|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **REFLECTIONS:** | **REFLECTION: How does the example of sowing and caring for the seeds within us give us hope?** | **REFLECTIONS:** |
| If I take care of myself, have compassion, and understand that I am the angel of my life, I will be able to help those who need help even more.  The seeds I wish to grow are: compassion, confidence, self-love, and faith. For me, it is about continuing to do, maintaining consistency, not waiting for someone magical to come and solve my whole life. And what I most wish to grow is patience, to deal with others and with myself. | We will be fortified and firm to better understand each situation that happens. I believe in hope because by taking care of these seeds, we can see them grow, and that leads to hope. | Compassion for me is confidence in oneself and believing that one deserves the right to love. I believe I am still building this within myself. Compassion for me is seeing and recognizing the pain of others, even if it doesn't hurt me, being able to embrace the other. Most of the time, yes. |
|  |  |  |
| I always seek to sow tranquility, peace, harmony, and hope. Every day, I strive to maintain balance even in the face of so many injustices.  Nurturing hope within myself is the first challenge I face daily. I have the opportunity to have this clarity on life's journey, which nourishes me every day and gives me hope even when everything seems lost. | We know that optimistic thinking helps to navigate the most difficult paths, and we know that it is not always possible to maintain optimism. Therefore, it is important that you know yourself so that you can nourish yourself with good energies. The world needs you, the world needs your love and your hope. This is how I nurture my hope every day. | We know that optimistic thinking helps to navigate the most difficult paths, and we know that it is not always possible to maintain optimism. Therefore, it is important that you know yourself so that you can nourish yourself with good energies. The world needs you, the world needs your love and your hope. This is how I nurture my hope every day. |
| Planting and nurturing seeds within myself means cultivating qualities and values that I wish to see flourish, such as patience, compassion, and resilience. It is dedicating time and attention to what strengthens me, nurturing each aspect with actions, thoughts, and experiences that promote growth.  The seeds I wish to cultivate are serenity and self-confidence, so that I can face challenges with more tranquility, and generosity, so that I can positively impact the lives around me. I also want to develop the seed of curiosity, to continue learning and deeply connecting with the world around me. | The example of sowing and nurturing seeds within us brings hope because it reminds us that we have the power of transformation in our own hands. Just as a seed can become a tree, our small efforts, when cultivated with patience and dedication, can blossom into significant changes. This process reinforces the idea that we can be the "angel" in our lives, taking care of what we plant to reap better fruits in the future. Each small action is a door we open to hope, allowing it to grow from what we nurture and believe in our hearts. | Compassion is the ability to deeply connect with the suffering of others, offering understanding, support, and a desire to alleviate their pain. It is a form of empathy that seeks to transform the feeling into careful and kind action.  No, I don't have it. I am seeking to have it, but I don't have it yet. |
| Planting seeds within ourselves means feeling emotions and always doing our best to multiply and spread them to the people around us. I want to flourish with seeds of love, understanding, empathy, peace, health, and hope. It means making choices, walking paths, and from this, reaping the eventual consequences of each action taken. I want the seeds of understanding, self-care, and health to grow within me. | To be able to create love within yourself, you need the hope of having somewhere to deposit that love. So everything you "plant" within yourself, you have the hope that this "plantation" will grow, flourish, and spread wherever you go. It gives hope to know that we are in constant planting, so even though there is guilt and sadness for past mistakes, we know that we can do things differently from now on. | Having compassion is the virtue of sharing another's suffering. It doesn't mean you will know exactly what the other person is feeling or going through, but you are willing to offer support and understanding to them. I tend to have self-compassion, but not enough to fully support myself without judgment, and this is something I need to work on changing. Compassion is having empathy for another's pain, recognizing that we are human, flawed, and constantly striving to be better each day. Self-compassion has always accompanied me, sometimes calmly, at other times with much pain and guilt, but it is a process in life. Eventually, the pain eases and makes room for hope in the future. |
|  |  |  |
| We have all the seeds of all the feelings inherent in us human beings, whether bad or good. Thus, we are free to plant them in the gardens of our lives. Therefore, it is necessary for us to understand that harvesting good fruits depends only on us. So, we must plant all the feelings that bring us peace, love, and hope. | When we plant good seeds, we will reap good fruits; the opposite is also true. Therefore, we must reflect every day of our lives on what types of seeds we are cultivating in our lives. What are the feelings that will bring us hope, peace, and love? When we understand that it only depends on us, we become much more hopeful about what awaits us. | Compassion is the act of putting oneself in another's place and understanding their suffering, their pains, and their indecisions, knowing that we are all fallible but recoverable human beings, and knowing that we always have the opportunity to do things differently, to do what is right, and to look at ourselves and examine ourselves to make the necessary changes in order to have a dignified life. |
