



*Moral é o que te faz sentir bem depois de tê-lo feito, e imoral o que te faz sentir mal.*

**Ernest Hemingway**

## Causa e efeito - Hsing Yun

Há quem não compreenda totalmente a Lei de Causa e Efeito e alegue que existem pessoas bondosas, que realizam atos benfazejos e, ainda assim, vivenciam muitos sofrimentos e infortúnios. E que, ao mesmo tempo, pode-se observar que outras agem de forma nociva e, ainda assim, têm uma vida confortável e livre. Concluem, portanto, que a Lei de Causa e Efeito de forma nenhuma se aplica. Alguns chegam mesmo a dizer: "Será possível que, em pleno século XX, ainda se acredite em superstições como causa e efeito?" Essas pessoas não percebem que tudo o que existe neste mundo depende da Lei de Causa e Efeito. Mesmo sendo muito complexa, a relação entre causa e efeito funciona de forma bastante ordenada e precisa. Há duas razões pelas quais os efeitos podem amadurecer em momentos diferentes. A primeira é a força da causa, que determina quando o efeito surgirá. Por exemplo, se uma semente de melão e outra de pêsego forem plantadas ao mesmo tempo, a de melão germinará e produzirá frutos no mesmo ano; no entanto, vários anos se passarão até que o pessegueiro dê seus frutos. O segundo motivo pelo qual o efeito amadurece em momentos diferentes é que as condições podem ser fracas ou fortes. Caso todas as condições necessárias estejam presentes, o fruto amadurecerá mais cedo; caso contrário, o amadurecimento tardará. Seja como for, diz um ditado budista: "Todos os atos, bons ou maus, geram consequências. É só uma questão de tempo". Dessa lei é que surge o karma.

## Preceitos de saúde - André Luiz

Guarde o coração em paz, à frente de todas as situações e de todas as coisas. Todos os patrimônios da vida pertencem a Deus. Apoie-se no dever rigorosamente cumprido. Não há equilíbrio físico sem harmonia espiritual. Cultive o hábito da oração. A prece é luz na defesa do corpo e da alma. Ocupe o seu tempo disponível com o trabalho proveitoso, sem esquecer o descanso imprescindível. A sugestão das trevas chega até nós pela hora vazia. Estude sempre. A renovação das ideias favorece a evolução do espírito. Evite a cólera. Enraivecer-se é animalizar-se, caindo nas sombras de baixo nível. Fuja à maledicência. O lodo agitado atinge a quem o revolve. Sempre que possível, respire a profundamente e não olvide o banho diário, ainda que ligeiro. O ar puro é precioso alimento e a limpeza é simples obrigação. Coma pouco. A criatura sensata come para viver, enquanto a criatura imprudente vive para comer. Use a paciência e o perdão infatigavelmente. Todos nós tempos sido caridosamente tolerados pela Bondade Divina, milhões de vezes e conservar o coração no vinagre da intolerância é provocar a própria queda na morte inútil.

## Aprendizado - Mário Gonçalves Viana

A primeira condição para um indivíduo aprender consiste, pois, em conhecer a sua ignorância. Quem julga que sabe tudo, considera-se desobrigado de estudar e de aprender. Quem sabe estudar encontra, nas coisas e nos homens, as mais fecundas e surpreendentes lições. Só há aprendizagem quando há mudança de pensamento, sentimento ou comportamento.

## Sufrimento - Joanna de Ângelis

O sofrimento faz mal, no entanto, não é um mal, porque oferece os recursos valiosos para a aquisição do Bem permanente.

## Adversidades - Malcolm X

Não há nada melhor do que as adversidades. Cada derrota, cada mágoa, cada perda, contém sua própria semente, sua própria lição de como melhorar seu desempenho na próxima vez.

## Dor - William Shakespeare

Lamentar uma dor passada, no presente, é criar outra dor e sofrer novamente.

## Pensamentos - Marcos Carvalho

Qual a vantagem em sentir algo negativo? Você pode controlar seus sentimentos através do que você pensa. Não alimente seus sentimentos ruins com os pensamentos. Faça o inverso. Destrua seus maus sentimentos com pensamentos de compreensão, humildade, amor e caridade. Assim você se tornará uma pessoa melhor.

## Proteção - Provérbio Seneca

Quanto mais esperto o homem se julga, mais precisa de proteção divina para defender-se de si mesmo.

## Ações - Textos Budistas

Mesmo o homem de bem prova maus dias enquanto as suas boas ações não produzirem frutos; mas quando amadurecerem as suas boas ações, então provará dias felizes.

## Juntos - Provérbio dos índios Ute

Não ande atrás de mim, talvez eu não saiba liderar. Não ande na minha frente, talvez eu não queira segui-lo. Ande ao meu lado, para podermos caminhar juntos.

## Vento - Textos Hinduístas

Não há nenhuma árvore que o vento não tenha sacudido