

SOBRE CRESCER

“Há muitos anos, um aluno perguntou à antropóloga Margaret Mead o que ela considerava ser o primeiro sinal de civilização numa cultura.

O aluno esperava que Mead falasse a respeito de anzóis, panelas de barro ou pedras de amolar. Mas não.

Mead disse que o primeiro sinal de civilização numa cultura antiga era um fêmur (osso da coxa) quebrado e cicatrizado.

Mead explicou que no reino animal, se você quebrar a perna, morre. Você não pode correr do perigo, ir até o rio para beber água ou caçar comida. Você é carne fresca para os predadores.

SOBRE CRESCER

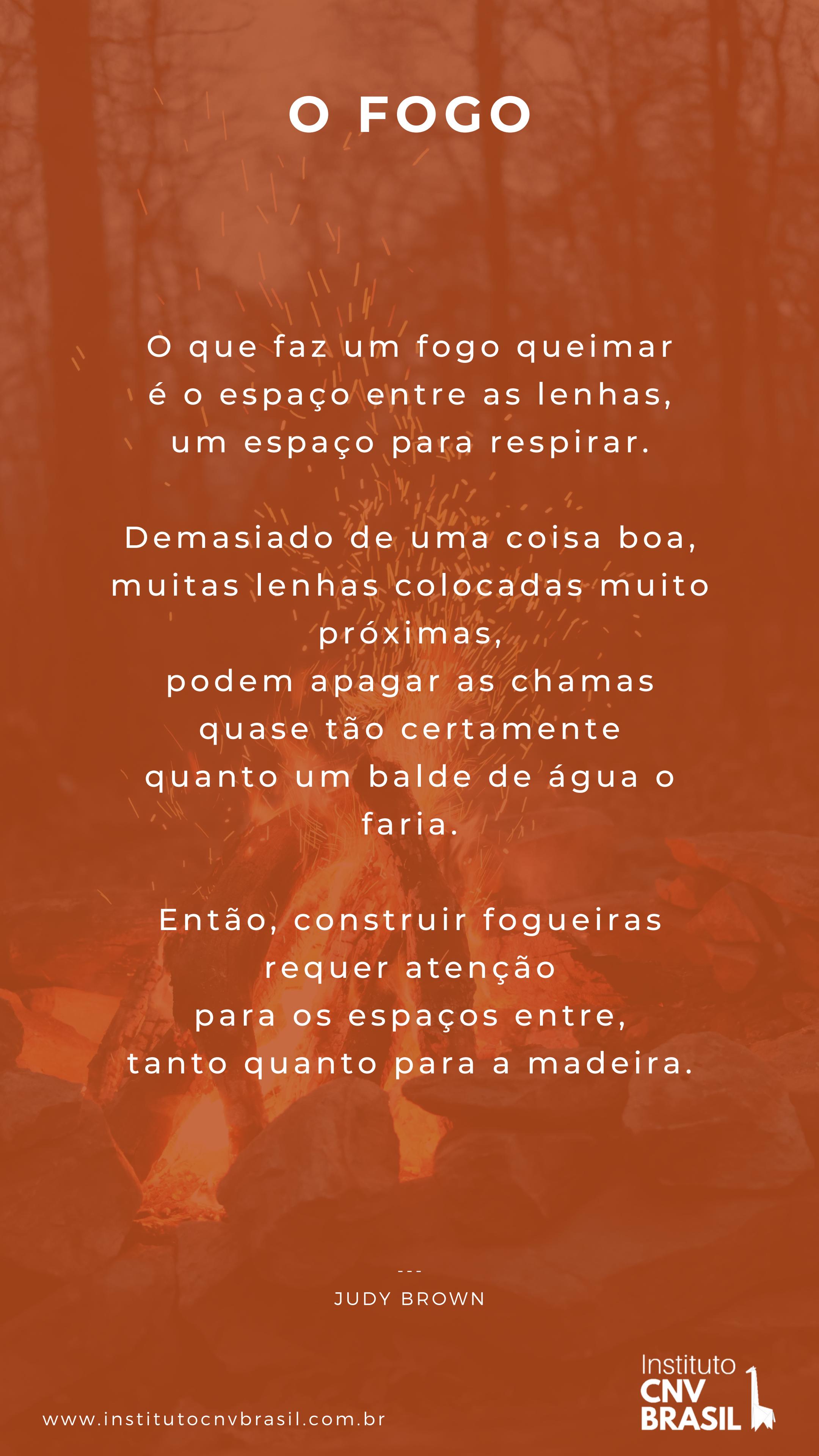
Nenhum animal sobrevive a uma perna quebrada por tempo suficiente para o osso sarar.