| Hope is a resource available to everyone and can help in difficult times.  The true nature of human beings is to be at peace, seek contentment, evolve, and gain knowledge. Every human being on the face of the earth has the fundamental right to feel peace, and the source of peace is within you. It is time for the citizens of the world to open their eyes and become active participants in the pursuit of peace. And what effort must we make? We must look at ourselves as sources of peace. If we act this way, peace will come. There is a place of peace in the heart of every human being. Choose peace.  Video: The Seed  We received an incredible opportunity, an incredible field, the field of life. Nothing has been planted, but it has the potential to germinate anything. We received seeds, but the real opportunity is what we do with these seeds. Seeds of love, knowledge, doubt... each seed has a certain quality, something to offer that you may or may not like. If you plant the seed of doubt and it becomes a tree, you nurtured it. And the tree of understanding? If you look at your garden and don't see it? It's because you didn't plant it. But the beauty is that it's never too late to plant it, but not only that: protect them, nurture them, so they germinate and grow. People may ask you: are you happy? Did you plant the seed of contentment? Of understanding? Of love? Love affects everyone around, not just the one who feels it. Everyone starts to feel it. There is a saying: the world loves those who love. Plant the seed of love and you will receive the feeling of love in your heart. Plant clarity and you will receive clarity... plant the seeds you want to harvest and help them grow.  Hope Arrives: Being alive is the most wonderful thing, despite everything. The door you have opened so far has been: this and that. When prisoners understand that they are the angels who can change their own lives, the doors will fully open and hope will enter.  Never Forget: As a human being, you have rhythm: move, walk, go! Understand your mortality and let it inspire you to continue and not stop. Also understand your immortality, because part of you is immortal. There is the rhythm of knowing, understanding, movement, dance, which touches within you. Dance to this rhythm, dance this dance, it is the dance of understanding. I understand the gift I received, my desire to flourish, and the beauty is in the spring that will come. For each tree, each flower, that is what matters. It doesn't matter how high the snow is over the flower, spring will come and that is what matters. It doesn't matter how long the night lasts, the sun will rise and the morning will come. It doesn't matter the list of failures, but each success. Are you passionate about gratitude? About acceptance? About life? Do you understand what sincerity is? What have we not tried yet? Compassion... compassion for my existence, for the existence of every human being on the face of the earth. Not logic, but compassion, because from it comes understanding, and I understand, and from understanding comes personal growth. Who are you? What is important in your life? Of all your days of life, if in one of them you are fulfilled, then life will have been worth it. | Hope is a resource available to everyone and can help in difficult times.  The true nature of human beings is to be at peace, seek contentment, evolve, and gain knowledge. Every human being on the face of the earth has the fundamental right to feel peace, and the source of peace is within you. It is time for the citizens of the world to open their eyes and become active participants in the pursuit of peace. And what effort must we make? We must look at ourselves as sources of peace. If we act this way, peace will come. There is a place of peace in the heart of every human being. Choose peace.  Video: The Seed  We received an incredible opportunity, an incredible field, the field of life. Nothing has been planted, but it has the potential to germinate anything. We received seeds, but the real opportunity is what we do with these seeds. Seeds of love, knowledge, doubt... each seed has a certain quality, something to offer that you may or may not like. If you plant the seed of doubt and it becomes a tree, you nurtured it. And the tree of understanding? If you look at your garden and don't see it? It's because you didn't plant it. But the beauty is that it's never too late to plant it, but not only that: protect them, nurture them, so they germinate and grow. People may ask you: are you happy? Did you plant the seed of contentment? Of understanding? Of love? Love affects everyone around, not just the one who feels it. Everyone starts to feel it. There is a saying: the world loves those who love. Plant the seed of love and you will receive the feeling of love in your heart. Plant clarity and you will receive clarity... plant the seeds you want to harvest and help them grow.  Hope Arrives: Being alive is the most wonderful thing, despite everything. The door you have opened so far has been: this and that. When prisoners understand that they are the angels who can change their own lives, the doors will fully open and hope will enter.  Never Forget: As a human being, you have rhythm: move, walk, go! Understand your mortality and let it inspire you to continue and not stop. Also understand your immortality, because part of you is immortal. There is the rhythm of knowing, understanding, movement, dance, which touches within you. Dance to this rhythm, dance this dance, it is the dance of understanding. I understand the gift I received, my desire to flourish, and the beauty is in the spring that will come. For each tree, each flower, that is what matters. It doesn't matter how high the snow is over the flower, spring will come and that is what matters. It doesn't matter how long the night lasts, the sun will rise and the morning will come. It doesn't matter the list of failures, but each success. Are you passionate about gratitude? About acceptance? About life? Do you understand what sincerity is? What have we not tried yet? Compassion... compassion for my existence, for the existence of every human being on the face of the earth. Not logic, but compassion, because from it comes understanding, and I understand, and from understanding comes personal growth. Who are you? What is important in your life? Of all your days of life, if in one of them you are fulfilled, then life will have been worth it. | Hope is a resource available to everyone and can help in difficult times.  The true nature of human beings is to be at peace, seek contentment, evolve, and gain knowledge. Every human being on the face of the earth has the fundamental right to feel peace, and the source of peace is within you. It is time for the citizens of the world to open their eyes and become active participants in the pursuit of peace. And what effort must we make? We must look at ourselves as sources of peace. If we act this way, peace will come. There is a place of peace in the heart of every human being. Choose peace.  