

Procure viver todos os dias como se fosse o último para que o último seja apenas mais um. *Lorena Macedo*

Arqueiro – Contos Zen

Havia nas montanhas da China antiga, um grande mestre na arte do arco e flecha. Assim, um príncipe resolveu ir até ele para se aperfeiçoar. O mestre lhe ensinou várias técnicas e o rapaz era realmente perseverante. Uma noite o mestre lhe disse: "Huang Kiu, porque você está treinando tão intensamente? Com quem está competindo?" E o príncipe disse: "Ninguém, estou apenas treinando, pois quero ser o melhor arqueiro da China, e serei." E o mestre: "Veja como sua mente está presa nesse desejo de ser melhor que todos os outros. Porque não apenas se aperfeiçoar nessa arte e respeitar o grande Tao? A flecha flui por si mesma, não precisa nenhum esforço. O dia nasce por si mesmo, a noite nasce por si mesma. Nenhum esforço é necessário. Onde há esforço existe a mente envolvida, controlando, o fluxo foi quebrado." E o príncipe disse: "Tudo isso é bobagem. Quero me tornar o melhor arqueiro e vou. Na verdade, agora só me falta superar o senhor." "Então, disse o mestre, treine mais e você me superará." E assim, Huang Kiu treinava muito, dia e noite para superar o seu mestre. Um dia, Huang Kiu disse: "Mestre, sinto que já o alcancei. Vamos por a prova?" "Sim, claro vamos ver" disse o mestre. E foram os dois, a um grande campo verde, onde o alvo, muito distante, estava pronto. Huang Kiu se posicionou e disparou a flecha, que foi certa na mosca. Não se dando por satisfeito, se posicionou novamente e disparou nova flecha que acertou rente à primeira. O mestre ficou impressionado e disse: "Huang Kiu você foi muito bem, muito bem mesmo... mas ainda não está pronto." E disse Huang Kiu: "Como não? Acertei na mosca a essa distância..." "Venha comigo, e lhe mostrarei o que é a maestria." E foram os dois subindo pelas montanhas até que se depararam com uma ponte frágil que ligava dois morros, isso a uma grande altura. O vento soprava forte, as árvores e a ponte balançavam. Foi então que o mestre disse: "Vai até o meio dessa ponte e dali acerte aquela árvore do outro lado." Huang Kiu se assustou: "Tenho medo de altura, essa ponte não é segura, o vento está forte, tudo balança, nem sequer vejo bem o outro lado... Isso é uma bobagem. Não vou fazer isso nessas condições." Quase indo embora, viu o mestre no meio da ponte lançando a flecha com total tranquilidade e precisão mesmo em meio a toda aquela diversidade. Huang Kiu parou, ficou em silêncio. Ali naquele instante percebeu que não sabia nada sobre o caminho dessa arte. Ali viu como seu ego se havia inflado e ele pode compreender que a mente serena é capaz de vencer todas as adversidades do momento e permanecer fixa no alvo, mesmo que tudo a volta esteja revoltado. A paz interior não se confunde, não se abala, ela é sempre presente e age de acordo com o momento, em perfeita sintonia e precisão. Quando o mestre retornou, Huang Kiu disse: "Mestre, me perdoe, agora compreendo o que queria me ensinar. Vejo que fui um tolo e que não é por aquisição de técnica e treinamento que se chega à maestria, mas pelo esvaziamento do ego e pelo silêncio da mente... pela ausência de esforço e por se estar em paz, sereno e centrado... a flecha segue o seu caminho por si só..." O mestre olhou no fundo dos seus olhos, e lhe disse: "Vá, agora você aprendeu a lição. Não há nada mais a aprender." O Verdadeiro arqueiro dispara com o coração...

Procure viver todos os dias como se fosse o último para que o último seja apenas mais um. *Lorena Macedo*

Arqueiro – Contos Zen

Havia nas montanhas da China antiga, um grande mestre na arte do arco e flecha. Assim, um príncipe resolveu ir até ele para se aperfeiçoar. O mestre lhe ensinou várias técnicas e o rapaz era realmente perseverante. Uma noite o mestre lhe disse: "Huang Kiu, porque você está treinando tão intensamente? Com quem está competindo?" E o príncipe disse: "Ninguém, estou apenas treinando, pois quero ser o melhor arqueiro da China, e serei." E o mestre: "Veja como sua mente está presa nesse desejo de ser melhor que todos os outros. Porque não apenas se aperfeiçoar nessa arte e respeitar o grande Tao? A flecha flui por si mesma, não precisa nenhum esforço. O dia nasce por si mesmo, a noite nasce por si mesma. Nenhum esforço é necessário. Onde há esforço existe a mente envolvida, controlando, o fluxo foi quebrado." E o príncipe disse: "Tudo isso é bobagem. Quero me tornar o melhor arqueiro e vou. Na verdade, agora só me falta superar o senhor." "Então, disse o mestre, treine mais e você me superará." E assim, Huang Kiu treinava muito, dia e noite para superar o seu mestre. Um dia, Huang Kiu disse: "Mestre, sinto que já o alcancei. Vamos por a prova?" "Sim, claro vamos ver" disse o mestre. E foram os dois, a um grande campo verde, onde o alvo, muito distante, estava pronto. Huang Kiu se posicionou e disparou a flecha, que foi certa na mosca. Não se dando por satisfeito, se posicionou novamente e disparou nova flecha que acertou rente à primeira. O mestre ficou impressionado e disse: "Huang Kiu você foi muito bem, muito bem mesmo...mas ainda não está pronto." E disse Huang Kiu: "Como não? Acertei na mosca a essa distância..." "Venha comigo, e lhe mostrarei o que é a maestria." E foram os dois subindo pelas montanhas até que se depararam com uma ponte frágil que ligava dois morros, isso a uma grande altura. O vento soprava forte, as árvores e a ponte balançavam. Foi então que o mestre disse: "Vai até o meio dessa ponte e dali acerte aquela árvore do outro lado." Huang Kiu se assustou: "Tenho medo de altura, essa ponte não é segura, o vento está forte, tudo balança, nem sequer vejo bem o outro lado... Isso é uma bobagem. Não vou fazer isso nessas condições." Quase indo embora, viu o mestre no meio da ponte lançando a flecha com total tranquilidade e precisão mesmo em meio a toda aquela diversidade. Huang Kiu parou, ficou em silêncio. Ali naquele instante percebeu que não sabia nada sobre o caminho dessa arte. Ali viu como seu ego se havia inflado e ele pode compreender que a mente serena é capaz de vencer todas as adversidades do momento e permanecer fixa no alvo, mesmo que tudo a volta esteja revoltado. A paz interior não se confunde, não se abala, ela é sempre presente e age de acordo com o momento, em perfeita sintonia e precisão. Quando o mestre retornou, Huang Kiu disse: "Mestre, me perdoe, agora compreendo o que queria me ensinar. Vejo que fui um tolo e que não é por aquisição de técnica e treinamento que se chega à maestria, mas pelo esvaziamento do ego e pelo silêncio da mente... pela ausência de esforço e por se estar em paz, sereno e centrado... a flecha segue o seu caminho por si só..." O mestre olhou no fundo dos seus olhos, e lhe disse: "Vá, agora você aprendeu a lição. Não há nada mais a aprender." O Verdadeiro arqueiro dispara com o coração...

Controle – Sabedoria Oriental

O discípulo disse ao mestre: "Tenho passado grande parte do meu dia vendo coisas que não devia ver, desejando coisas que não devia desejar, fazendo planos que não devia fazer." O mestre convidou o discípulo para um passeio. No caminho, apontou uma planta e perguntou se o discípulo sabia o que era. O discípulo respondeu: "Beladona. Pode matar quem comer suas folhas." E o mestre disse: "Mas não pode matar quem apenas a contempla. Da mesma maneira, os desejos negativos não podem causar nenhum mal se você não se deixar seduzir por eles."

Espelho - Emmanuel

Notas irritação nos outros, por onde vás. Talvez já saibas que somos espelhos uns dos outros. Cada um vê nos demais as imagens de si mesmo. Mas não projetamos apenas a nossa imagem. Se nos aproximamos de alguém, transportando alegria ou aborrecimento, simpatia ou aversão, as pessoas que nos cercam passam a nos enviar os mesmos sentimentos. Não te digas sem amigos e sem caminhos, como alguém que vive diante de portas fechadas. Acende a luz do sorriso em tua face e deixa que a bondade e a compreensão te orientem. Trata aos outros como desejas que os outros te tratem. Em seguida, observa os resultados.

Fragilidade – Padre Fábio de Melo

Não é possível falar de crescimento humano sem reconhecermos nossos limites. O primeiro passo é reconhecer onde nós precisamos melhorar. Lamentavelmente, as pessoas não estão preparadas para nos educar para a coragem. Muitas vezes, os incentivos que nos são dados estão mais voltados para esquecermos as nossas fragilidades. Não estamos preparados para encarar a fragilidade. Parece que a nossa educação está sempre voltada para nos revestir de uma coragem que nos faz esquecer o limite. E quando mostramos as nossas fragilidades, há uma série de repreensões. Nós, humanos, temos uma dificuldade imensa de lidar com a fragilidade do outro – ainda que seja nosso filho. Nós gostamos é de todo mundo feliz. Você já reparou que nós não deixamos a criança chorar? Estamos em processo de feitura. Não estou pronto. Eu não sou perfeito, estou por ser feito. Estou sendo feito aos poucos. E nesse processo, eu vou descobrindo onde é que dói o espinho da minha limitação. Quanto mais uma pessoa está aperfeiçoada no processo de ser gente, tanto maior é a facilidade dela de conhecer limites. Ter coragem é descobrir onde está a nossa fragilidade e ali trabalhar com maior empenho. Deus não quer que você seja um anjinho na terra, mas que você permita que Ele lhe mostre onde estão os seus limites para que você lute. A pior ignorância é aquela que finge que sabe! Temos medo de mostrar que não aprendemos. Quantas vezes na nossa vida, por medo, perdemos a oportunidade de aprender. Às vezes, por medo de expor a nossa fragilidade, perdemos o direito de chorar. E muitas vezes, choramos e não sabemos o porquê estamos chorando. Quer ser santo? Assuma que você é fraco. Muitas vezes, neste processo de nos conhecer, nós sangramos. E nós precisamos sangrar. Quantas vezes você não se viu em uma canção de alguém, que teve a coragem de "sangrar" e não teve medo de mostrar as próprias fragilidades. Para quantas pessoas você teve coragem de se mostrar? As pessoas que o enxergam por dentro são raras. Nós somos todos iguais. Nós padres somos todos iguais. Não adianta fingirmos que somos fortes ou ficar fingindo que não sentimos nada e que não temos medo. É muito melhor nós admitirmos que temos medo. Eduque o seu filho para ele poder lhe contar onde estão os "espinhos" na vida dele. O espinho não é o defeito, mas é a seta que nos mostra onde temos que trabalhar para ser melhores. É preciso reconhecer-se frágil, para tornar-se forte.

Projeto Pense Bem – www.FaceBook.com/ProjetoPenseBem

Controle – Sabedoria Oriental

O discípulo disse ao mestre: "Tenho passado grande parte do meu dia vendo coisas que não devia ver, desejando coisas que não devia desejar, fazendo planos que não devia fazer." O mestre convidou o discípulo para um passeio. No caminho, apontou uma planta e perguntou se o discípulo sabia o que era. O discípulo respondeu: "Beladona. Pode matar quem comer suas folhas." E o mestre disse: "Mas não pode matar quem apenas a contempla. Da mesma maneira, os desejos negativos não podem causar nenhum mal se você não se deixar seduzir por eles."

Espelho - Emmanuel

Notas irritação nos outros, por onde vás. Talvez já saibas que somos espelhos uns dos outros. Cada um vê nos demais as imagens de si mesmo. Mas não projetamos apenas a nossa imagem. Se nos aproximamos de alguém, transportando alegria ou aborrecimento, simpatia ou aversão, as pessoas que nos cercam passam a nos enviar os mesmos sentimentos. Não te digas sem amigos e sem caminhos, como alguém que vive diante de portas fechadas. Acende a luz do sorriso em tua face e deixa que a bondade e a compreensão te orientem. Trata aos outros como desejas que os outros te tratem. Em seguida, observa os resultados.

Fragilidade – Padre Fábio de Melo

Não é possível falar de crescimento humano sem reconhecermos nossos limites. O primeiro passo é reconhecer onde nós precisamos melhorar. Lamentavelmente, as pessoas não estão preparadas para nos educar para a coragem. Muitas vezes, os incentivos que nos são dados estão mais voltados para esquecermos as nossas fragilidades. Não estamos preparados para encarar a fragilidade. Parece que a nossa educação está sempre voltada para nos revestir de uma coragem que nos faz esquecer o limite. E quando mostramos as nossas fragilidades, há uma série de repreensões. Nós, humanos, temos uma dificuldade imensa de lidar com a fragilidade do outro – ainda que seja nosso filho. Nós gostamos é de todo mundo feliz. Você já reparou que nós não deixamos a criança chorar? Estamos em processo de feitura. Não estou pronto. Eu não sou perfeito, estou por ser feito. Estou sendo feito aos poucos. E nesse processo, eu vou descobrindo onde é que dói o espinho da minha limitação. Quanto mais uma pessoa está aperfeiçoada no processo de ser gente, tanto maior é a facilidade dela de conhecer limites. Ter coragem é descobrir onde está a nossa fragilidade e ali trabalhar com maior empenho. Deus não quer que você seja um anjinho na terra, mas que você permita que Ele lhe mostre onde estão os seus limites para que você lute. A pior ignorância é aquela que finge que sabe! Temos medo de mostrar que não aprendemos. Quantas vezes na nossa vida, por medo, perdemos a oportunidade de aprender. Às vezes, por medo de expor a nossa fragilidade, perdemos o direito de chorar. E muitas vezes, choramos e não sabemos o porquê estamos chorando. Quer ser santo? Assuma que você é fraco. Muitas vezes, neste processo de nos conhecer, nós sangramos. E nós precisamos sangrar. Quantas vezes você não se viu em uma canção de alguém, que teve a coragem de "sangrar" e não teve medo de mostrar as próprias fragilidades. Para quantas pessoas você teve coragem de se mostrar? As pessoas que o enxergam por dentro são raras. Nós somos todos iguais. Nós padres somos todos iguais. Não adianta fingirmos que somos fortes ou ficar fingindo que não sentimos nada e que não temos medo. É muito melhor nós admitirmos que temos medo. Eduque o seu filho para ele poder lhe contar onde estão os "espinhos" na vida dele. O espinho não é o defeito, mas é a seta que nos mostra onde temos que trabalhar para ser melhores. É preciso reconhecer-se frágil, para tornar-se forte.

Projeto Pense Bem – www.FaceBook.com/ProjetoPenseBem