Um fêmur quebrado que cicatrizou é evidência de que alguém teve tempo para ficar com aquele que caiu, tratou da ferida, levou a pessoa à segurança e cuidou dela até que se recuperasse.

“Ajudar alguém durante a dificuldade é onde a civilização começa” disse Mead.

Estamos no nosso melhor quando servimos aos outros.

O FOGO



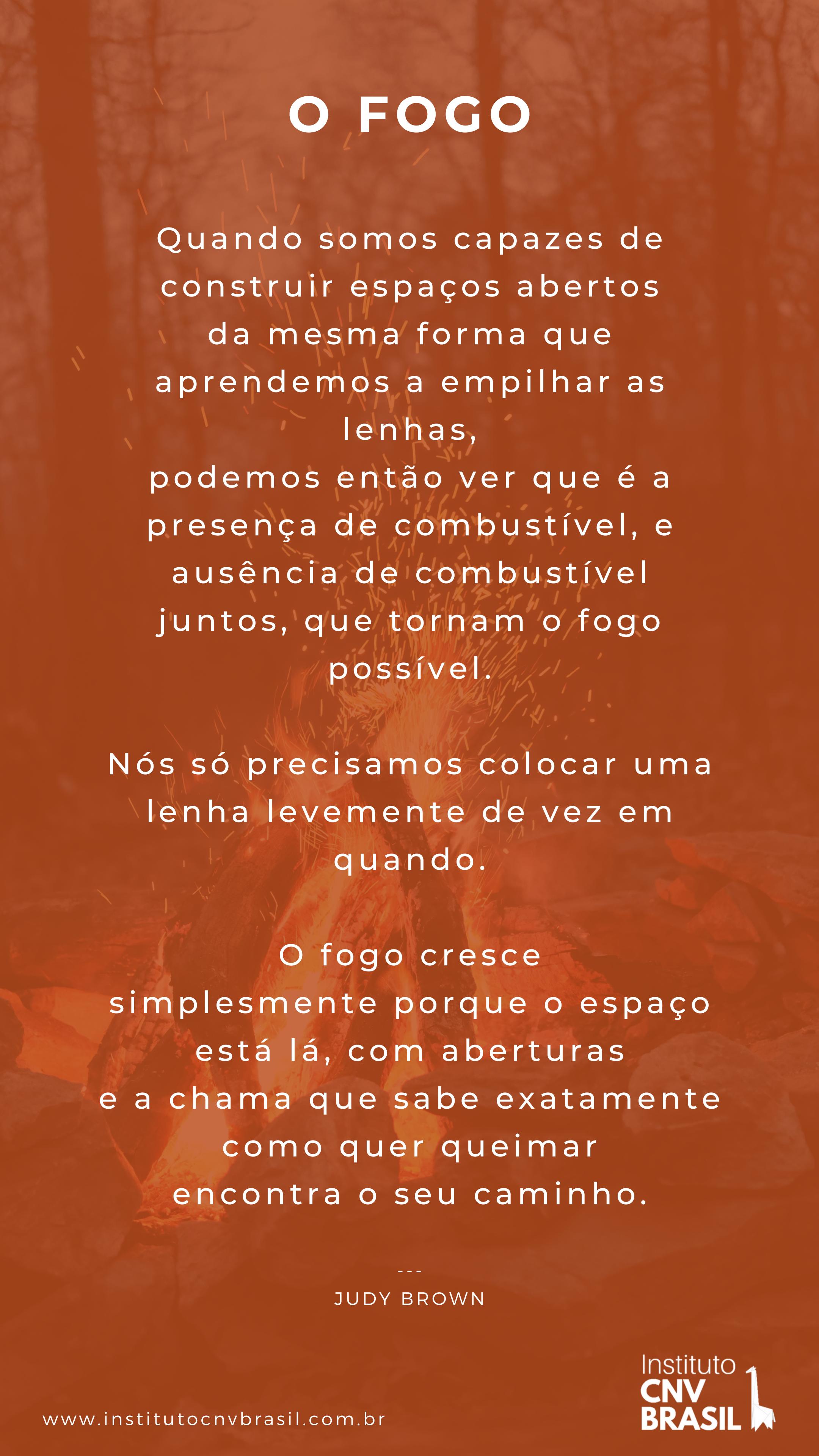
O que faz um fogo queimar
é o espaço entre as lenhas,
um espaço para respirar.

Demasiado de uma coisa boa,
muitas lenhas colocadas muito
próximas,
podem apagar as chamas
quase tão certamente
quanto um balde de água o
faria.

Então, construir fogueiras
requer atenção
para os espaços entre,
tanto quanto para a madeira.

JUDY BROWN

O FOGO



Quando somos capazes de construir espaços abertos da mesma forma que aprendemos a empilhar as lenhas, podemos então ver que é a presença de combustível, e ausência de combustível juntos, que tornam o fogo possível.

Nós só precisamos colocar uma lenha levemente de vez em quando.

O fogo cresce simplesmente porque o espaço está lá, com aberturas e a chama que sabe exatamente como quer queimar encontra o seu caminho.

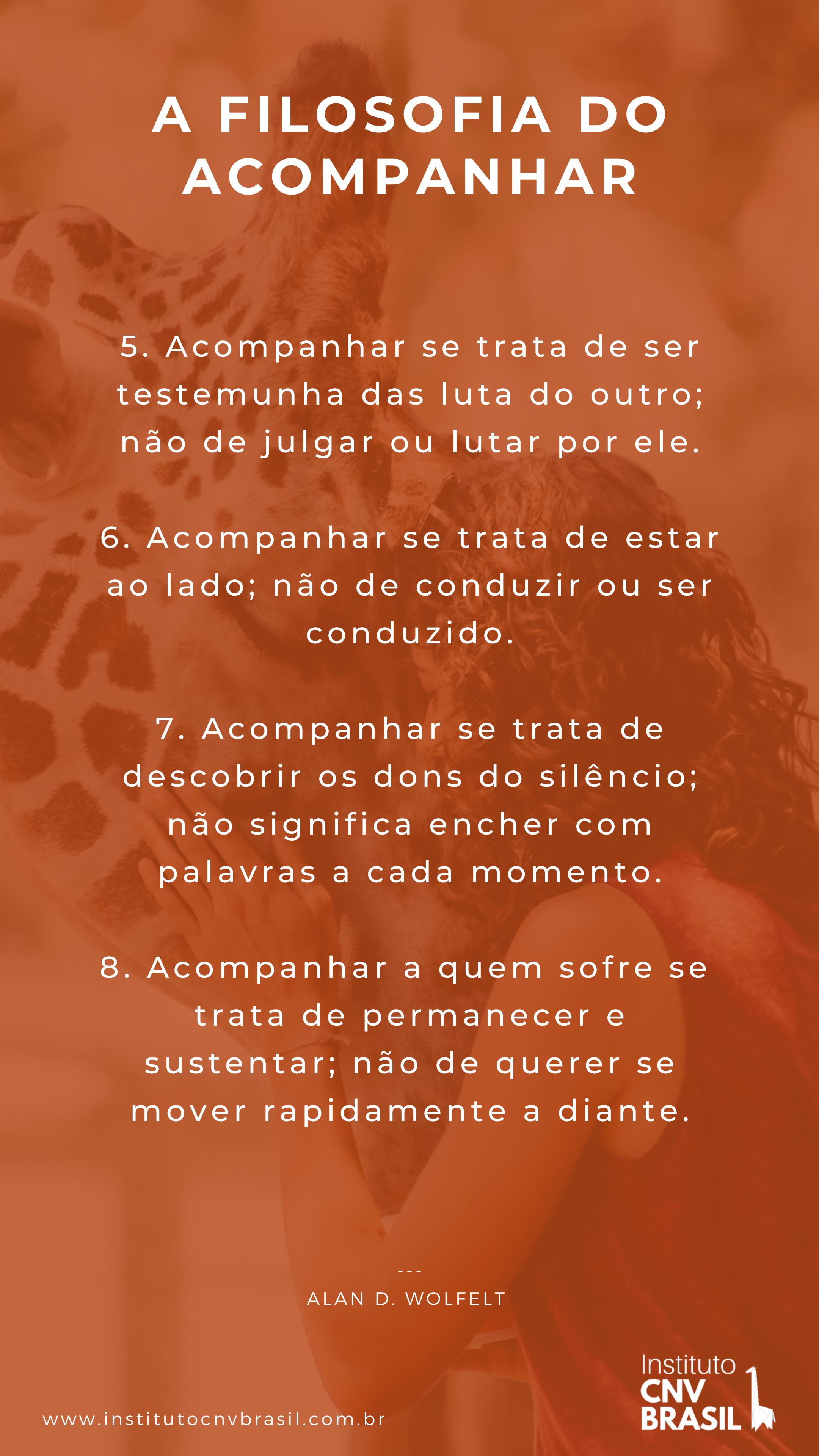
JUDY BROWN

A FILOSOFIA DO ACOMPANHAR