Video: The Seed  We received an incredible opportunity, an incredible field, the field of life. Nothing has been planted, but it has the potential to germinate anything. We received seeds, but the real opportunity is what we do with these seeds. Seeds of love, knowledge, doubt... each seed has a certain quality, something to offer that you may or may not like. If you plant the seed of doubt and it becomes a tree, you nurtured it. And the tree of understanding? If you look at your garden and don't see it? It's because you didn't plant it. But the beauty is that it's never too late to plant it, but not only that: protect them, nurture them, so they germinate and grow. People may ask you: are you happy? Did you plant the seed of contentment? Of understanding? Of love? Love affects everyone around, not just the one who feels it. Everyone starts to feel it. There is a saying: the world loves those who love. Plant the seed of love and you will receive the feeling of love in your heart. Plant clarity and you will receive clarity... plant the seeds you want to harvest and help them grow.  Hope Arrives: Being alive is the most wonderful thing, despite everything. The door you have opened so far has been: this and that. When prisoners understand that they are the angels who can change their own lives, the doors will fully open and hope will enter.  Never Forget: As a human being, you have rhythm: move, walk, go! Understand your mortality and let it inspire you to continue and not stop. Also understand your immortality, because part of you is immortal. There is the rhythm of knowing, understanding, movement, dance, which touches within you. Dance to this rhythm, dance this dance, it is the dance of understanding. I understand the gift I received, my desire to flourish, and the beauty is in the spring that will come. For each tree, each flower, that is what matters. It doesn't matter how high the snow is over the flower, spring will come and that is what matters. It doesn't matter how long the night lasts, the sun will rise and the morning will come. It doesn't matter the list of failures, but each success. Are you passionate about gratitude? About acceptance? About life? Do you understand what sincerity is? What have we not tried yet? Compassion... compassion for my existence, for the existence of every human being on the face of the earth. Not logic, but compassion, because from it comes understanding, and I understand, and from understanding comes personal growth. Who are you? What is important in your life? Of all your days of life, if in one of them you are fulfilled, then life will have been worth it. |
| Para mim, plantar e cuidar de sementes dentro de mim significa cultivar valores, habilidades e qualidades pessoais que contribuam para meu crescimento e bem-estar. As sementes que desejo cultivar incluem a compaixão, a resiliência, a criatividade e a sabedoria. | O exemplo de semear e cuidar das sementes dentro de nós nos dá esperança ao demonstrar que temos o poder de cultivar mudanças positivas em nossas vidas. Ele nos lembra que podemos aprender, crescer e nos transformar através do autocuidado, da autocompaixão e do desenvolvimento pessoal contínuo. Isso nos encoraja a acreditar que podemos superar desafios, alcançar nossos objetivos e construir um futuro melhor, baseado no que plantamos e cultivamos dentro de nós mesmos. | Compaixão é a capacidade de sentir empatia pelos outros, acompanhada do desejo genuíno de aliviar seu sofrimento ou ajudá-los de alguma forma. Tento sempre exercitar tratar o próximo com bondade e compreensão. |
| 1. significa investir em si mesmo e acreditar para ser melhor um pouco cada dia   2. desejo que cresça a semente da paz, cresça a semente da confiança e continue crescendo a semente do amor | esse exemplo nos da esperança pois sabemos que ao semear e cuidar teremos algo que colher no futuro, nos da uma perspectiva que o amanhã pode e provavelmente vai ser melhor se continuarmos cuidando da semente, pois ela continuará crescendo | compaixão nasce da compreensão, é você valorizar uma pessoa, sua dor, seus sentimentos, pois ao entender, damos valor àquilo.  eu infelizmente não tenho muita autocompaixão, sei que hoje sou melhor que antes, mas é algo que venho trabalhando, uma semente que plantei e estou cuidando todos os dias |
| Plantar e cuidar de sementes dentro de mim, significa me descobrir, ser um ser humano capaz de enxergar além de mim mesma, ser altruísta, solidária, generosa, essas são as sementes que desejo que cresça em mim. | Esperança de os sentimentos regados em mim, eu seja capaz de ajudar, mesmo que, seja pouco, mas ajudar alguém que precise da minha ajuda, compreensão, olhar, um abraço, ou algo profissional que eu possa agregar. | É se colocar no lugar do outro, sentir a dor do outro como se fosse a sua. E sim, acredito que eu tenha autocompaixão. |
| -Depende de mim cuidar e reflitir quais dos sentimentos que vou nutrir,os positivos ou negativos?eu tenho um campo aberto para plantar,mas o tipo de semente vai depender de mim.  -Quero plantar sementes de alegria,esperança e amor. | -Para termos esperança precisamos acreditar que algo vai acontecer ou algo vai mudar e seguir correndo atrás,cuidar de uma semente é a mesma coisa precisamos regar e manter cuidada até que cresça para se tornar uma árvore. | -compaixão é o sentimento de ser compreender que dor do outro ou a situação e oferecer amor nesse instante.  -Sim,sinto que posso ver as situações por outros olhos e consigo entender que as pessoas escolhem de acordo com o que acham melhor,não escolhemos sofrer por que queremos. |
| Plantar e cuidar pra mim significa esforço. Esforço pra plantar, regar e cultivar ao longo de todas as temporadas. A paciência, perseverança e esperança. | Nos lembra que nosso campo para semeio é vasto. | O ato de sentir piedade pelo próximo. De ser altruísta. Sim. Planto essa semente sempre. |
|  |  |  |
| Duas Boas Perguntas Fins Reflexão |  |  |
| Pra mim esperança é vida, é o que me move. Já passei por um período de depressão e nele não tinha esperança, não via sentido na vida. Tenho esperança em continuar lutando, em ser uma pessoa melhor e que consegue ajudar não só a mim, mas aos outros também. | Semear nos dá esperança de colher algo, de evoluir. | Não tenho compaixão comigo, mas tenho tentado mudar isso. Devido ao sistema em que vivemos muitas vezes nos rendemos a competição e nisso nós precisamos ser melhor que os outros, e assim nunca somos bons os suficiente |
