

Dominar-se a si próprio é uma vitória maior do que vencer a milhares em uma batalha. Sakyamuni

Coragem - Osho

Coragem significa enfrentar o desconhecido apesar de todos os medos. Coragem não significa ausência de medo. A ausência de medo acontece se você passa a ser cada vez mais corajoso. Essa é a experiência máxima da coragem - a ausência de medo: é esse o sabor quando a coragem tornou-se absoluta. Mas, de início não há muita diferença entre o covarde e o corajoso. A única diferença é que o covarde dá ouvidos aos seus medos e os segue, enquanto o corajoso os põe de lado e segue em frente. O corajoso enfrenta o desconhecido apesar de todos os medos. Ele conhece os medos, eles estão ali. Quando você explora mares desconhecidos, como Colombo fez, o medo existe, um medo imenso, porque ninguém sabe o que vai acontecer. Você está deixando a praia da segurança. Você está perfeitamente bem, em certo sentido; só uma coisa está faltando - aventura. Enfrentar o desconhecido dá a você certa excitação. O coração começa a pulsar novamente; volta a se sentir vivo, totalmente vivo. Cada fibra do seu ser está vibrando porque você aceitou o desafio do desconhecido. Aceitar o desafio do desconhecido, apesar de todo o medo, é coragem. Os medos estão ali, mas se você aceita o desafio várias vezes seguidas, devagarzinho os medos desaparecem. A experiência de alegria que o desconhecido traz, o grande êxtase que começa a acontecer com o desconhecido, torna você forte o bastante, lhe dá uma certa integridade, aguça sua inteligência. Pela primeira vez você começa a sentir que a vida não é só um tédio, mas uma aventura. Então devagar os medos desaparecem; e aí você não para mais de ir atrás de uma aventura.

Controle - Tânia Rainha e Gustavo Chinelato

A mesma capacidade que temos de sofrer, temos de controlar o sofrimento. É dentro da nossa mente que se controla tudo, é lá onde tudo fica. Não existe nenhum controle fora da mente. Somos 100% responsáveis por tudo o que criamos e por tudo o que acontece em nossas vidas. Muitas vezes, estamos sofrendo por um amor, por algo que não aconteceu da maneira como desejávamos ou por querer algo que não conseguimos conquistar, e aí sofremos. Mas se você disser para si mesmo "chega de sofrimento!", ativará uma força e uma capacidade escondidas dentro de você. Se algo ou alguém tem que ser nosso, certamente estaria ao nosso lado. Então por que aprisionar algo ou alguém que não nos pertence naturalmente? Nós alimentamos tudo isso, porque costumamos escolher o caminho mais fácil, que normalmente leva à dor e ao sofrimento. Existe um outro caminho, mas ele é mais difícil porque temos que lutar muito contra nós mesmos. Tudo o que acontece aqui nessa vida tem também a oportunidade de cura perante os pensamentos que estão em desequilíbrio, por causa do emocional. As emoções são escolhas. Se estão desequilibradas, sentimos dor e sofrimento. Por mais duro que seja aceitar isso, nós é que escolhemos a angústia, nos identificamos com a dor emocional e simpatizamos com o sofrimento. Porém, a partir do momento que você ordena que sua mente se desvie do caminho do sofrimento, passa superar si mesmo e nenhuma força te impedirá de percorrer um caminho melhor.

Cães - Autor Desconhecido

Certa vez, um velho sábio disse ao seu aluno que, ao longo de sua vida, ele descobriu ter dentro de si dois cães - um bravo e violento, e o outro manso, muito dócil. Diante daquela pequena história o aluno resolveu perguntar: "E qual é o mais forte?" O sábio respondeu: "Aquele que eu decidir alimentar." O mesmo se dará conosco na vida como os sofrimentos da vida. Dentro de nós haverá sempre um embate estabelecido entre problema e solução. Vencerá aquele que nós decidirmos alimentar...

Aprendizado - Daisaku Ikeda

Em nossas vidas há momentos de alegria e de sofrimento. Se conseguirmos entender que sempre haverá momentos bons e maus, poderemos gradualmente aprender a não esperar somente bons momentos, e nem a detestar os maus.

Certa feita ouvi que você não pode dar algo que não tem dentro de si. Mas quem disse que você não tem? L. Rasia	As coisas mais importantes da vida, não são coisas. Prov. Hindu	Florescer exige passar por todas as estações. Ita Portugal	Nunca desista daquilo que você não passa um dia sem pensar. Desconhecido
--	--	---	---

Sufrimento - Padre Fabio de Melo

Sufrimento é destino inevitável, porque é fruto do processo que nos torna humanos. O grande desafio é saber identificar o sofrimento que vale a pena ser sofrido. Perdemos boa parte da vida com sofrimentos desnecessários, resultados de nossos desajustes, precariedades e falta de sabedoria. São os sofrimentos que nascem de nossa acomodação, quando, por força do hábito, nos acostumamos com o que temos de pior em nós mesmos. Perdemos a oportunidade de saborear a vida só porque não aprendemos a ciência de administrar os problemas que nos afetam. Invertemos a ordem e a importância das coisas. Sofremos demais por aquilo que é de menos. E sofremos de menos por aquilo que seria realmente importante sofrer um pouco mais. Sofrer é o mesmo que purificar. Só conhecemos verdadeiramente a essência das coisas à medida que as purificamos. O mesmo acontece na nossa vida. Nossos valores mais essenciais só serão conhecidos por nós mesmos se os submetermos ao processo da purificação. Talvez, assim, descubramos um jeito de reconhecer as realidades que são essenciais em nossa vida. É só desvendarmos e elencarmos os maiores sofrimentos que já enfrentamos e quais foram os frutos que deles nasceram. Nossos maiores sofrimentos, os mais agudos. Por isso se transformam em valores. Não há nada nesta vida, por mais trágico que possa nos parecer, que não esteja prenhe de motivos e ensinamentos que nos tornarão melhores. Tudo depende da lente que usamos para enxergar o que nos acontece. Tudo depende do que deixaremos demorar em nós. A alegria ou a tristeza só poderão continuar dentro de nós à medida que nos deixamos afetar por suas causas. É questão de escolha. Dura, eu sei. Difícil, reconheço. Mas ninguém nos prometeu que seria fácil. Se hoje a vida lhe apresenta motivos para sofrer, ouse olhá-los de uma forma diferente. Não aceite todo esse contexto de vida como causa já determinada para o seu fracasso. Não, não precisa ser assim. Deixe-se afetar de um jeito novo por tudo isso que já parece tão velho. Sofrimentos não precisam ser estados definitivos. Eles podem ser apenas pontes, locais de travessia. Daqui a pouco você já estará do outro lado; modificado, amadurecido.

Viver - Emmanuel

Aquele que te agride pode ser um doente. Não te queixes. Espera, não dramatizes. O troco do silêncio é bênção de paz. Recorda quantas vezes ferimos sem querer. Se o golpe é grave, entrega o assunto ao Alto. Para sanar o mal, basta viver.