

Não te detenhas no passado, embora este deva ser uma lição inesquecível no arquivo da experiência. Emmanuel

Desapego - Osho

O amor é a única libertação do apego. Quando você ama tudo, não está preso a nada. Na verdade, o fenômeno do apego precisa ser entendido. Por que você se agarra a algo? Porque tem medo de perdê-lo. Talvez alguém possa roubá-lo. Seu medo é de que amanhã você não possa ter o que tem hoje. Quem sabe o que acontecerá amanhã? A mulher ou o homem que você ama... qualquer movimento é possível: vocês podem se aproximar ou podem se distanciar. Vocês podem novamente se tornar estranhos ou podem ficar tão unidos que não seria correto dizer nem mesmo que vocês são duas pessoas diferentes; é claro, existem dois corpos, mas o coração é um só, a canção do coração é uma só e o êxtase os envolve como uma nuvem. Vocês desaparecem nesse êxtase: você não é você, ela não é ela. O amor passa a ser tão grande e irresistível que você não pode permanecer você mesmo; você precisa submergir e desaparecer. Nesse desaparecimento, quem se prenderá, e a quem? Tudo é. Quando o amor desabrocha em sua totalidade, tudo simplesmente é. O receio do amanhã não surge, daí não surgir a questão do apego. Todas as nossas misérias e sofrimentos não são nada mais do que apego. Toda a nossa ignorância e escuridão é uma estranha combinação de mil e um apegos. Nós estamos apegados a coisas que serão levadas no momento da morte, ou mesmo, talvez, antes. Você pode estar muito apegado a dinheiro, mas você pode ir à bancarrota amanhã. Você pode estar muito apegado a seu poder e posição, mas eles são como bolhas de sabão. Todas as nossas posições, todos os nossos poderes, nosso dinheiro, nosso prestígio, respeitabilidade são todos bolhas de sabão. Não fique apegado a bolhas de sabão; senão, você estará em contínua miséria e agonia. Essas bolhas de sabão não se importam por você estar apegado a elas. Elas continuam estourando e desaparecendo no ar e deixando-o para trás com o coração ferido, com um fracasso, com uma profunda destruição de seu ego. Compreender que a vida é feita da mesma matéria que os sonhos é a essência do caminho. Lembre-se que o mundo é um belo sonho, porque tudo está mudando e desaparecendo. Não se agarre a nada. Agarrar-se é a causa de sermos inconscientes. Se você começar a se desprender, uma tremenda liberação de energia acontecerá dentro de você. A energia que estava envolvida no apego às coisas trará um novo amanhecer ao seu ser, uma nova luz. Ao contrário, quando todas essas coisas desaparecem, você se encontra sereno, calmo e tranquilo, numa alegria sutil. Haverá um riso no seu ser. Se você se tornar desapegado, você será capaz de ver como as pessoas estão apegadas a coisas triviais, e quanto elas estão sofrendo por isso. E você rirá de si mesmo, porque você também estava no mesmo barco antes. O desapego é certamente a essência do caminho.

Coração - Mahatma Gandhi

A coragem nunca foi questão de músculos. Ela é uma questão de coração. O músculo mais duro treme diante de um medo imaginário. Foi o coração que pôs o músculo a tremer.

Atenção - Carlos Silveira

Observe o que há à sua volta. Fique atento ao que lhe acontece. Existe um sentido em tudo isso. Pense, reflita e você vai entender o que precisa ser mudado.

Coragem - Nelson Mandela

Eu aprendi que a coragem não é a ausência de medo, mas o triunfo sobre ele. O homem corajoso não é aquele que não sente medo, mas aquele que conquista por cima do medo.

Talentos - Carlos Hilsdorf

Se você der um violão ruim para um gênio da música, ele vai conseguir tirar do instrumento o máximo que ele pode dar, mas nunca produzirá o mesmo que produziria com um violão de qualidade. Mas se você der um excelente violão para um músico ruim, ele não vai produzir música além da sua competência. Para poder utilizar todo o potencial do violão ele vai ter que se dedicar mais, estudar mais, desenvolver mais o seu próprio potencial. Um bom músico com um instrumento regular produz música de muito melhor qualidade que um músico medíocre com o melhor instrumento do mundo.

Igual - Paramahansa Yogananda

Fraternidade significa entender que um grito de dor é igual em todas as línguas, e o mesmo se aplica a um sorriso.

R's - Dalai Lama

Siga os três R's: Respeito por si próprio, Respeito pelos outros e Responsabilidade por todas suas ações.

Orar - Marilyn Adamson

Você conhece alguém que realmente confia em Deus? Quando era atea, uma grande amiga minha costumava me contar toda semana algo específico pelo que ela estava orando, na certeza de que Deus iria tomar providências. E toda semana eu costumava contemplar Deus agindo de maneira incomum para responder suas orações. Você sabe como é difícil para uma atea observar fatos como esses, semana após semana? Depois de certo tempo, dizer que não passava de "coincidências" se tornou um argumento muito fraco. Então, por que Deus respondia as orações da minha amiga? A maior razão para isso é porque ela tinha um relacionamento íntimo com Ele, desejava segui-lo e, realmente ouvia o que Ele tinha a dizer. Em sua mente, Deus tinha o direito de dirigir sua vida e ela o fazia se sentir bem-vindo para fazer justamente isso! Quando ela orava por determinada coisa, era porque, de certa forma, se sentia muito confortável ao se achegar a Deus com suas necessidades, suas preocupações, ou qualquer assunto referente a sua vida. Ela basicamente colocava em prática o que esta frase bíblica diz: "Esta é a confiança que temos ao nos aproximarmos de Deus: se pedirmos alguma coisa de acordo com a sua vontade, ele nos ouve".

Saber - Helen Keller

Aprendi que a paciência é a preciosa virtude que nos faz vencer os mais terríveis obstáculos. Quando a possuímos, recebemos instrução sem aborrecimento e sacrifícios como quem passeia nos campos, com o espírito aberto a todas as impressões da natureza. As noções assim se fixam no espírito, impelindo-o para grandes reflexões. "Saber é poder", diz o adágio, mas eu digo que "saber é ser feliz". Ter conhecimentos extensos e profundos é saber discernir o bem do mal, separar as coisas nobres das vis, e, portanto, saber achar a felicidade.

Sorrir - Chico Xavier

Se um coração foi aliviado; se alguém obteve bom ânimo; se alguma pessoa descobriu para si própria algum sinal de paz ou se teu próprio ambiente surgiu mais claro pelo teu sorriso, que mesmo constrangido, apresentou imenso valor, porque o sorriso, mesmo forçado, vale muito mais do que não sorrir.