| Significa cuidar do autoconhecimento (PRATICAR) para crescer no entendimento interior e sentir o amor da PAIXAO e comprecao | SIM. Da me muita esperanca porque a pratica me leva a autoreconher esse valore dentro de MIM e me sensebiliza de modo a sentir vontade de ajudar e falar da minha experiencia a outras PESSOAS . | A compaixao è um sentimento que chega ao meu CORACAO Como uma ancora de salvacao no caminho da pratica e que me preenche de alegria d'essa pace compreencao Obrigada meu carissimo MESTRE immensamente grata.💪👍💪 |
|  |  |  |
| Temos o poder de escolher para onde olhamos, o que reganos dentro de nós. O bem é o mal existem dentro de cada um de nós, assim como nossas decisões. |  |  |
| As sementes que desejo que crezcan e alegria, compaixão | Nos dá a esperança de um mundo melhor dentro de nois e fora de nois | Compaixão e a oportunidade de estar vivo |
|  |  |  |
| Ouvir ensinamentos e dicas de Prem Rawat e muito salutar!!! | Sim | Se tenho autocompaixao? Depende do momento |
| Acimade tudo procuro Sempre todos os Dias a paz que fortalece o meu coracao com a Graca recebida do Divino com tanta paciencia para comigo mesma mergulhar sempre no amor da vida e cantar cantar cantar. | Porque quando se deitam as sementes num bom terreno temos oportunidade de viver essa esperanca que com os frutos que recolhemos podemos viver alimentandonos com amor que nos FOI oferecido.pelo Mestre que me ajuda com a meditacao na compreencao . | A compaixao e' gentileza , compreencao por nos proprios, conseguir perceber quanto è importante a meditacao que me ajuda tanto a crescer neste caminho e poder compartilhar com outros o amor que vais crescendo sempre mais e mais.obrigada meu MESTRE. |
| Recebemos sementes, sejam de amor, compreensão, gentileza ou da dúvida, e cada uma tem algo a oferecer, de que se goste ou não. Cabe a cada um plantar e nutrir para ter sua árvore. Há muitas surpresas ao não ver a árvore crescendo no jardim ou não reconhecer seus frutos, mas, assim que nutrida e protegida, a semente nascerá. Colho dúvidas, nutro incertezas, já reguei tristezas. No momento, o que mais desejo que cresça é o contentamento. Creio está-lo plantando. | Parece-se com as metas que temos na vida, a exemplo da saída do encarceramento: talvez não se tenha previsto a colheita que levaria àquela situação, em primeiro lugar, mas é possível nutrir a esperança de um futuro melhor, plantar isso pelo comportamento adequado, regar com leitura, adubar com a escrita, remindo a pena com algum esforço adicional que se reflete no crescimento pessoal. É menos tempo de vida gasto na ociosidade, no mau pensamento. Como o crescimento da árvore, é um processo lento, que deve resistir a intempéries ou perturbações externas, cujo resultado não é imediato - mas não se deve perdê-lo de vista, é preciso nutrir a esperança e ter fé que ele chegará. | Não importa a duração do inverno, o verão virá - para cada árvore, para cada flor, sem importar a altura da neve, uma hora a primavera virá. Há que se munir das condições para enfrentar a noite até o nascer do sol. A compaixão é uma dessas ferramentas, nascida da paixão pela própria vida (vida humana, animal, do planeta) e por novas tentativas, que consiste da compreensão da conjuntura que levou ao erro, acompanhadada da vontade de aliviar o sofrimento daquele que sofre. A autocompaixão, a não ser confundida com pena, partilharia da mesma ideia, voltada a si mesmo/ao próprio "eu". |
| Para che nos possamos ter Paz e viver com consciencia,precisamos ter o MESTRE .Podemos ter todos os propositos mas sem o Mestre nada acontece,podemos ter esperanca,alguma clareza semear tantas sementes ,mas se nao temos o autoconhecimento nao ira'mudar de muito as nossas vidas .precisamos do MESTRE . | Quando atraves da meditacao EU senti que a minha compreencao do meus pensamentos eram coordenados com os meus sentimentos e tudo se torna real,que os meus sonhos sobre a paz eram uma realidade. | Quando se tem compaixao pelos   outros e' mais facil entender ,mas por nos mesmo essa tranformacao e'mais lenta . A autocompaixao por mim propria !?, SIM aconteceu algumas vezes reconhecerme graciada e viver esses momentos com intensidade do amor que so' o Mestre me dà,e tudo se torna simplex ,verdadeiro.os meus sonhos de Paz que sempre sonhei,agora è realidade |
| Para che nos possamos ter Paz e viver com consciencia,precisamos ter o MESTRE .Podemos ter todos os propositos mas sem o Mestre nada acontece,podemos ter esperanca,alguma clareza semear tantas sementes ,mas se nao temos o autoconhecimento nao ira'mudar de muito as nossas vidas .precisamos do MESTRE . | Quando atraves da meditacao EU senti que a minha compreencao do meus pensamentos eram coordenados com os meus sentimentos e tudo se torna real,que os meus sonhos sobre a paz eram uma realidade. | Quando se tem compaixao pelos   outros e' mais facil entender ,mas por nos mesmo essa tranformacao e'mais lenta . A autocompaixao por mim propria !?, SIM aconteceu algumas vezes reconhecerme graciada e viver esses momentos com intensidade do amor que so' o Mestre me dà,e tudo se torna simplex ,verdadeiro.os meus sonhos de Paz que sempre sonhei,agora è realidade |
| Saber reconhecer a diferença entre boas e más sementes, cultivar as boas e nutrir elas. Deixar as más irem morrendo aos poucos. Desejo que cresçam as sementes do amor, da paz, da esperança, da compreensão, da confiança, da amizade. | Esperança que ainda há tempo para colher bons frutos. | Compaixão é o ato de reconhecer as limitações do outro e respeitá-las. Estou desenvolvendo minha autocompaixão. |
| Cultivar bons pensamentos reflete em boas novas para o coração e reflete em boas ações. Eu desejo sementes de paz, devo cuidar das minhas emoções de maneira que minhas atitudes não sejam tão influenciadas por elas, para que os resultados sejam como um exemplo aos demais. Tenho esperança de que dias melhores surgirão se mais pessoas confiarem que mudanças são possíveis. | Que podemos ter esperança em nós mesmos para uma mudança realmente efetiva e não apenas esperar isso do outro, às vezes podemos nos decepcionar com outros se esperarmos demais do semelhante. | Compaixão é pensar no outro, todos devemos ter atos de compaixão, mas é um pouco longe da empatia. Sobre ter autocompaixão, eu gosto de mim e tento fazer meu melhor para estar bem, afinal só ajudamos os outros se ajudarmos a nós mesmos primeiro. |
