



*A doença é o grito de uma alma agredida. Peter Altenberg*

## Equilíbrio - Osho

A coisa mais difícil, quase impossível, para a mente, é permanecer no meio, é permanecer equilibrada. E o mais fácil é movimentar-se de um pensamento para o seu oposto. Movimentar-se de uma polaridade para a polaridade oposta é a natureza da mente. Isso tem que ser entendido muito profundamente, porque sem que você entenda isso, nada poderá levar você à meditação. A natureza da mente é movimentar-se de um extremo a outro, ela depende do desequilíbrio. É por isso que é fácil para uma pessoa que come muito fazer jejum. Isso parece sem lógica, porque nós pensamos que uma pessoa que é obcecada por comida não consegue jejuar. Mas você está errado. Somente uma pessoa que é obcecada por comida pode jejuar, porque jejuar é a mesma obsessão no sentido oposto. Na verdade não houve mudança em você. Você continua obcecado por comida. Antes você comia muito e agora você está faminto - mas o foco da mente continua na comida, a partir de um extremo oposto. Mas é difícil para a mente fazer uma dieta certa, é difícil para a mente estar no meio. Porque é difícil estar no meio? Isso é exatamente igual ao pêndulo de um relógio. O pêndulo vai para a direita, e daí se move para a esquerda, então de novo para a direita, e depois de novo para a esquerda. O relógio inteiro depende desse movimento. Se o pêndulo parar no meio, o relógio para. E quando o pêndulo se move para a direita, você pensa que ele está somente indo para a direita. Mas, ao mesmo tempo em que ele está indo para a direita, ele está juntando forças para ir para a esquerda. Quanto mais ele se move para a direita, mais energia ele reúne para se mover para a esquerda, para o oposto. Sempre que você come demais, você está reunindo forças para fazer jejum. Pensar significa reunir forças. A mente começa fazer arranjos para ir ao oposto. A primeira coisa: sempre que você se move, você também está se movendo para o oposto. O oposto está escondido, ele não é aparente. A lógica é superficial. A vida vai mais fundo. Na vida, todos os opostos se juntam, eles existem juntos. Buda ensinou oito disciplinas e para cada disciplina ele usava a palavra certa. Ele dizia: o esforço certo, porque é muito fácil mover-se da ação para a inação, do despertar para o dormir, mas permanecer no meio é difícil. Quando Buda usa a palavra certa, ele estava dizendo: não se mova para o oposto, simplesmente permaneça no meio. A comida certa - ele nunca disse jejum. Não se entregue em demasia à comida e não se entregue ao jejum. Ele dizia: comida certa. Comida certa significa permanecer no meio. Quando você permanece no meio você não está reunindo momento algum. E essa é a beleza disso: um homem que não está reunindo força alguma para se mover a qualquer lugar, pode estar à vontade consigo mesmo, pode se sentir em casa. Você nunca pode se sentir em casa, porque qualquer coisa que você faz, imediatamente você terá que fazer o oposto para equilibrar. E o oposto nunca equilibra, ele simplesmente dá a você a impressão de que você está se tornando equilibrado, mas você terá que se mover para o oposto de novo.



*A doença é o grito de uma alma agredida. Peter Altenberg*

## Equilíbrio - Osho

A coisa mais difícil, quase impossível, para a mente, é permanecer no meio, é permanecer equilibrada. E o mais fácil é movimentar-se de um pensamento para o seu oposto. Movimentar-se de uma polaridade para a polaridade oposta é a natureza da mente. Isso tem que ser entendido muito profundamente, porque sem que você entenda isso, nada poderá levar você à meditação. A natureza da mente é movimentar-se de um extremo a outro, ela depende do desequilíbrio. É por isso que é fácil para uma pessoa que come muito fazer jejum. Isso parece sem lógica, porque nós pensamos que uma pessoa que é obcecada por comida não consegue jejuar. Mas você está errado. Somente uma pessoa que é obcecada por comida pode jejuar, porque jejuar é a mesma obsessão no sentido oposto. Na verdade não houve mudança em você. Você continua obcecado por comida. Antes você comia muito e agora você está faminto - mas o foco da mente continua na comida, a partir de um extremo oposto. Mas é difícil para a mente fazer uma dieta certa, é difícil para a mente estar no meio. Porque é difícil estar no meio? Isso é exatamente igual ao pêndulo de um relógio. O pêndulo vai para a direita, e daí se move para a esquerda, então de novo para a direita, e depois de novo para a esquerda. O relógio inteiro depende desse movimento. Se o pêndulo parar no meio, o relógio para. E quando o pêndulo se move para a direita, você pensa que ele está somente indo para a direita. Mas, ao mesmo tempo em que ele está indo para a direita, ele está juntando forças para ir para a esquerda. Quanto mais ele se move para a direita, mais energia ele reúne para se mover para a esquerda, para o oposto. Sempre que você come demais, você está reunindo forças para fazer jejum. Pensar significa reunir forças. A mente começa fazer arranjos para ir ao oposto. A primeira coisa: sempre que você se move, você também está se movendo para o oposto. O oposto está escondido, ele não é aparente. A lógica é superficial. A vida vai mais fundo. Na vida, todos os opostos se juntam, eles existem juntos. Buda ensinou oito disciplinas e para cada disciplina ele usava a palavra certa. Ele dizia: o esforço certo, porque é muito fácil mover-se da ação para a inação, do despertar para o dormir, mas permanecer no meio é difícil. Quando Buda usa a palavra certa, ele estava dizendo: não se mova para o oposto, simplesmente permaneça no meio. A comida certa - ele nunca disse jejum. Não se entregue em demasia à comida e não se entregue ao jejum. Ele dizia: comida certa. Comida certa significa permanecer no meio. Quando você permanece no meio você não está reunindo momento algum. E essa é a beleza disso: um homem que não está reunindo força alguma para se mover a qualquer lugar, pode estar à vontade consigo mesmo, pode se sentir em casa. Você nunca pode se sentir em casa, porque qualquer coisa que você faz, imediatamente você terá que fazer o oposto para equilibrar. E o oposto nunca equilibra, ele simplesmente dá a você a impressão de que você está se tornando equilibrado, mas você terá que se mover para o oposto de novo.

De vez em quando você tem que fazer uma pausa e visitar a si mesmo. **Audrey Giorgi**

<p><b>Escolhas - André Luiz</b> Cultiva a tua mente, iluminando-a e enobrecendo-a. Ainda que, por agora, não percebas, a tua alma se expande, em milhões de partículas, que são os agentes de libertação ou de cativeiro elaborados por teu próprio plano mental. Avança, escolhendo a "melhor parte". Segundo pensarmos, assim será...</p>	<p><b>Perspectivas - Ensinaamentos Budistas</b> A dor é inevitável, o sofrimento é opcional. Levando em consideração que as pessoas só podem nos machucar se souberem ao que damos importância, evitar o sofrimento inútil pode consistir, simplesmente, em dar um passo para trás, em se desligar emocionalmente e ver as coisas sob outra perspectiva.</p>
---	--

**Amor - Coríntios 13, 1-13**  
Ainda que eu falasse as línguas dos homens e dos anjos, e não tivesse amor, seria como o metal que soa ou como o sino que tine. E ainda que tivesse o dom de profecia, e conhecesse todos os mistérios e toda a ciência, e ainda que tivesse toda a fé, de maneira tal que transportasse os montes, e não tivesse amor, nada seria. E ainda que distribuísse toda a minha fortuna para sustento dos pobres, e ainda que entregasse o meu corpo para ser queimado, e não tivesse amor, nada disso me aproveitaria. O amor é sofredor, é benigno; o amor não é invejoso; o amor não trata com leviandade, não se ensoberbece. Não se porta com indecência, não busca os seus interesses, não se irrita, não suspeita mal; Não folga com a injustiça, mas folga com a verdade; Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. O amor nunca falha; mas havendo profecias, serão aniquiladas; havendo línguas, cessarão; havendo ciência, desaparecerá; Porque, em parte, conhecemos, e em parte profetizamos; Mas, quando vier o que é perfeito, então o que o é em parte será aniquilado. Quando eu era menino, falava como menino, sentia como menino, discorria como menino, mas, logo que cheguei a ser homem, acabei com as coisas de menino. Porque agora vemos por espelho em enigma, mas então veremos face a face; agora conheço em parte, mas então conhecerei como também sou conhecido. Agora, pois, permanecem a fé, a esperança e o amor, estes três, mas o maior destes é o amor.

<p><b>Ignorância - Pietro Ubaldi</b> Quando o homem faz o mal não o faz por maldade, mas por ignorância. Ele faz o mal pois julga que, através do dano do próximo consegue chegar ao seu bem, sem saber que, pelo contrário chega ao seu próprio mal.</p>	<p><b>Evolução - Sabedoria Oriental</b> Se algo acabou em nossas vidas, isto o é para nossa evolução. Por isso o melhor é seguir em frente se enriquecendo com isso.</p>
---	--

Aceitar-se é admitir suas limitações com finalidades de estudá-las para transformá-las. **E. Dufaux**

<p><b>Portas - Helen Keler</b> Quando uma porta da felicidade se fecha, uma outra se abre; mas frequentemente nós olhamos tanto tempo para a porta fechada que não vemos a que se abriu para nós.</p>	<p><b>Triunfo - Napoleon Hill</b> O homem triunfa com mais facilidade num campo de esforços em que se lança de corpo, alma e coração.</p>	<p><b>Ação - Hemingway</b> Nunca confunda movimento com ação.</p>
---	---	---

Projeto Pense Bem - Voluntariado AVESOL – WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR

De vez em quando você tem que fazer uma pausa e visitar a si mesmo. **Audrey Giorgi**

<p><b>Escolhas - André Luiz</b> Cultiva a tua mente, iluminando-a e enobrecendo-a. Ainda que, por agora, não percebas, a tua alma se expande, em milhões de partículas, que são os agentes de libertação ou de cativeiro elaborados por teu próprio plano mental. Avança, escolhendo a "melhor parte". Segundo pensarmos, assim será...</p>	<p><b>Perspectivas - Ensinaamentos Budistas</b> A dor é inevitável, o sofrimento é opcional. Levando em consideração que as pessoas só podem nos machucar se souberem ao que damos importância, evitar o sofrimento inútil pode consistir, simplesmente, em dar um passo para trás, em se desligar emocionalmente e ver as coisas sob outra perspectiva.</p>
---	--

**Amor - Coríntios 13, 1-13**  
Ainda que eu falasse as línguas dos homens e dos anjos, e não tivesse amor, seria como o metal que soa ou como o sino que tine. E ainda que tivesse o dom de profecia, e conhecesse todos os mistérios e toda a ciência, e ainda que tivesse toda a fé, de maneira tal que transportasse os montes, e não tivesse amor, nada seria. E ainda que distribuísse toda a minha fortuna para sustento dos pobres, e ainda que entregasse o meu corpo para ser queimado, e não tivesse amor, nada disso me aproveitaria. O amor é sofredor, é benigno; o amor não é invejoso; o amor não trata com leviandade, não se ensoberbece. Não se porta com indecência, não busca os seus interesses, não se irrita, não suspeita mal; Não folga com a injustiça, mas folga com a verdade; Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. O amor nunca falha; mas havendo profecias, serão aniquiladas; havendo línguas, cessarão; havendo ciência, desaparecerá; Porque, em parte, conhecemos, e em parte profetizamos; Mas, quando vier o que é perfeito, então o que o é em parte será aniquilado. Quando eu era menino, falava como menino, sentia como menino, discorria como menino, mas, logo que cheguei a ser homem, acabei com as coisas de menino. Porque agora vemos por espelho em enigma, mas então veremos face a face; agora conheço em parte, mas então conhecerei como também sou conhecido. Agora, pois, permanecem a fé, a esperança e o amor, estes três, mas o maior destes é o amor.

<p><b>Ignorância - Pietro Ubaldi</b> Quando o homem faz o mal não o faz por maldade, mas por ignorância. Ele faz o mal pois julga que, através do dano do próximo consegue chegar ao seu bem, sem saber que, pelo contrário chega ao seu próprio mal.</p>	<p><b>Evolução - Sabedoria Oriental</b> Se algo acabou em nossas vidas, isto o é para nossa evolução. Por isso o melhor é seguir em frente se enriquecendo com isso.</p>
---	--

Aceitar-se é admitir suas limitações com finalidades de estudá-las para transformá-las. **E. Dufaux**

<p><b>Portas - Helen Keler</b> Quando uma porta da felicidade se fecha, uma outra se abre; mas frequentemente nós olhamos tanto tempo para a porta fechada que não vemos a que se abriu para nós.</p>	<p><b>Triunfo - Napoleon Hill</b> O homem triunfa com mais facilidade num campo de esforços em que se lança de corpo, alma e coração.</p>	<p><b>Ação - Hemingway</b> Nunca confunda movimento com ação.</p>
---	---	---

Projeto Pense Bem - Voluntariado AVESOL – WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR