



*Quando alguém errar, não o condene nem ataque; acenda uma pequenina Luz diante dele, com o teu exemplo. Pastorino*

## ENTREVISTA COM UM MÉDICO TIBETANO: LAMA TULKU LOBSANG RINPOCHE

Quando um paciente chega para consulta, como o senhor sabe qual o problema? *R – Olhando como ele se move, sua postura, seu olhar. Não é necessário que fale nem explique o que se passa. Um doutor de medicina tibetana experiente sabe do que sofre o paciente à distância. Mas o senhor também verifica seus pulsos. R – Com a leitura do ritmo dos pulsos é possível diagnosticar cerca de 95% das enfermidades, inclusive psicológicas. A informação dada por eles é precisa como um computador. Para lê-los, é necessária muita experiência. E depois, como realiza a cura? R – Com as mãos, o olhar e preparados de plantas e minerais. Segundo a medicina tibetana, qual é a origem das doenças? R – Nossa ignorância. Então, perdoe a minha, mas o que entender por ignorância? R – Não saber que não sabe. Não ver com clareza. Quando vemos com clareza, não temos que pensar. Quando não vemos claramente, colocamos o pensamento para funcionar. E, quanto mais pensamos, mais ignorantes somos, mais confusão criamos. Como posso ser menos ignorante? R – Vou ensinar um método muito simples: praticando a compaixão. É a maneira mais fácil de reduzir os pensamentos. E o amor. Se amamos alguém de verdade, se não o queremos só para nós, aumentamos a compaixão. Que problemas percebe no Ocidente? R – O medo. O medo é o assassino do coração humano. Por quê? R – Porque, com medo, é impossível ser feliz e fazer felizes os outros. Como enfrentar o medo? R – Com aceitação. O medo é resistência ao desconhecido. Como médico, em que parte do corpo vê mais problemas? R – Na coluna, na parte baixa da coluna: as pessoas permanecem sentadas tempo demais na mesma posição. Com isso, se tornam rígidas demais. Temos muitos problemas. R: Acreditamos ter muitos problemas, mas, na realidade, nosso problema é que não os temos. O que isso quer dizer? R – Que nos acostumamos a ter nossas necessidades básicas satisfeitas, de modo que qualquer pequena contrariedade nos parece um problema. Então, ativamos a mente e começamos a dar voltas e mais voltas sem conseguir solucioná-la. Alguma recomendação? R – Se o problema tem solução, já não é um problema. Se não tem, também não. E para o estresse? R – Para evitá-lo, é melhor estar louco. É uma piada. Mas não tão piada assim. Eu me refiro a ser ou parecer normal por fora e, por dentro, estar louco: é a melhor maneira de viver. Que relação o senhor tem com sua mente? R – Sou uma pessoa normal, penso o tempo todo. Mas tenho a mente treinada. Isso quer dizer que não sigo meus pensamentos. Eles vêm, mas não afetam nem minha mente, nem meu coração. O senhor ri muito? R – Quando alguém ri nos abre seu coração. Se você não abre seu coração, é impossível entender o humor. Quando rimos, tudo fica claro. Essa é a linguagem mais poderosa que nos conecta uns aos outros diretamente. O senhor acaba de lançar um CD de mantras com base eletrônica, para o público ocidental. R – A música, os mantras e a energia do corpo são a mesma coisa. Como o riso, a música é um grande canal para nos conectar com o outro. Por meio dela, podemos nos abrir e nos transformar: assim, usamos a música em nossa tradição. O que gostaria de ser quando ficar mais velho? R: Gostaria de estar preparado para a morte. E mais nada? R – O resto não importa. A morte é o mais importante da vida. Creio que já estou preparado. Mas, antes da morte, devemos nos ocupar da vida. Cada momento é único. Se damos sentido à nossa vida, chegamos à morte com paz interior. Aqui vivemos de costas para a morte. R: Vocês mantêm a morte em segredo. Até que chegará um dia em sua vida em que já não será um segredo: não será possível escondê-la. E qual o sentido da vida? R – A vida tem sentido e não tem. Depende de quem você é. Se você realmente vive sua vida, então a vida tem sentido. Todos têm vida, mas nem todos a vivem. Todos temos direito a sermos felizes, mas temos que exercer esse direito. Do contrário, a vida não tem sentido.*