| Temos que selecionar as sementes que vamos plantar, para que tenhamos dentro de nós uma floresta de coisas boas. Quero plantar a semente da paciência, da compreensão e da calma. | Somos os agentes transformadores da nossa vida, semeando e cultivando as mudanças que queremos. | Compaixão é conseguir compreender a dor do outro e tentar ajudar. Isso vale para o nosso comportamento com a gente mesmo |
| 1) Significa desenvolver o autoconhecimento e buscar exercitar cada semente que plantei. 2) Sabedoria, ponderação, justiça. | Dá a sensação de movimento, de que as coisas podem ser diferentes. | Compaixão é generosidade, e ter comigo mesma é uma atitude que ainda estou construindo. |
| Buscar o entendimento interno para buscar a paz interior. A semente do contentamento é a que mais preciso que cresça dentro de mim. | Aumentando a compreensão, o amor e o entendimento próprio. | Amar o próximo, ter empatia. Acredito ter autocompaixão mas preciso melhorar. |
|  |  |  |
| Cada dia me conscientizo mais a respeito da paixão pela vida. É muito gratificante e traz muita paz amar a vida e viver cada momento com muita alegria e esperança. Sem esse sentimento não é possível ser compassivo comigo e nem com os outros. Só poderei contribuir para a paz no mundo se essa paz fizer parte da minha natureza e da minha essência. Porisso tenho esperança e acredito que muita gente por aí está semeando o amor, a paz, o respeito, etc.... são essas as sementes que quero espalhar por todos os cantos. | Se eu compreendo que posso semear e cultivar boas sementes, muitas outras pessoas também serão e, assim, vamos enchendo o campo da vida bem florido e com os frutos da esperança, do amor, da gentileza, da paz.... | Compaixão é saber que não somos perfeitos e que temos em nossa vida muitas vulnerabilidades. Então podemos nos olhar com compreensão, aceitando que erros e fracassos são aceitáveis e com isso temos mais força e esperança de ir em frente, melhorando a autoestima e superando, sempre que possível, os desafios. A autocompaixao me permite o perdão e a aceitação das minhas imperfeições. Se pratico a autocompaixão, consigo também a compaixão de outros, por seu erros e fracassos. |
| Significa que nossas ações tem consequências e se não pensarmos nelas e não termos paz com o que escolhemos, a colheita pode ser bem desafiadora. | Nos dá esperança, na medida que, encontramos paz com nossas escolhas e que os outros não se importam com nossas ações como achamos; uma vez que entendemos isso, a vida tende a se tornar melhor, pois tendemos a realizar coisas que nos fazem feliz e completos. | Compaixão é se identificar e se solidariedar com o sentimento do outro (normalmente sofrimento), uma característica muito importante de ter: eu acredito ser uma pessoa que possui muita compaixão, mas que ainda está aprendendo a se preocupar consigo. |
| Entendi que é sobre alimentar virtudes dentro de nós. Nosso solo é fértil e precisamos ter cuidado com o que semeamos em nós. Quero semear em mim perseverança e compreensão para aprender mais sobre os meus processos internos. | Esperança de que somos capazes de realizar grandes feitos na nossa vida e na vida do próximo. Pois assim como é dentro,é fora. Entao se estamos bem conosco, se estamos em paz isso é refletido no próximo. | Compaixão é o ato de acolher nossos semelhantes em momentos difíceis, ter empatia. Autocompaixao acredito que dificilmente temos consciência que precisamos tirar o pé do acelerador, se priorizar e nos acolher,dar uma pausa e respirar. |
| Seria adquirir bons hábitos e nutrir bons sentimentos. Desejo que cresça a semente da serenidade, da paz, da força e da coragem. | Nós tornamos aquilo que admiramos e percebemos nossa capacidade de mudança. Isso permite também que acreditemos nas pessoas. | É ser acolhedor e compreensivo com as falhas e dificuldades. Estou aprendendo a ter, a me aceitar e a me cobrar menos. |
| significa sobre o cuidado que vem de dentro para fora, é o processo de desenvolvimento pessoal e autodescoberta. Significa investir tempo e esforço em si mesmo, nutrindo suas habilidades, conhecimentos e valores internos. Assim como sementes precisam de cuidado, água e luz para crescer, o mesmo ocorre com nossas habilidades e capacidades. | O exemplo de semear e cuidar das sementes dentro de nós nos dá esperança ao demonstrar que o crescimento pessoal e o desenvolvimento são possíveis, independentemente das circunstâncias atuais. | A compaixão é uma qualidade humana fundamental que envolve a capacidade de sentir empatia e compreensão pelos outros, especialmente quando estão enfrentando dificuldades, sofrimento ou desafios. A autocompaixão é tratar-se com a mesma gentileza, preocupação e apoio que teria com alguém querido, e sim tenho para comigo |
| Significa cuidar dos sentimentos e emoções boas, ou seja, que vão trazer benefícios para mim.  Eu desejo que cresça a bondade, a gratidão, o autocuidado, o amor e muito mais. | Da a esperança de saber que podemos nos mesmo mudar nossa vida, ou seja somos responsáveis pelos nossos atos, ou seja, podemos mudar muitas coisas na nossas vidas. | Compaixão é pensar no outro, e com isso tentar ajudar.  As vezes tenho é as vezes não, pois penso que não sou merecedora. |
| No decorrer de nossas vidas vemos plantando sementes que nos deram sem ao menos perguntarmos se eram boas ou ruins, e nos deparamos com arvores doentes e sem folhas porque isto é a falta de amor no mundo. Se começarmos a plantar sementes boas e cultiva-las de forma correta, teremos mais amor e com isto expor este amor ao mundo. | Porque entendemos que a mudança deve estar primeiro dentro de nós, se cada um cultivar o amor, a fé e a bondade, automaticamente teremos um mondo com mais paz. | A compaixão é entender que erramos ou que erraram e não julgar e sim entender pe existe a chance de acertar. É não ficar preso ao erro que aconteceu e sim usalo como exemplo par anão errar novamente. É nos perdoarmos pelo passado e vivermos olhando para frente sem nos julgarmos ou julgar ao proximo. |
| Sou eu responsável por plantar e cultivar as sementes recebidas na grandiosa experiência que é a vida. Se eu quero paz, compreensão, justiça, amor... devo buscar em mim cada semente, cultivar e cuidar para que germine e floresça. Ninguém fará isso por mim.  Cuido sempre para cultivar as sementes da generosidade, da empatia, da compaixão, do respeito, da sabedoria, da paz, da esperança, da alegria... | Se florescer em mim a semente do amor eu transmitirei ao mundo esse amor e com isso posso esperanzar que essas flores do amor toquem outros seres que também transmitirão ao mundo mais amor. Vamos nos contagiando com esse amor. Esperança significa atuar, agir, construir aquilo que queremos para nós e os outros. É esperanzar. | Compaixão é poder compartilhar com outra pessoa seu sofrimento, suas dores, seus desafios e, quando não tiver o que fazer, colocar-se ao seu lado, estar presente e mostrar-se solidário e compreensivo, sem julgamentos. Autocompaixão é reconhecer-se imperfeito, sem cobrança, sem culpa e olhar-se com ternura e compreensão. |
| podemos escolher quais sementes - do bem ou do mal, queremos cultivar. Até porque, os frutos delas se reverterão para nós mesmos. Quero e procuro sementes de paz, benevolência, tolerância, solidariedade, porque serão regadas com amor e perseverança. | Olhando a própria natureza, que é sábia e nos ensina. é a evolução natural de tudo no universo. | Aprendizado e sabedoria - é o que trata a frase primeira Compaixão sim; autocompaixão não sei, será? |
| Significa ter responsabilidade de cuidar, de viver cada situação com verdadeira dedicação Paz, amor, esperança, fé , sonhos, cuidados, humildade e disponibilidade sempre. | De saber que podemos e somos capazes de cuidar | Compaixao e compreensão do estado emocional de outra pessoa  As vezes sim as vezes não |
| Semear os frutos que quero colher com muito amor.  Amor, gratidão, servidão e prosperidade. | Semeando alimentamos nosso sonhos e perseveramos na esperança. | Compaixão é compreensão e simpatia para com o próximo. Trabalho todos os dias meus hábitos para ter mais compaixão. |
| Ele comentou a respeito das sementes,vejo que plantar e cuidar das sementes dentro de si significa nutrir e cultivar qualidades, valores e emoções positivas para o nosso nosso crescimento e dos outros também. Sementes de amor e fé. | Cultivar valores positivos nos traz qualidades, valores e emoções positivas para o crescimento pessoal. Essas qualidades, valores e emoções nos torna capaz de ser equilibrado e ter a capacidade de sempre (ou na maioria das vezes) ter esperança. | Compaixão é a capacidade de se colocar no lugar do outro, entender suas angustias e desafios, ter empatia com o próximo.  Saber das suas limitações e angústias, e assim se respeitar diariamente, sempre pensando no seu bem estar. |
| Para mim as sementes significam os sentimentos bons, e ajudá-las a crescer é sempre ser positivo e acreditar  Eu quero que cresça em mim, resiliência, esperança, coragem, fé, gratidão | Porque nos tornamos mais otimistas, mais gratos e isso transforma nossas vidas… | Compaixão, sentimento de empatia pela situação que o outro está passando  Não |
| Se refere ao ato de nutrir e desenvolver as qualidades, habilidades, sonhos ou potenciais internos que possuímos como indivíduos singulares. Cada um de nós tem dentro de si um conjunto particular de capacidades e talentos que podem ser desenvolvidos e cultivados. Significa também otimizar o autoconhecimento e o crescimento pessoal. E, assim, podemos impactar positivamente o mundo ao nosso redor Desejo que cresça a semente do autoconhecimento, da resiliência e da compaixão. | Semear e cuidar das sementes dentro de nós requer tempo e paciência, assim como a vida pode ser uma jornada de altos e baixos. Isso nos lembra da importância da resiliência e da perseverança ao enfrentar desafios e obstáculos. A esperança surge quando percebemos que mesmo nas situações difíceis, ainda podemos crescer e superar as dificuldades. | A compaixão é antes de tudo uma qualidade humana fundamental que envolve a capacidade de reconhecer o sofrimento alheio e sentir um desejo genuíno de ajudar, aliviar o sofrimento e promover o bem-estar dos outros.  Lembrando que a compaixão também deve ser equilibrada com o autocuidado, pois é importante cuidar de si mesmo para estar em condições de ajudar os outros de maneira sustentável e saudável. |
| Plantar e cuidar de mim mesma , meditar para poder crescer neste conhecimento e envolver o meu coração para que minha semente cresça com muita paz obrigada por esta oportunidade meu MESTRE. | Exemplo é a partir de receber o conhecimento já nada é como antes pois agora tenho a consciência do poder dessa mudança que está sempre dentro de mim e que regando a com amor e tanta paz me enche de felicidade. | Embora eu tenha conseguido mais fracassos que sucessos na minha vida apesar de tudo enfrentando sempre com muita alegria e muita força , a  vida proporcionou me sempre grandes momentos de ESPERANÇA . Isso pra mim é grande compaixão. |
| Significa que nós somos fontes, fontes da paz, do amor... Desejo que cresçam as sementes do amor, da clareza, da felicidade... "Se plantar a dúvida e virar uma árvore, é porque a nutriu", essa analogia faz todo sentido, pois somos responsáveis pelas frutos que colhemos na vida. | Este exemplo nos dá esperança, porque significa que podemos ter o controle, podemos assumir e "gerenciar" isso em nossa vida. Se dependesse exclusivamente de outros/externo, nos tiraria a paz/esperança, por não ter ideia do que está por vir. | Compaixão é generosidade, gentileza, ter boas ações que ajudem e fortalecem a si e o outro. Penso que a autocompaixão é um exercício que tento praticar todos os dias. |
| Significa cultivar boas ideias e bons sentimentos. O que realmente dá sentido à vida. Quero que floresçam as sementes do amor, da paz e da generosidade. | A esperança é um alento nos momentos difíceis, quando tudo parece contra nós. Fazendo boas escolhas, cultivando bons sentimentos, atitudes e ideias teremos força para superar os obstáculos da vida. | Ter empatia, entender e ajudar quem necessita de nós. Às vezes. Tenho cobrado e exigido muito de mim mesma. |
| Alimentar bons sentimentos e pensamentos, sempre, o tempo todo. Não se deixar abater por problemas difíceis porque eles nos fazem crescer.  Quero ter paz e amorosidade no meu coração. Acredito que são os sentimentos necessários para a felicidade plena. | Cultivando algo que nos faz bem e lutando diariamente por um resultado positivo, o mais próximo da felicidade. | E sempre acreditar que em todos há algo bom, que cada ser humano merece coisas boas da vida, olhar para o próximo se colocando no lugar dele. Tratar o outro como gostaríamos de ser tratados.  Hoje eu aprendi a me tratar bem. A querer ficar bem, cuidar Cuidar dos meus sentimentos. |
