

A próxima fronteira não está somente à sua frente, ela está dentro de você. Robert K. Cooper

**Sofrimento – Entrevista com Padre Fábio de Melo sobre seu livro "Quando o sofrimento bater à sua porta"**

*Entrevistador* : Por que o senhor escolheu o sofrimento como tema deste livro? *Padre Fábio*: Talvez porque eu tenha um contato tão direto com ele. Ser padre é, de alguma forma, ser psicólogo, porque as pessoas me procuram para contar suas dores. Escrever um livro falando disso é uma forma de fazer justiça, de fazer as pessoas buscarem caminhos que possam ajudá-las a sofrer com qualidade. O livro não retira o sofrimento de ninguém, mas é uma forma de ajudar as pessoas a encontrar um caminho, porque, ao sofrer de um jeito certo, sofremos menos, pois descobrimos uma sabedoria para lidar com a dor. Toda vez em que eu o experimento a dor é porque existe alguma coisa inadequada dentro de mim. Eu compreendo que o sofrimento seja uma das causas de derrota para as pessoas, porque, nem sempre, conseguimos sofrer de um jeito certo. Por isso, eu quis refletir sobre isso; nem é tanto porque nós sofremos, mas como sofremos.

*Entrevistador*: Por que a dor, o sofrimento e as tragédias ganham tanta relevância e destaque na mídia? *Padre Fábio*: Quando vemos um sofrimento estampado na televisão, nós reconhecemos uma dor que é nossa também, ou, então, quase uma espécie de indignação ao ver os caminhos do mundo, as escolhas que fazemos e como vamos construindo a própria experiência de viver. Por isso, o sofrimento será sempre uma notícia que vai nos causar alarde; é o momento em que nós reconhecemos a crueza da nossa humanidade. As pessoas são mais destaque quando elas são sofridas, principalmente quando conseguem dar um significado bonito ao sofrimento e fazem dele uma fonte de transição. Aí essa pessoa realmente entra na história, porque ela se diferencia do contexto das pessoas comuns.

*Entrevistador*: Diante de tanto sofrimento que a vida nos impõe, o senhor acredita que é possível sermos realmente felizes? *Padre Fábio*: O tempo todo. Acho que a felicidade é uma espécie de susto; quando você vê, já aconteceu. Ela é justamente uma construção pequena de todos os dias. É como se estivéssemos fazendo uma casa que, a cada dia, precisamos fazer mais um pouquinho. A felicidade não é o resultado da "casa final", mas a alegria de saber que você a está construindo. É isso que nos faz felizes. Muitas vezes, nós não nos sentimos felizes porque compreendemos que a felicidade é um destino final, mas não o é; é o processo que nos realiza.

*Entrevistador*: Não corremos o risco de nos tornar masoquistas ao pensar que o sofrimento é bom? *Padre Fábio*: Não creio. Eu acredito que não se trata de correr atrás do sofrimento, mas de acolhê-lo do jeito certo. Há sofrimentos que nos redimem e sofrimentos que nos destroem. O sofrimento, em si, é ruim, ele não é benéfico; mas, a partir do momento em que ele aponta para uma melhora, ele vira uma bênção para nossa vida.

**Perfume – Provérbios Chineses**

Um pouco de perfume sempre fica nas mãos de quem oferece flores.

**Idade - Confúcio**

Qual seria a sua idade se você não soubesse quantos anos tem?

**Soluções - Meimei**

Perante quaisquer problemas, o Céu tem soluções que desconhecemos.

A próxima fronteira não está somente à sua frente, ela está dentro de você. Robert K. Cooper

**Sofrimento – Entrevista com Padre Fábio de Melo sobre seu livro "Quando o sofrimento bater à sua porta"**

*Entrevistador* : Por que o senhor escolheu o sofrimento como tema deste livro? *Padre Fábio*: Talvez porque eu tenha um contato tão direto com ele. Ser padre é, de alguma forma, ser psicólogo, porque as pessoas me procuram para contar suas dores. Escrever um livro falando disso é uma forma de fazer justiça, de fazer as pessoas buscarem caminhos que possam ajudá-las a sofrer com qualidade. O livro não retira o sofrimento de ninguém, mas é uma forma de ajudar as pessoas a encontrar um caminho, porque, ao sofrer de um jeito certo, sofremos menos, pois descobrimos uma sabedoria para lidar com a dor. O sofrimento é uma espécie de inadequação; toda vez em que eu o experimento é porque existe alguma coisa inadequada dentro de mim. Eu compreendo que o sofrimento seja uma das causas de derrota para as pessoas, porque, nem sempre, conseguimos sofrer de um jeito certo. Por isso, eu quis refletir sobre isso; nem é tanto porque nós sofremos, mas como sofremos.

*Entrevistador*: Por que a dor, o sofrimento e as tragédias ganham tanta relevância e destaque na mídia? *Padre Fábio*: Quando vemos um sofrimento estampado na televisão, nós reconhecemos uma dor que é nossa também, ou, então, quase uma espécie de indignação ao ver os caminhos do mundo, as escolhas que fazemos e como vamos construindo a própria experiência de viver. Por isso, o sofrimento será sempre uma notícia que vai nos causar alarde; é o momento em que nós reconhecemos a crueza da nossa humanidade. As pessoas são mais destaque quando elas são sofridas, principalmente quando conseguem dar um significado bonito ao sofrimento e fazem dele uma fonte de transição. Aí essa pessoa realmente entra na história, porque ela se diferencia do contexto das pessoas comuns.

*Entrevistador*: Diante de tanto sofrimento que a vida nos impõe, o senhor acredita que é possível sermos realmente felizes? *Padre Fábio*: O tempo todo. Acho que a felicidade é uma espécie de susto; quando você vê, já aconteceu. Ela é justamente uma construção pequena de todos os dias. É como se estivéssemos fazendo uma casa que, a cada dia, precisamos fazer mais um pouquinho. A felicidade não é o resultado da "casa final", mas a alegria de saber que você a está construindo. É isso que nos faz felizes. Muitas vezes, nós não nos sentimos felizes porque compreendemos que a felicidade é um destino final, mas não o é; é o processo que nos realiza.

*Entrevistador*: Não corremos o risco de nos tornar masoquistas ao pensar que o sofrimento é bom? *Padre Fábio*: Não creio. Eu acredito que não se trata de correr atrás do sofrimento, mas de acolhê-lo do jeito certo. Há sofrimentos que nos redimem e sofrimentos que nos destroem. O sofrimento, em si, é ruim, ele não é benéfico; mas, a partir do momento em que ele aponta para uma melhora, ele vira uma bênção para nossa vida.

**Perfume – Provérbios Chineses**

Um pouco de perfume sempre fica nas mãos de quem oferece flores.

**Idade - Confúcio**

Qual seria a sua idade se você não soubesse quantos anos tem?

**Soluções - Meimei**

Perante quaisquer problemas, o Céu tem soluções que desconhecemos.

**Fé - Lourival Lopes**

A fé é força capaz de alimentar a esperança; e a esperança, filha da fé, alegre e aprimora o coração. Não devemos nos esquecer, em todos os nossos pensamentos, ideias, fala e na própria vivência com os outros, da fé, que ela amplia a vida, nos dando visão das realidades maiores. Modificando-se o "íntimo da mente", surge a cura. A doença se estabelece porque é "aceita" na mente. O "ritmo da mente" a absorve. A pessoa "sente-se" doente. Mudando-se o enfoque mental, a "doença" não permanece. Como uma "sombra" da mente enferma, ela varia conforme o grau de aceitação que tem. Em qualquer situação, repita: "Sou são. Tudo em mim funciona perfeitamente. Tenho plena saúde." Isto altera o "ritmo da mente". Siga pensando neste sentido.

**Esclarecimento – Autor desconhecido**

Quando estiveres no teu leito, aquietar tua mente e reflita. Se toda a dor desaparecer do teu corpo, quando toda a angústia sair de dentro de ti, quando todo o sofrimento estiver eliminado, pelo que lutarás? Qual será o motivo que o levará a frente? Qual será o combustível? Quando os males da humanidade não mais existirem, o que você fará? Qual será o teu trabalho? Hoje, talvez não tenhas condições de analisar como trabalhar em um mundo ideal. Mas após o clareamento do sofrimento, perceberás o verdadeiro significado da dor que se imprime em ti e nos outros.

**Alegria - Irmão José**

A alegria real é aquela que nasce do dever cumprido com base na consciência tranquila. A alegria, quando extrapola os seus limites, é fonte de muitas lágrimas. Viver com alegria é viver com saúde e paz. As vibrações alegres e otimistas têm o poder de regenerar as células enfermas, tanto quanto de levantar as almas apáticas. Quem compreende o sentido da vida sabe superar com alegria todas as provas com as quais se defronte. Quem procura alegrar-se nos prazeres transitórios apenas encontra mágoa e desilusão ao fim de fugas alegria. O homem de fé, sobretudo, é um homem que traz a felicidade represada na alma, pela insuperável alegria de amar ao próximo como a si mesmo. A alegria que nos falta, não raro, é a alegria que negamos aos outros. Um sorriso de simpatia atrai incontáveis bênçãos de carinho. Aprendemos a sorrir para a Vida para que a Vida continue a sorrir para nós. O homem que vive contrariado e tudo reclama, vendo obstáculos em toda a parte, está em profunda desarmonia com a Vida!

**Caminhe – Marcos Vinícius**

Quando o pouco que você vê se tornar estéril e a dor te assolar o peito com um turbilhão de ondas gigantescas que te assomam a mente e o espírito, continues a andar. Não pare sob qualquer pretexto, desde que tenhas um propósito firme e valoroso. Pois as grandes dificuldades ter servirão como fortalezas para ti mesmo. Constrói tua força pela determinação pela qual passa pelas tuas próprias dificuldades. E mesmo que não acredites, continues em frente. No tempo certo as forças positivas virão se somar a ti, tornando o caminho mais fácil. Tenha certeza disso e continue a trilhar teu caminho.

**Gratidão - Masaharu Taniguchi**

Expresse gratidão com palavras e atitudes. Sua vida mudará muito de modo positivo.

**Censurar – André Luiz**

Não censure. A crítica nos coloca na obrigação de fazer melhor do que aqueles que nós reprovamos.

**Feliz – Anderson Cavalcante**

Sempre é tempo de ser feliz, quem sabe voltar a ser criança.

Agradeça pelas bênçãos desconhecidas que estão a caminho. **Sabedoria Indígena**

Projeto Pense Bem - Voluntariado AVESOL – [WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR](http://WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR)

**Fé - Lourival Lopes**

A fé é força capaz de alimentar a esperança; e a esperança, filha da fé, alegre e aprimora o coração. Não devemos nos esquecer, em todos os nossos pensamentos, ideias, fala e na própria vivência com os outros, da fé, que ela amplia a vida, nos dando visão das realidades maiores. Modificando-se o "íntimo da mente", surge a cura. A doença se estabelece porque é "aceita" na mente. O "ritmo da mente" a absorve. A pessoa "sente-se" doente. Mudando-se o enfoque mental, a "doença" não permanece. Como uma "sombra" da mente enferma, ela varia conforme o grau de aceitação que tem. Em qualquer situação, repita: "Sou são. Tudo em mim funciona perfeitamente. Tenho plena saúde." Isto altera o "ritmo da mente". Siga pensando neste sentido.

**Esclarecimento – Autor desconhecido**

Quando estiveres no teu leito, aquietar tua mente e reflita. Se toda a dor desaparecer do teu corpo, quando toda a angústia sair de dentro de ti, quando todo o sofrimento estiver eliminado, pelo que lutarás? Qual será o motivo que o levará a frente? Qual será o combustível? Quando os males da humanidade não mais existirem, o que você fará? Qual será o teu trabalho? Hoje, talvez não tenhas condições de analisar como trabalhar em um mundo ideal. Mas após o clareamento do sofrimento, perceberás o verdadeiro significado da dor que se imprime em ti e nos outros.

**Alegria - Irmão José**

A alegria real é aquela que nasce do dever cumprido com base na consciência tranquila. A alegria, quando extrapola os seus limites, é fonte de muitas lágrimas. Viver com alegria é viver com saúde e paz. As vibrações alegres e otimistas têm o poder de regenerar as células enfermas, tanto quanto de levantar as almas apáticas. Quem compreende o sentido da vida sabe superar com alegria todas as provas com as quais se defronte. Quem procura alegrar-se nos prazeres transitórios apenas encontra mágoa e desilusão ao fim de fugas alegria. O homem de fé, sobretudo, é um homem que traz a felicidade represada na alma, pela insuperável alegria de amar ao próximo como a si mesmo. A alegria que nos falta, não raro, é a alegria que negamos aos outros. Um sorriso de simpatia atrai incontáveis bênçãos de carinho. Aprendemos a sorrir para a Vida para que a Vida continue a sorrir para nós. O homem que vive contrariado e tudo reclamam, vendo obstáculos em toda a parte, está em profunda desarmonia com a Vida!

**Caminhe – Marcos Vinícius**

Quando o pouco que você vê se tornar estéril e a dor te assolar o peito com um turbilhão de ondas gigantescas que te assomam a mente e o espírito, continues a andar. Não pare sob qualquer pretexto, desde que tenhas um propósito firme e valoroso. Pois as grandes dificuldades ter servirão como fortalezas para ti mesmo. Constrói tua força pela determinação pela qual passa pelas tuas próprias dificuldades. E mesmo que não acredites, continues em frente. No tempo certo as forças positivas virão se somar a ti, tornando o caminho mais fácil. Tenha certeza disso e continue a trilhar teu caminho.

**Gratidão - Masaharu Taniguchi**

Expresse gratidão com palavras e atitudes. Sua vida mudará muito de modo positivo.

**Censurar – André Luiz**

Não censure. A crítica nos coloca na obrigação de fazer melhor do que aqueles que nós reprovamos.

**Feliz – Anderson Cavalcante**

Sempre é tempo de ser feliz, quem sabe voltar a ser criança.

Agradeça pelas bênçãos desconhecidas que estão a caminho. **Sabedoria Indígena**

Projeto Pense Bem - Voluntariado AVESOL – [WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR](http://WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR)