

*Jamais se desespere em meio as sombrias aflições da vida,  
pois das nuvens mais negras cai a água cristalina e fecunda. Provérbio Chinês*

### **Sofrimento – Autor Desconhecido**

No íntimo de todas as criaturas existe o desejo de ser feliz e de afastar os sofrimentos. Ninguém gosta de sofrer. São variadas as causas das aflições. Podemos, para melhor compreensão, separá-las entre as que têm origem em nossa intimidade e aquelas próprias da natureza em que vivemos. Assim temos várias dores que somente têm a ver com o mundo em que nos encontramos. Por exemplo, a dor causada pelo nascimento do dente siso, o último dos molares, é um impositivo da biologia humana. A dor pela picada de um mosquito ou de uma agulha, da mesma forma. São dores próprias de um mundo material. São dores comuns a que estão sujeitos os seres que habitam o planeta. O sofrimento faz parte de nossa vida, uma vez que em tudo existe a necessidade de ação. Nossa mente pensa, nossa vontade almeja. Mas o corpo precisa executar. Toda vez que desejamos alguma coisa, quando aspiramos algo, a necessidade de trabalhar para realizar nossos sonhos gera certo sofrimento. Quem deseja bater recordes, vive aflições. São horas intermináveis de exercícios, disciplina rígida, com intuito de superar as próprias limitações físicas. Dores físicas, preocupação com a classificação, um revés de última hora. Aflições de toda sorte. Quem deseja passar no vestibular, apesar do grande esforço aplicado no estudo, se aflige ante a perspectiva de não conseguir a vaga pretendida. E se esquecer tudo na hora da prova? E se não conseguir a vaga? E se precisar fazer outro vestibular? Quem deseja ser cantor, ator, engenheiro, médico passa pelas aflições das horas estafantes de estudo, estágio, aprendizagem, esforço, testes. Inquietudes. Aflições. Em tudo há sofrimento, pois em tudo existe a necessidade do esforço material, de conformidade com o nível evolutivo do mundo em que vivemos. Também existem os sofrimentos causados por nós mesmos. É o resultado originado de nossas intenções, de nossas atitudes, do estado geral da nossa mente e do nosso coração. Quando tomamos decisões desequilibradas, sofremos. Quando agimos de forma negativa, teremos que recolher adiante o resultado dessas ações infelizes. Quando pensamos somente em nós, num egocentrismo doentio, sofremos. Quando desejamos que as coisas não passem, não mudem ou não terminem, sofremos novamente. Tudo passa. As paisagens mudam. Os momentos bons terminam, e os maus também. Procure entender os sofrimentos do mundo, vendo-os como realmente se apresentam. Ou seja, como empecilhos materiais numa realidade relativa. Alargando nosso ponto de vista poderemos vencer a melancolia e a aflição. Sem visão pessimista, venceremos os obstáculos próprios ao meio em que nos encontramos. Todos desejamos ser feliz. Sejamos ricos ou pobres, instruídos ou não, todos desejamos evitar os sofrimentos. Assim, procuremos vencer as tribulações de cada dia e encontrar razões para felicidade em coisas pequenas. Ser grato pelo que temos, pelo que usufruímos. Aprender com os pássaros a saudar o dia com um cântico de esperança. Eis uma boa fórmula para superar as aflições e começar a ser feliz, desde hoje.

Muitas vezes, perder algo de valor em mudanças impostas pelo sofrimento,  
é o jeito de encontrar algo mais precioso no caminho. **Emmanuel**

### **Amor – Padre Fábio de Melo**

Amor, que é amor, dura a vida inteira. Se não durou é porque nunca foi amor. O amor resiste à distância, ao silêncio das separações e até às traições. Sem perdão não há amor. Diga-me quem você mais perdoou na vida, e eu então saberei dizer quem você mais amou. O amor é equação onde prevalece a multiplicação do perdão. Você o percebe no momento em que o outro fez tudo errado, e mesmo assim você olha nos olhos dele e diz: "Mesmo fazendo tudo errado, eu não sei viver sem você. Eu não posso ser nem a metade do que sou se você não estiver por perto". O amor nos possibilita enxergar lugares do nosso coração os quais sozinhos jamais poderíamos enxergar. O poeta soube traduzir bem quando disse: "Se eu não te amasse tanto assim, talvez perdesse os sonhos dentro de mim e vivesse na escuridão. Se eu não te amasse tanto assim talvez não visse flores por onde eu vi, dentro do meu coração!" Bonito isso. Enxergar sonhos que antes eu não saberia ver sozinho. Enxergar só porque o outro me emprestou os olhos, socorreu-me em minha cegueira. Eu possuía e não sabia. O outro me apontou, me deu a chave, me entregou a senha. Coisas que Jesus fazia o tempo todo. Apontava jardins secretos em aparentes desertos. Na aridez do coração de Madalena, Jesus encontrou orquídeas preciosas. Fez vê-las e chamou a atenção para a necessidade de cultivá-las. Fico pensando que evangelizar talvez seja isso: descobrir jardins em lugares que consideramos impróprios. Os jardineiros sabem disso. Amam as flores e por isso cuidam de cada detalhe, porque sabem que não há amor fora da experiência do cuidado. A cada dia, o jardineiro perdoa as suas roseiras. Sabe identificar que a ausência de flores não significa a morte absoluta, mas o repouso do preparo. Quem não souber viver o silêncio da preparação não terá o que florir depois... Precisamos aprender isso. Olhar para aquele que nos magoou e descobrir que as roseiras não dão flores fora do tempo nem tampouco fora do cultivo. Se não há flores, talvez seja porque ainda não tenha chegado a hora de florir. Cada roseira tem seu estatuto, suas regras... Se não há flores, talvez seja porque até então ninguém tenha dado a atenção necessária para o cultivo daquela roseira. A vida requer cuidado. Os amores também. Flores e espinhos são belezas que se dão juntas. Não queira uma só. Elas não sabem viver sozinhas... Quem quiser levar a rosa para sua vida, terá de saber que com ela vão inúmeros espinhos. Mas não se preocupe. A beleza da rosa vale o incômodo dos espinhos... ou não.

### **Tesouro – Jetsunma Tenzin Palmo**

A questão é que quando nossa mente está cheia de generosidade e pensamentos de bondade, compaixão e contentamento, a mente se sente bem. Quando nossa mente está cheia de raiva, irritação, auto-piedade, ganância e apego, a mente se sente doente. E se nós realmente investigarmos isso, podemos ver que temos a escolha: podemos decidir amplamente que tipo de pensamentos e sentimentos irão ocupar nossa mente. Quando pensamentos negativos aparecem, podemos reconhecê-los, aceitá-los e deixá-los ir. Podemos escolher não segui-los, o que só colocaria mais lenha na fogueira. E quando pensamentos bons vêm à mente – pensamentos de bondade, cuidado, generosidade e contentamento, podemos aceitar e encorajar isso, mais e mais. Podemos fazer isso. Somos o guardião do precioso tesouro que é nossa própria mente.