| Significa viver .e viver em paz e em sintonia é a melhor coisa que tem | Plantar qualidades melhores e aprimoradas todos os djas | É aceitar e acolher Sim eu me aceito e me acolho, me cuido |
| Significa que eu preciso nutrir elas todos os dias, cada dia e 1% e esperar a semente brotar faz parte de todo o processo.Ser generoso com todo o meu caminho me dá esperança. Desejo que cresçam a semente da paz, precisamos de muita paz e empatia. | Quando plantamos e regamos logo um fruta nasce e assim acontece com o que semeamos. | Carinho e bondade. E autocompaixao e quando tenho esses sentimentos noor mim mesma. |
| Significa plantarmos e alimentarmos apenas as sementes do bem, com pensamentos e atitudes positivas. A semente do amor, da paz, da compreensão, da sabedoria e principalmente da bondade. | Cultivando apenas o que é bom. | Compaixão é ter amor ao proximo, eu tenho muita compaixão |
| Desejo plantar e colher as sementes da felicidade e da prosperidade. | Nos dá esperança de um novo dia, de tentar novas oportunidades. | Tentar a compaixão pela minha existência e dos demais, a partir da compaixão tenho a compreensão e depois, o crescimento. |
|  |  |  |
| Significa que a vida é como uma horta e não adianta eu plantar ódio se eu quiser colher sentimentos bons como a paz, então devo cultivar no meu coração o que eu quero receber de volta da vida.  Desejo plantar só amor e paz e para ter uma colheita boa e próspera de bons sentimentos e deixar os maus sentimentos secarem por não dar atenção a eles. | Ele nos dá esperança pois reforça que nós mesmos somos os responsáveis por nossa própria trajetória. Não somos dependentes de ninguém, ou seja, quem constrói nossa felicidade são os sentimentos e pensamentos alimentados por cada indivíduo por si mesmos. | Compaixão é se colocar no lugar do outro para compreendê-lo melhor e não para condená-lo sem nem saber o que o levou a tomar determinadas atitudes.  Gostaria de dizer que tenho autocompaixão sempre, mas ás vezes eu esqueço de ser gentil comigo mesma o que gera situações que me deixa desconfortável de conviver com meus pensamentos. |
| Gosto de plantar e cuidar de todas as sementes , isso para mim tem que ver com a vida que deve ser cultivada cuidada com muito carinho para não morrer | Porque cuidar e semear exige de mim atenção e trabalho e da me esperança para continuar e fazer todos os dias um pouco mais e melhor para recolher os frutos e daí eu me sentir agradecida a mim mesma e recompensada. | A compaixão é um sentimento que ajuda o meucoracao a suportar as desconfianças e vencer os possíveis prejuízos que a mente muitas vezes me propõe e continuar sempre a experiência da paz que sempre foi um grandíssimo desejo do meu coração.obrigada. |
| Significa cultivar coisas boas.  Amor e empatia. | Porque temos a esperança de sempre evoluir. | É amar o próximo como a si mesmo. Sim. |
| Significa selecionar as qualidades, os dons e os sentimentos bons que quero na minha vida e proporcionar espaço e oportunidades pra que cresçam, se façam notadas e tragam beleza para o caminho que percorro junto com outras pessoas. Cultivo bondade, empatia, gratidão, fé, amor, compaixão, alegria e tranquilidade. | Há esperança de que possamos ser melhores, de que possamos ajudar outros a serem melhores. | Compaixão é ouvir, ajudar e cuidar do outro em momento de tristeza ou dificuldade. Para mim não é tão fácil a autocompaixão. Na criação que tive, fui ensinada a não chorar e a não dar espaço para fraquezas e inseguranças. Nos dias de hoje tento aceitar as conquistas e as dificuldades com fé e tranquilidade. |
| Tenho muitas árvores nutridas em mim, algumas das quais não me orgulho. Vou buscar, podá-las e adubar as boas árvores.   Das boas árvores quero pensar e agir da melhor maneira possível para tornar minhas relações pessoais e com o meio melhores. | De querer ver os frutos de nossos esforços. De querer que esses frutos gerem novas sementes e elas se espalhem para os campos de outras pessoas. | Relacino compaixão com a ação de ajudar o outro com empatia.  Nunca parei pra pensar em autocompaixão, em me tratar bem diariamente. Vou tentar por em prática, ser mais gentil e compassivo comigo mesmo. |
| Significa cuidar de mim e buscar ser uma pessoa melhor..   Amor, paz , compreensão | Faz com que acreditemos em nós e nos dá a força necessária para cultivarmos bons sentimentos | Compreensão e empatia  Sim, e é um exercício diário |
| Você é o anjo da sua vida | As respostas vem quando temos paz interior | A primavera virá, não importa a duração do inverno O que importa não são os fracassos e sim cada sucesso A partir da compaixão, vem a compreensão |
| Cuidar das coisas boas que há em mim, desejo que cresça o amor, paz, alegria, bondade, compaixão e etc... | Nos dá a esperança de que podemos mudar nosso ser para melhor apenas plantando pequenas sementes de coisas boas todo dia. | É compreender e sentir o outro mas. Não apenas isso se não seria simpatia é fazer algo sobre, compaixão causa movimento. É auto compreensão. |
| Significa fazer algo pela vida, pois se não plantarmos as sementes não teremos nada, não teremos a colheita e a vida não fará sentido. Desejo que cresçam dentro de mim, as sementes do amor, esperança, gratidão, fé, consciência, humildade e sabedoria. | Cuidar das sementes é cuidar de nós mesmos, isso nos faz bem e nos dá esperança de dias melhores. | Compaixão é ter aceitação, aceitação pelos seus fracassos, sabendo que estes não são contados, somente nosso sucesso deverá contar! |
| Entendo que aquilo que alimentamos, cresce. a semente cultivada, cresce, frutifica.  Tenho o intenso e intensional desejo de cultiva a esperança, não somente por ser o tema do encontro de hoje, mas por acreditar que querm acredita, faz, quem acredita da oportunidade para que façam, quem tem esperança acredita nas possibilidades, quem acredita faz a diferença no mundo, nem que seja no mundo de uma única pessoa. | A possibilidade de produzir algo que se perpetue, atraves de outras vidas, independente da forma com que isso vá acontecer, mas a chance de que não acabe só em nós, a possibilidade de produzir o bem, produzir voluntariamente bem, o que quer dizer que não foi automático, foi um escolha, uma ação de propósito. E não serve para nos tornarmos santos, serve para viver em um mundo suportavel, um mundo que produz tristeza, não é um bom mundo, mas pessoas felizes, ou pessoas dispostas a produzir boas coisas, dispostas a fazer boas escolhas, produzem o mesmo sentimento em outras pessoas. melhor que semear e cuidar é dividir os frutos. | Compaixão é o cuidado que tenho com o outro, autocompaixão é o mesmo cuidado que eu dedico a mim mesmo |
