem conhece os outros é um sábio; quem **conhece a si mesmo** é um iluminado.

Cada ser humano é uma estrela, tem luz própria e brilho particular. Integrante dessa infinita força que advém do Cosmo e que se revela em cada ser inteligente, cada alma humana brilha sempre mais e pode iluminar a si mesma e **a quem dessa luz precise**.

Aprendamos a cultivar a melhoria do nosso **caráter**, a dizer as coisas prontamente, plenamente, francamente, **calmamente**, claramente, simplesmente e com serena determinação. Falemos pouco, o menos possível, mas de forma clara, objetiva e sincera. Não digamos mais do que o **necessário**.

Aquele que faz o bem **sem olhar a quem**, sem exigir um vintém e sem contar a ninguém, tem sempre a certeza de que a luz do Sol faz brilhar a sua alma, ilumina seus caminhos e faz despontar nela a esperança.

Quando um guerreiro erra, em vez de reclamar do alvo, deve procurar **o erro em si mesmo** e melhorar sua pontaria para poder evoluir. Precisamos perceber que, se estivermos na estrada errada, devemos parar e procurar a certa. Nunca vamos chegar ao nosso **verdadeiro destino** se continuarmos a seguir o caminho errado.

RECOMECE SEMPRE – Autor desconhecido

Observe a natureza. Tudo nela é **recomeço**. No lugar da poda surgem os brotos novos. Com a água, a planta viceja novamente (renasce). **Nada para**. A própria terra se veste diferentemente todas as manhãs. Isso acontece também conosco. A ferida cicatriza. **As dores desaparecem**. A doença é vencida pela saúde. A calma vem após o nervosismo. O descanso restitui as forças. **Recomece**. Anime-se. Se precisar, faça tudo novamente. Assim, é a VIDA!

O BAMBU CHINÊS – Autor Desconhecido

Depois de plantada a semente deste incrível bambu, não se vê nada, absolutamente nada, **por 4 anos**. Exceto o lento desabrochar de um diminuto broto, a partir do bulbo.

Durante 4 anos, todo o crescimento é **subterrâneo**, numa maciça e fibrosa estrutura de raiz, que se estende em todas direções dentro da terra. Mas então, no quinto ano, o bambu chinês **crece**, até atingir 24 metros. Muitas coisas na vida são iguais ao bambu chinês. Você trabalha, investe tempo e esforço, faz tudo o que pode para nutrir seu crescimento, e, às vezes, não se vê nada por semanas, meses ou mesmo anos. Mas, se tiver paciência para continuar trabalhando e nutrindo, o “quinto ano” chegará e o crescimento e a mudança que foram processados vão deixá-lo espantado. O bambu chinês mostra que **não podemos desistir** fácil das coisas... Sempre devemos nos lembrar do bambu chinês para não desistirmos fácil frente às dificuldades que surgem e que são muitas... *(Autor desconhecido)*

SABEDORIA ZEN – Autor Desconhecido

Perguntou o discípulo ao mestre:

– Como nos tornamos **sábios**?

O mestre respondeu:

– **Boas** escolhas.

– E como fazemos boas escolhas?

– Experiência – acrescentou o mestre.

– E como adquirimos experiência? – voltou o discípulo.

– **Más** escolhas – disse o mestre.

O OBSERVADOR – Autor Desconhecido

Certo dia um rei chamou ao seu palácio o mestre chinês Muhak e lhe disse que, para afastar o cansaço e a tensão do trabalho administrativo, queria ter uma conversa completamente informal com ele. Em seguida, o rei comentou que Muhak parecia um **grande porco faminto** procurando comida.

- E você, excelência **parece o Buda** meditando, sobre um pico elevado dos Himalaias.

O rei ficou surpreso com a resposta de Muhak.

- Comparei você a um porco, e você me compara ao Buda?

- É que um porco só pode ver porco, excelência, e **um Buda só pode ver Buda**.

PENSE – Marcos Carvalho

Busques sempre pensar em coisas positivas. Busca na sua vida motivos para pensar de forma positiva. **Certamente** existem pontos positivos a serem considerados. Ignore os pontos negativos. Somente assim, você conseguirá tornar sua **vida melhor** e evitar cair no vale do medo e do desespero.

Projeto Pense Bem - Voluntariado do Hospital São Lucas da PUCRS – AVESOL – WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR

O BAMBU CHINÊS – Autor Desconhecido

Depois de plantada a semente deste incrível bambu, não se vê nada, absolutamente nada, **por 4 anos**. Exceto o lento desabrochar de um diminuto broto, a partir do bulbo.

Durante 4 anos, todo o crescimento é **subterrâneo**, numa maciça e fibrosa estrutura de raiz, que se estende em todas direções dentro da terra. Mas então, no quinto ano, o bambu chinês **crece**, até atingir 24 metros. Muitas coisas na vida são iguais ao bambu chinês. Você trabalha, investe tempo e esforço, faz tudo o que pode para nutrir seu crescimento, e, às vezes, não se vê nada por semanas, meses ou mesmo anos. Mas, se tiver paciência para continuar trabalhando e nutrindo, o “quinto ano” chegará e o crescimento e a mudança que foram processados vão deixá-lo espantado. O bambu chinês mostra que **não podemos desistir** fácil das coisas... Sempre devemos nos lembrar do bambu chinês para não desistirmos fácil frente às dificuldades que surgem e que são muitas... *(Autor desconhecido)*

SABEDORIA ZEN – Autor Desconhecido

Perguntou o discípulo ao mestre:

– Como nos tornamos **sábios**?

O mestre respondeu:

– **Boas** escolhas.

– E como fazemos boas escolhas?

– Experiência – acrescentou o mestre.

– E como adquirimos experiência? – voltou o discípulo.

– **Más** escolhas – disse o mestre.

O OBSERVADOR – Autor Desconhecido

Certo dia um rei chamou ao seu palácio o mestre chinês Muhak e lhe disse que, para afastar o cansaço e a tensão do trabalho administrativo, queria ter uma conversa completamente informal com ele. Em seguida, o rei comentou que Muhak parecia um **grande porco faminto** procurando comida.

- E você, excelência **parece o Buda** meditando, sobre um pico elevado dos Himalaias.

O rei ficou surpreso com a resposta de Muhak.

- Comparei você a um porco, e você me compara ao Buda?

- É que um porco só pode ver porco, excelência, e **um Buda só pode ver Buda**.

PENSE – Marcos Carvalho

Busques sempre pensar em coisas positivas. Busca na sua vida motivos para pensar de forma positiva. **Certamente** existem pontos positivos a serem considerados. Ignore os pontos negativos. Somente assim, você conseguirá tornar sua **vida melhor** e evitar cair no vale do medo e do desespero.

Projeto Pense Bem - Voluntariado do Hospital São Lucas da PUCRS – AVESOL – WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR