

**A alegria compartilhada é uma alegria dobrada. John Ray**

**Oásis – Autor Desconhecido**

Conta uma popular lenda do Oriente, que um jovem chegou à beira de um oásis junto a um povoado e, aproximando-se de um velho, perguntou-lhe: "Que tipo de pessoa vive nesse lugar?" Como resposta, perguntou o ancião "Que tipo de pessoa vivia no lugar de onde você vem?". "Oh, um grupo de egoístas e malvados" – replicou o rapaz – "Estou satisfeito de haver saído de lá." E o velho diz: "A mesma coisa você haverá de encontrar por aqui". No mesmo dia, outro jovem se acercou do oásis para beber água e vendo o ancião perguntou-lhe: "Que tipo de pessoa vive por aqui?" O velho respondeu: "Que tipo de pessoa vive no lugar de onde você vem?" O rapaz diz: "Um magnífico grupo de pessoas, amigas, honestas, hospitaleiras. Fiquei muito triste por ter de deixá-las." "O mesmo encontrará por aqui" respondeu o ancião. Um homem que havia escutado as duas conversas perguntou ao velho: "Como é possível dar respostas tão diferentes à mesma pergunta?" Ao que o velho disse: "Cada um carrega no seu coração o meio e os sentimentos que vive. Aquele que nada encontrou de bom nos lugares por onde passou, não poderá encontrar outra coisa por aqui. Aquele que encontrou amigos ali, também os encontrará aqui, porque a nossa atitude mental é a única coisa na nossa vida sobre a qual podemos manter controle absoluto."

**Laranja – Pe. Fabio de Melo**

Eu me recordo daquele dia. O professor de redação me desafiou a descrever o sabor da laranja. Era dia de prova e o desafio valeria como avaliação final. Eu fiquei paralisado por um bom tempo, sem que nada fosse registrado no papel. Tudo o que eu sabia sobre o gosto da laranja não podia ser traduzido para o universo das palavras. Diante da página em branco eu visitava minhas lembranças felizes, quando na infância eu via meu pai chegar em sua bicicleta, trazendo na garupa um imenso saco de laranjas. A cena era tão concreta dentro de mim, que eu podia sentir a felicidade em seu odor cítrico e nuanças alaranjadas. Mas como transpor esta distância entre o que sei, porque senti, para o que ainda não sei dizer do que já senti? Não hesitei. Na imensa folha em branco registrei uma única frase. "Sobre o sabor eu não sei dizer. Eu só sei sentir!" Eu nunca mais pude esquecer aquele dia. Eu gosto de laranja, mas até hoje ainda me sinto inapto para descrever o seu gosto. O que dele experimento pertence à ordem das coisas inatingíveis. O interessante é que a laranja se desdobra em inúmeras realidades. Vez em quando, eu me pego diante da vida sofrendo a mesma angústia daquele dia. O que posso falar sobre o que sinto? Qual é a palavra que pode alcançar, de maneira eficaz, a natureza dos meus afetos? O que posso responder ao terapeuta, no momento em que me pede para descrever o que estou sentindo? Há palavras que possam alcançar as raízes de nossas angústias? Não sei. Prefiro permanecer no silêncio da contemplação. Sabores e saberes são rimas preciosas, mas não são realidades que sobrevivem à superfície. Querer a profundidade das coisas é um jeito sábio de resolver os conflitos. Quero descobrir a graça de sorrir diante de tudo o que ainda não sei. Quero que a matriz de minhas alegrias seja o que da vida não se descreve...

**A alegria compartilhada é uma alegria dobrada. John Ray**

**Oásis – Autor Desconhecido**

Conta uma popular lenda do Oriente, que um jovem chegou à beira de um oásis junto a um povoado e, aproximando-se de um velho, perguntou-lhe: "Que tipo de pessoa vive nesse lugar?" Como resposta, perguntou o ancião "Que tipo de pessoa vivia no lugar de onde você vem?". "Oh, um grupo de egoístas e malvados" – replicou o rapaz – "Estou satisfeito de haver saído de lá." E o velho diz: "A mesma coisa você haverá de encontrar por aqui". No mesmo dia, outro jovem se acercou do oásis para beber água e vendo o ancião perguntou-lhe: "Que tipo de pessoa vive por aqui?" O velho respondeu: "Que tipo de pessoa vive no lugar de onde você vem?" O rapaz diz: "Um magnífico grupo de pessoas, amigas, honestas, hospitaleiras. Fiquei muito triste por ter de deixá-las." "O mesmo encontrará por aqui" respondeu o ancião. Um homem que havia escutado as duas conversas perguntou ao velho: "Como é possível dar respostas tão diferentes à mesma pergunta?" Ao que o velho disse: "Cada um carrega no seu coração o meio e os sentimentos que vive. Aquele que nada encontrou de bom nos lugares por onde passou, não poderá encontrar outra coisa por aqui. Aquele que encontrou amigos ali, também os encontrará aqui, porque a nossa atitude mental é a única coisa na nossa vida sobre a qual podemos manter controle absoluto."

**Laranja – Pe. Fabio de Melo**

Eu me recordo daquele dia. O professor de redação me desafiou a descrever o sabor da laranja. Era dia de prova e o desafio valeria como avaliação final. Eu fiquei paralisado por um bom tempo, sem que nada fosse registrado no papel. Tudo o que eu sabia sobre o gosto da laranja não podia ser traduzido para o universo das palavras. Diante da página em branco eu visitava minhas lembranças felizes, quando na infância eu via meu pai chegar em sua bicicleta, trazendo na garupa um imenso saco de laranjas. A cena era tão concreta dentro de mim, que eu podia sentir a felicidade em seu odor cítrico e nuanças alaranjadas. Mas como transpor esta distância entre o que sei, porque senti, para o que ainda não sei dizer do que já senti? Não hesitei. Na imensa folha em branco registrei uma única frase. "Sobre o sabor eu não sei dizer. Eu só sei sentir!" Eu nunca mais pude esquecer aquele dia. Eu gosto de laranja, mas até hoje ainda me sinto inapto para descrever o seu gosto. O que dele experimento pertence à ordem das coisas inatingíveis. O interessante é que a laranja se desdobra em inúmeras realidades. Vez em quando, eu me pego diante da vida sofrendo a mesma angústia daquele dia. O que posso falar sobre o que sinto? Qual é a palavra que pode alcançar, de maneira eficaz, a natureza dos meus afetos? O que posso responder ao terapeuta, no momento em que me pede para descrever o que estou sentindo? Há palavras que possam alcançar as raízes de nossas angústias? Não sei. Prefiro permanecer no silêncio da contemplação. Sabores e saberes são rimas preciosas, mas não são realidades que sobrevivem à superfície. Querer a profundidade das coisas é um jeito sábio de resolver os conflitos. Quero descobrir a graça de sorrir diante de tudo o que ainda não sei. Quero que a matriz de minhas alegrias seja o que da vida não se descreve...

---

### **Dor - Miramez**

Quando a dor vos procurar, em quaisquer condições, não blasfemeis contra nada nem vos entristeçais com a sua visita; procurai ler a mensagem de que ela é portadora, sem cruzar os braços aceitando as condições impostas por ela. Buscai todos os tratamentos possíveis, porque é nesse empenho de curar-se que o Divino abrandará os nossos infortúnios e aliviará os nossos fardos. Não percais nunca a paciência nem a fé, principalmente a fé, e alimentai-vos com a esperança.

---

### **Simplicidade - Osho**

Um homem tinha um cavalo muito bonito e o cavalo era tão raro que até os imperadores tinham pedido ao homem para vendê-lo – fosse qual fosse o preço – mas ele recusou. Então, uma manhã, ele descobriu que o cavalo tinha sido roubado. A aldeia inteira reuniu-se para lamentar e todos diziam: “Que infeliz! Podias ter ganhado uma fortuna; as pessoas ofereciam-te tanto. Foste teimoso e foste estúpido. Agora o cavalo foi roubado.” Mas o velho riu e disse: “Não digam disparates! Digam apenas que o cavalo já não está no estábulo. Deixem que o futuro venha e depois veremos.” E aconteceu que, quinze dias depois, o cavalo regressou e não vinha sozinho – trouxe uma dúzia de cavalos selvagens com ele da floresta. A aldeia inteira juntou-se e todos disseram: “O velho tinha razão! O cavalo voltou e trouxe doze belos cavalos com ele. Agora, pode ganhar tanto dinheiro quanto quiser.” Foram ter com o homem e disseram-lhe: “Perdão. Não conseguimos entender o futuro e os caminhos de Deus, mas tu és grandioso! Tu sabias algo sobre isso; tu tens alguma visão sobre o futuro.” Ele disse: “Que disparate! Tudo o que sei é que o cavalo regressou com doze cavalos; o que vai acontecer amanhã ninguém sabe.” E no dia seguinte sucedeu que o filho único do velho homem caiu e partiu as pernas quando estava a tentar domar um dos cavalos. Toda a aldeia se reuniu novamente e todos disseram: “Nunca se sabe; tinhas razão. Afinal, foi uma maldição. Teria sido melhor que o cavalo não regressasse. Agora, o teu filho ficará aleijado para toda a vida.” O velho disse: “Não se precipitem! Esperem e vejam o que acontece. Digam só que o meu filho partiu as pernas; é tudo.” Aconteceu que, quinze dias depois, todos os jovens da aldeia foram levados à força para combater porque o país ia entrar em guerra. Somente o filho do velho homem foi deixado para trás, porque não tinha qualquer utilidade. Toda a gente se reuniu... e disseram: “Os nossos filhos partiram! Pelo menos, tu tens um filho. Talvez esteja aleijado, mas está aqui! Os nossos filhos partiram e o inimigo é de longe mais forte; vão ser todos mortos. Na nossa idade avançada, não teremos ninguém para tomar conta de nós, mas tu, pelo menos, tens o teu filho e talvez ele fique curado.” Mas o velho homem disse: “Digam apenas que os vossos filhos foram levados. O meu filho foi deixado para trás, mas não há nenhuma conclusão.” Limite-se a expressar o fato! Não pense nas coisas como sendo uma maldição ou um bênção. Não interprete e subitamente verá que tudo é maravilhoso.

---

O segredo da saúde da mente e do corpo está em não lamentar o passado, em não se afligir com o futuro e em não antecipar preocupações; mas está no viver sabiamente e seriamente o presente momento. **Provérbio Budista**

---

### **Escolhas – Contos Zen**

Perguntou o discípulo ao mestre: “Como nos tornamos sábios?” O mestre respondeu: “Boas escolhas.” E o discípulo: “E como fazemos boas escolhas?” “Com experiência” acrescentou o mestre. E o discípulo: “E como adquirimos experiência?” E o mestre finalizou: “Fazendo más escolhas”.

---

**Projeto Pense Bem – [www.FaceBook.com/ProjetoPenseBem](http://www.FaceBook.com/ProjetoPenseBem)**

---

---

### **Dor - Miramez**

Quando a dor vos procurar, em quaisquer condições, não blasfemeis contra nada nem vos entristeçais com a sua visita; procurai ler a mensagem de que ela é portadora, sem cruzar os braços aceitando as condições impostas por ela. Buscai todos os tratamentos possíveis, porque é nesse empenho de curar-se que o Divino abrandará os nossos infortúnios e aliviará os nossos fardos. Não percais nunca a paciência nem a fé, principalmente a fé, e alimentai-vos com a esperança.

---

### **Simplicidade - Osho**

Um homem tinha um cavalo muito bonito e o cavalo era tão raro que até os imperadores tinham pedido ao homem para vendê-lo – fosse qual fosse o preço – mas ele recusou. Então, uma manhã, ele descobriu que o cavalo tinha sido roubado. A aldeia inteira reuniu-se para lamentar e todos diziam: “Que infeliz! Podias ter ganhado uma fortuna; as pessoas ofereciam-te tanto. Foste teimoso e foste estúpido. Agora o cavalo foi roubado.” Mas o velho riu e disse: “Não digam disparates! Digam apenas que o cavalo já não está no estábulo. Deixem que o futuro venha e depois veremos.” E aconteceu que, quinze dias depois, o cavalo regressou e não vinha sozinho – trouxe uma dúzia de cavalos selvagens com ele da floresta. A aldeia inteira juntou-se e todos disseram: “O velho tinha razão! O cavalo voltou e trouxe doze belos cavalos com ele. Agora, pode ganhar tanto dinheiro quanto quiser.” Foram ter com o homem e disseram-lhe: “Perdão. Não conseguimos entender o futuro e os caminhos de Deus, mas tu és grandioso! Tu sabias algo sobre isso; tu tens alguma visão sobre o futuro.” Ele disse: “Que disparate! Tudo o que sei é que o cavalo regressou com doze cavalos; o que vai acontecer amanhã ninguém sabe.” E no dia seguinte sucedeu que o filho único do velho homem caiu e partiu as pernas quando estava a tentar domar um dos cavalos. Toda a aldeia se reuniu novamente e todos disseram: “Nunca se sabe; tinhas razão. Afinal, foi uma maldição. Teria sido melhor que o cavalo não regressasse. Agora, o teu filho ficará aleijado para toda a vida.” O velho disse: “Não se precipitem! Esperem e vejam o que acontece. Digam só que o meu filho partiu as pernas; é tudo.” Aconteceu que, quinze dias depois, todos os jovens da aldeia foram levados à força para combater porque o país ia entrar em guerra. Somente o filho do velho homem foi deixado para trás, porque não tinha qualquer utilidade. Toda a gente se reuniu... e disseram: “Os nossos filhos partiram! Pelo menos, tu tens um filho. Talvez esteja aleijado, mas está aqui! Os nossos filhos partiram e o inimigo é de longe mais forte; vão ser todos mortos. Na nossa idade avançada, não teremos ninguém para tomar conta de nós, mas tu, pelo menos, tens o teu filho e talvez ele fique curado.” Mas o velho homem disse: “Digam apenas que os vossos filhos foram levados. O meu filho foi deixado para trás, mas não há nenhuma conclusão.” Limite-se a expressar o fato! Não pense nas coisas como sendo uma maldição ou um bênção. Não interprete e subitamente verá que tudo é maravilhoso.

---

O segredo da saúde da mente e do corpo está em não lamentar o passado, em não se afligir com o futuro e em não antecipar preocupações; mas está no viver sabiamente e seriamente o presente momento. **Provérbio Budista**

---

### **Escolhas – Contos Zen**

Perguntou o discípulo ao mestre: “Como nos tornamos sábios?” O mestre respondeu: “Boas escolhas.” E o discípulo: “E como fazemos boas escolhas?” “Com experiência” acrescentou o mestre. E o discípulo: “E como adquirimos experiência?” E o mestre finalizou: “Fazendo más escolhas”.

---

**Projeto Pense Bem – [www.FaceBook.com/ProjetoPenseBem](http://www.FaceBook.com/ProjetoPenseBem)**

---