



## Meio – Textos budistas

Durante seis anos, Siddhartha e os seus seguidores viveram em silêncio e nunca saíram da floresta. Para beber, tinham a chuva, como comida, comiam um grão de arroz ou um caldo de musgo, ou as fezes de um pássaro que passasse. Estavam tentando dominar o sofrimento tornando as suas mentes tão fortes que se esquecessem dos seus corpos. Então um dia, Siddhartha escutou um velho músico, num barco que passava, falando para o seu aluno... "Se apertares esta corda demais, ela arrebenta; e se a deixares solta demais, ela não toca." De repente, Siddhartha percebeu de que estas palavras simples continham uma grande verdade, e que durante todos estes anos ele tinha seguido o caminho errado. Se apertares esta corda demais, ela arrebenta; e se a deixares solta demais, ela não toca. Uma aldeã ofereceu a Siddhartha a sua taça de arroz. E pela primeira vez em anos, ele provou uma alimentação apropriada. Mas quando os ascetas viram o seu mestre banhar-se e comer como uma pessoa comum, sentiram-se traídos, como se Siddhartha tivesse desistido da grande procura pela iluminação. Siddhartha os chamou: "Venham... e comam comigo." Os ascetas responderam: "Traíste os teus votos, Siddhartha. Não podemos continuar a te seguir." E foram se retirando. Siddhartha disse: "Aprender é mudar. O caminho para a iluminação está no Caminho do Meio. É o equilíbrio."

## Andorinha – Augusto Cury

Certa vez houve uma inundação numa imensa floresta. Os grandes animais bateram em retirada fugindo do afogamento, deixando até os filhos para trás. De repente uma pequena andorinha, toda ensopada, apareceu na contramão procurando a quem salvar. As hienas viram a atitude da andorinha e disseram: "Você é louca! O que poderá fazer sendo tão pequena?". Era ridicularizada por onde passava. Mas procurava alguém que pudesse resgatar, quando viu um filhote de beija-flor debatendo-se na água. Apesar de nunca ter aprendido a mergulhar, ela se atirou na água e com muito esforço pegou o diminuto pássaro pela asa esquerda e bateu em retirada, carregando o filhote no bico. Ao retornar, encontrou outras hienas, que não tardaram a declarar: "Maluca!". Mas a andorinha não parou; muito fatigada, só descansou após deixar o pequeno beija-flor em local seguro. Horas depois, encontrou as hienas embaixo de uma sombra. Fitando-as nos olhos, deu a sua resposta: "Só me sinto digna das minhas asas se eu as utilizar para fazer os outros voarem."

## Marcos Carvalho

E se um dia pensarmos que tudo estará perdido, ergamos nossa vista ao alto e contemplemos o céu. Pois ele continuará lá, e o passar do tempo nos provará que nossos enganos frequentemente nos atrapalham na busca de nosso crescimento interior.

## Hoje – José Carlos de Lucca

Hoje é o melhor dia para ser feliz. Não projete a felicidade para o amanhã, pois se você não for feliz hoje é quase certo que não será também amanhã. Felicidade não é um acontecimento, mas um estado de espírito. Se você não for feliz no seu mundo íntimo, nada do mundo externo será capaz de lhe propiciar felicidade. As pessoas verdadeiramente felizes são otimistas, gratas, alegres, dinâmicas, toleram as suas e as imperfeições dos outros, amam a vida e sentem-se mais felizes quando trabalha pela felicidade do próximo. Você poderá pensar que elas são felizes porque sua vida caminha bem. Não. Sua vida caminha bem porque elas primeiramente são felizes. Você já reparou que a felicidade gosta de pessoas felizes? Que a prosperidade procura os prósperos? Que a saúde anda de mãos dadas com os sãos. Que coisas boas ocorrem para aqueles que pensam bem? Eis aí o resultado da lei da atração. Se quiser ser feliz agora mesmo, pare um minuto para contar as bênçãos recebidas, as vantagens de que você já dispõe, os episódios felizes que já viveu, as pessoas que o amam e as infinitas possibilidades que ainda o aguardam a partir de agora. Mas se você quiser voltar a pensar no que ainda lhe falta, saiba que a ingratidão é a grande prisioneira da sua felicidade. Viva o dia de hoje como se fosse o derradeiro dia da sua passagem pela vida. Viva cada encontro como se fosse a última vez que você estará com aquela pessoa. Faça o seu trabalho como se você não tivesse mais possibilidade de corrigi-lo. Se você tiver disposto a viver este dia com a intensidade do último momento, pode ter certeza de que não terá tempo para ser infeliz.

## Possível – Provérbio Muçulmano

Fazemos mal ao homem quando lhe pedimos o que não está dentro do seu caráter; é como se pedíssemos água à rocha.

### Aprendizado - Orson Peter Carrara

O saber tirar do sofrimento o aprendizado que precisamos, é comportamento preventivo contra o câncer, porque entregar-se à tristeza, à revolta, à inconformação, mina nossas defesas orgânicas, sujeitando-nos às infecções e enfermidades.

### Obstáculos - Antônio T. Jorge

Precisamos planejar e refletir sobre nossas decisões, mas tentar encontrar um caminho sem obstáculos é o mesmo que decidir não ir a lugar nenhum.

Aquele que não luta para ter o futuro que quer, deve aceitar o futuro que vier. **Frase indígena**