| Ter sempre o cuidado de Deus em mim. A esperança e a paz | Quando ajudamos ao próximo | Algo que sentimos pelos pelo outro. E os auto cuidado com nós mesmo |
| amor, compreensão, empatia | esperança de que somos protagonistas da nossa vida | Compaixão é entender , compreender fatos e situações da vida de outrem. Sim, tenho autocompaixão pois não sou perfeita e me permito errar, aprender com o erro e fazer diferente. |
| Palestra incrível. Conteúdo gratificante, sempre enriquecedor. As leituras dos cadernos e a equipe são evoluídas. O conhecimento que adquirimos com o estudo e reflexão no livro do Prem é caro, que levarei para a vida. Estou feliz em fazer parte dessa equipe e, espero poder ajudar sempre mais. | Palestra incrível. Conteúdo gratificante, sempre enriquecedor. As leituras dos cadernos e a equipe são evoluídas. O conhecimento que adquirimos com o estudo e reflexão no livro do Prem é caro, que levarei para a vida. Estou feliz em fazer parte dessa equipe e, espero poder ajudar sempre mais. | Palestra incrível. Conteúdo gratificante, sempre enriquecedor. As leituras dos cadernos e a equipe são evoluídas. O conhecimento que adquirimos com o estudo e reflexão no livro do Prem é caro, que levarei para a vida. Estou feliz em fazer parte dessa equipe e, espero poder ajudar sempre mais. |
| Ter frutos bons | Aquilo que queremos para nos mesmo. | Por alguém que merece uma atenção do próximo |
|  |  | Nada a declarar |
| Acredito que essas sementes são as bençãos que Deus me deu. Como a capacidade de amar, entender e perdoar. São sementes que me foram dadas com muito carinho, e pra mim, plantar e cuidar delas, significa valorizar suas devidas importâncias e não esquecer que talvez vão demorar para germinar no meu coração, mas um dia vão. É preciso desistir de desistir, e ter esperança.  Quero que as sementes do amor, carinho, compaixão e alegria cresçam dentro de mim, de forma contínua. | Semear e cuidar das sementes que temos, para mim, significar valorizar e por em prática todas as bençãos que recebemos. Como a habilidade de amar, cuidar e zelar. Quando cuidamos e nutrimos essas sementes, apenas coisas boas germinarão no nosso coração, e isso para mim é esperança. Você fazer algo, mesmo com a incerteza e medo, mas sempre acreditando no possível. | Ter compaixão é ser acolhedor. Acolher a dor e o sofrimento do outro. Sem julgar, apenas com o olhar de simpatia e empatia que todos devemos ter.   Sim, eu tenho autocompaixão. Quando erro, eu não me maltrato ou me julgo, eu me acolho. Me recebo de braços abertos. Aceito o fato de que errei e procuro me ajudar a me encontrar e achar soluções. |
| Gostei muito da parte em que o Prem falou sobre a semente que semeamos. Acredito que isso significa refletir sobre a nossa forma de ser e agir, e escolher evitar o que nos prejudica e buscar aquilo que faz bem a nós e os outros.    Autoconhecimento. | Porque nos mostra que a paz e a esperança são uma escolha. A partir do momento que buscamos cuidar de nosso interior, nos tornamos pessoas com mais esperança. O que mais pensamos e fazemos, nos tornamos. | A compaixão é entender nossa humanidade. Prem mencionou, que não temos que tentar entender sobre a simplicidade para ter compaixão, apenas precisamos aprender a desenvolver paixão pela vida, a esperança e compaixão virão.   Preciso desenvolver mais compaixão. |
| Significa abrir portas para o sucesso. Cultivar boas sementes me trarão bons resultados pessoais. Desejo cultivar a semente do amor próprio, da coragem e do perdão. | Porque sabemos que estamos no caminho certo, cuidando das nossas sementes, realizando o processo de cuidado | Compaixão é empatia, é ter consideração. As vezes tenho, mas também esqueço de ter comigo mesma. |
| Significa ter plena consciência dos meus sentimentos, emoções, sonhos e construir minha realidade de forma conectada com o meu interior. Se estou em paz internamente consigo externar para o mundo no meu exterior. A semente do amor, da paz, da simplicidade e da perseverança. | Saber que somos responsáveis por isso e que esse poder está em nossas mãos, pode nos passar a confiança de que o tempo para cada coisa irá chegar. Há tempo de plantar e tempo de colher. Ao cultivar nossas sementes a esperança nos atinge e nos dá a tranquilidade de que o tempo de resolução para nossos problemas, ou algo esperado chegará à medida que cuidarmos de nós mesmos. | Compaixão é o ato de empatia por uma situação de tristeza da vida do outro. Deste sentimento deriva um impulso de buscar soluções para esses problemas.  Estou aprendendo a ter esse cuidado e esse olhar consciente comigo mesma. |
| - autocuidado, amor próprio - paciência e ampliar amor próprio constantemente | Acredito que o autocuidado, que é uma forma de semear e cuidar de sementes dentro de nós, gera uma sensação de bem-estar e nos aproxima da completude, o que nos dá esperança. | - Compaixão é o desejo de aliviar o sofrimento de outra pessoa e demonstrar empatia com o próximo  - Sim, mas acredito que posso melhorar esse quesito, e diminuir a autocobrança |
| O meu desejo é que a espera, a fé e o amor sejam jardim no meu interior | Olhando para nós mesmos | Compaixão é a capacidade de se colocar no lugar do próximo. Eu trabalho a empatia |
|  |  |  |
| cuidar para florescer para o amanhã no lado bom da vida tanto no amor e entre outras coisas do conhecimento | nasce a esperança de querer a paz um mundo melhor e dentro de si nascer mais coisas boas | é entender ao próximo respeitar ajudar e tudo mais sim |
| fe , esperança amor | pq temos que planta o bem pra semear o bem | e ter amor e empatia sobre o ouutro sim |
| Plantar sementes significa nutrir coisas que possam crescer e se desenvolver, sentimentos bons e grandiosos para melhorar o mundo ao meu redor, mas primeiramente o meu mundo. Desejo nutrir sementes de amor, paz, empatia, conhecimento, educação. | A esperança vem do autocuidado e do cuidado com o próximo, saber que podemos ser melhor e ampliar nosso conhecimento e nossa maturidade em relação ao próximo, nos ajuda a expandir a consciência e ter esperança num mundo melhor. | Um sentimento de empatia e simpatia em relação aos problemas dos outros e de nós mesmos, temos que ser acolhedores com o sentimento do próximo, ajudar com amor e paz. Acredito que a minha régua de autocompaixão está sendo regulada agora, estou começando a me acolher e ter compaixão e perdão em relação a mim mesma. |