### Essências - Leandro Rasia

Você já parou para pensar em qual é o seu grande sonho? E que significado ele trás para você? Sonhos fazem sentido em nossa vida quando ele nos faz ganhar algo, que por essência, é muito especial. Uma casa nos traz o amparo, a segurança. Um filho nos traz a felicidade. Uma formatura nos traz realização e superação pessoal. O que teu sonho lhe traz de significativo em sua essência? Entender qual é o nosso ganho essencial é entender aonde estamos buscando nossa própria motivação. Se acharmos nossas motivações essenciais, descobrimos mais sobre nós mesmos, gerando um valor muito importante que tem sido renegado nos últimos tempos: autoconhecimento. O sofrimento, a dor, a doença e a discórdia é muitas vezes gerado pelo desconhecimento de nós mesmos. Descubra as essências de seus sonhos e conheça a si mesmo. E quem sabe com isso você seja mais feliz.

### Caminho - Chico Xavier

O progresso pode ser comparado à montanha que nos cabe transpor, sofrendo-se naturalmente os problemas e as fadigas da marcha, enquanto a recuperação podem ser consideradas como essa mesma subida, através de embaraços e armadilhas, miragens e espinheiros que nos mesmos criamos. Se soubermos, porém, suar no trabalho honesto, não precisaremos suar e chorar no pagamento justo. E não se diga que todos os infortúnios da marcha de hoje estejam debitados a compromissos de ontem, porque, com a prudência e a imprudência, com a preguiça e o trabalho, com o bem e o mal, melhoramos ou agravamos nossa situação, reconhecendo-se que todo dia, no exercício de nossa vontade, formamos novas causas, refazendo o destino.

Sem fé, não há felicidade. A alegria de viver vem do otimismo; o otimismo é filho da fé. Sentir alegria de viver, ser otimista, ter fé: eis a felicidade.

A vida é um milagre repleto de inúmeros pequenos milagres que acontecem diante de nossos olhos todos os dias. Só não enxerga quem não quer. Anderson Cavalcante

### Recomeço - Irmão José

As atitudes infelizes que estejas tomando contra os outros, não serão uma forma inconsciente de autopunição? Não estarás desejoso de desencadear processos de autofagia, como quem quisesse fazer desmornar a própria vida? Caminhando, deliberadamente, para o erro, não estarás querendo destruir tudo que construiste? Não será um processo de insatisfação íntima? A tua rebeldia manifesta contra os que convivem contigo, na realidade, não será uma revolta contra ti mesmo? Não estarás provocando suicídio moral? Esperavas de ti tanto assim?! Este nunca será o caminho da superação. Reconsidera, admite os padrões da própria personalidade e recomeça.

### Bem - Joanna de Angelis

Se uma dificuldade surge, impedindo-te a caminhada, não percas tempo. Detém o passo e contorna o obstáculo. Se algum problema inesperado ameaça o teu equilíbrio, não te aflijas. Silencia a revolta e busca solucioná-lo conforme as tuas possibilidades. Se alguém, a quem amas, mudou de conduta em relação a ti ou abandonou-te, mantém-te sereno. O rebelde e o desertor, com as suas atitudes intempestivas, já perderam a razão. Permanece em paz. O que agora percas, conseguirás mais tarde. Tudo que te acontecer, sabendo te portares, será sempre para o teu bem futuro.

Não há dificuldade que o amor não vença. Doença que o amor não cure. Porta que o amor não abra. Obstáculo que o amor não transponha, muralha que não derrube, pecado que não redima...