1. Acompanhar se trata de estar presente para a dor de outra pessoa; não de fazer com que sua dor desapareça.
2. Acompanhar se trata de ir ao deserto da alma com outro ser humano; não de crer que somos responsáveis por encontrar a saída.
3. Acompanhar se trata de honrar a alma; não de focar no intelecto.
4. Acompanhar se trata de escutar com o coração; não de analizar com a cabeça.

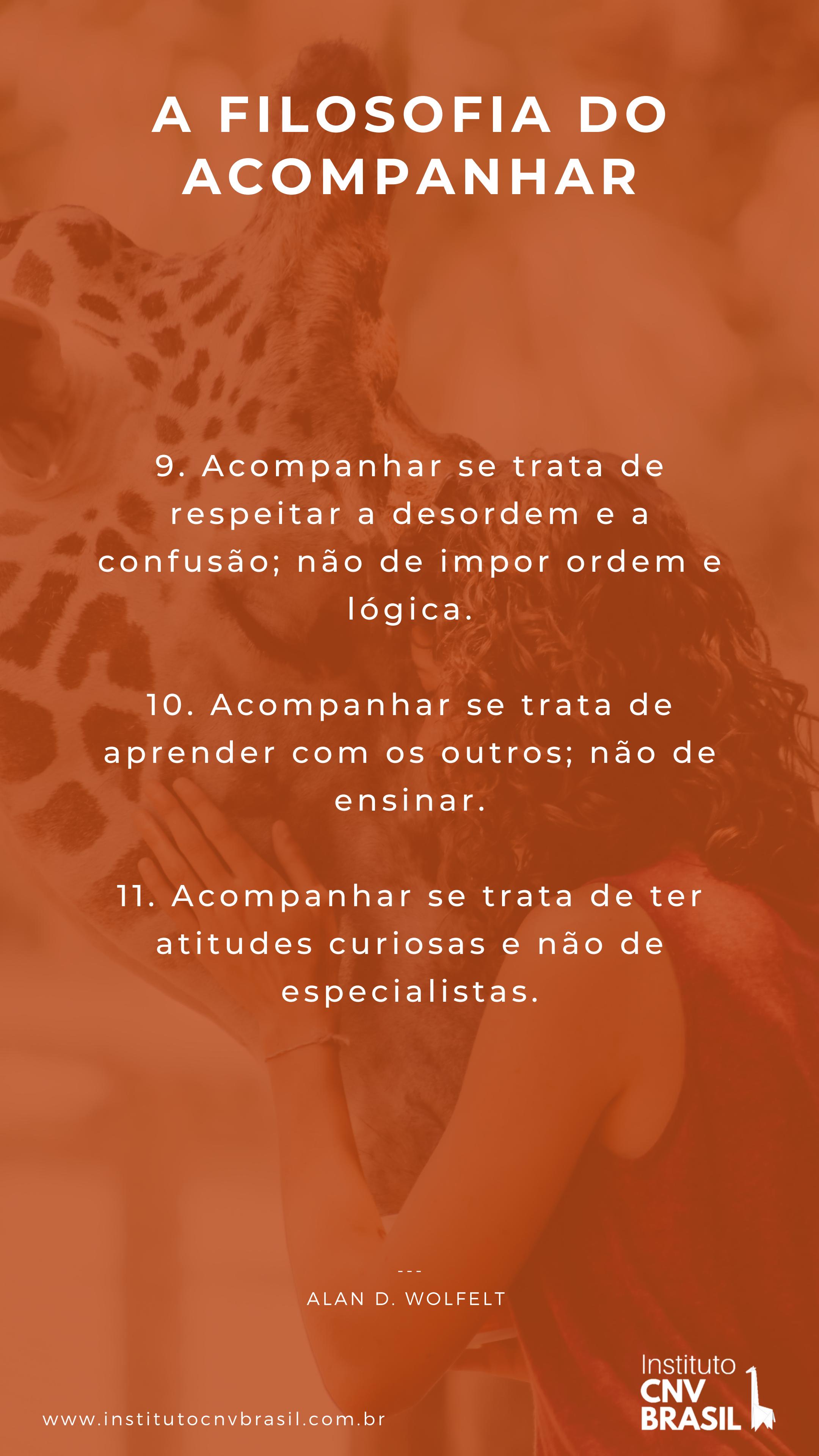
ALAN D. WOLFELT

A FILOSOFIA DO ACOMPANHAR

- 
5. Acompanhar se trata de ser testemunha das luta do outro; não de julgar ou lutar por ele.
6. Acompanhar se trata de estar ao lado; não de conduzir ou ser conduzido.
7. Acompanhar se trata de descobrir os dons do silêncio; não significa encher com palavras a cada momento.
8. Acompanhar a quem sofre se trata de permanecer e sustentar; não de querer se mover rapidamente a diante.

ALAN D. WOLFELT

A FILOSOFIA DO ACOMPANHAR

- 
9. Acompanhar se trata de respeitar a desordem e a confusão; não de impor ordem e lógica.
 10. Acompanhar se trata de aprender com os outros; não de ensinar.
 11. Acompanhar se trata de ter atitudes curiosas e não de especialistas.

ALAN D. WOLFELT

AUTOBIOGRAFIA EM 5 CAPÍTULOS

Capítulo 1

Ando pela rua.

Há um buraco fundo na calçada.

Eu caio...

Estou perdido... sem esperança.

Não é culpa minha.

Levo uma eternidade para
encontrar uma saída.

Capítulo 2

Ando pela mesma rua.

Há um buraco fundo na calçada.

Finjo não vê-lo.

Caio mais uma vez.

Não posso acreditar que estou
no mesmo lugar.

Mas não é culpa minha.

Ainda assim levo um tempão
para sair de lá.

SOGYAL RINPOCHE

AUTOBIOGRAFIA EM 5 CAPÍTULOS

Capítulo 3

Ando pela mesma rua.
Há um buraco fundo na calçada.
Vejo que ele está ali.
Ainda assim eu caio... É um hábito.
Meus olhos se abrem.
Sei onde estou.
É minha responsabilidade.
Saio imediatamente.

Capítulo 4

Ando pela mesma rua.
Há um buraco fundo na calçada.
Dou a volta no buraco.

Capítulo 5

Ando por outra rua.

SOGYAL RINPOCHE



O CONVITE

ORIAH MOUNTAIN

O CONVITE

Não me interessa saber como você ganha a vida. Quero saber o que mais deseja e se ousa sonhar em satisfazer os anseios do seu coração.

Não me interessa saber sua idade. Quero saber se você correria o risco de parecer tolo por amor, pelo seu sonho, pela aventura de estar vivo.

Não me interessa saber que planetas estão em quadratura com sua lua. O que eu quero saber é se você já foi até o fundo de sua própria tristeza, se as traições da vida o enriqueceram ou se você se retraiu e se fechou, com medo de mais dor.

Quero saber se você consegue conviver com a dor, a minha ou a sua, sem tentar escondê-la, disfarçá-la ou remediá-la.

Quero saber se você é capaz de conviver com a alegria, a minha ou a sua, de dançar com total abandono e deixar o êxtase penetrar até aponta dos seus dedos, sem nos advertir que sejamos cuidadosos, que sejamos realistas, que nos lembremos das limitações da condição humana.

ORIAH MOUNTAIN

O CONVITE

Não me interessa se a história que você me conta é verdadeira. Quero saber se é capaz de desapontar o outro para se manter fiel a si mesmo. Se é capaz de suportar uma acusação de traição e não trair sua própria alma, ou ser infiel e, mesmo assim, ser digno de confiança. Quero saber se você é capaz de enxergar a beleza no dia-a-dia, ainda que ela não seja bonita, e fazer dela a fonte da sua vida.

Quero saber se você consegue viver com o fracasso, o seu e o meu, e ainda assim pôr-se de pé na beira do lago e gritar para o reflexo prateado da lua cheia:

“Sim!”

Não me interessa saber onde você mora ou quanto dinheiro tem. Quero saber se, após uma noite de tristeza e desespero, exausto e ferido até os ossos, é capaz de fazer o que precisa ser feito para alimentar seus filhos.

Não me interessa quem você conhece ou como chegou até aqui. Quero saber se vai permanecer no centro do fogo comigo sem recuar.

ORIAH MOUNTAIN

O CONVITE

Não me interessa onde, o que ou com quem estudou. Quero saber o que o sustenta, no seu íntimo, quando tudo mais desmorona.

Quero saber se é capaz de ficar só consigo mesmo e se nos momentos vazios realmente gosta da sua companhia.

ORIAH MOUNTAIN

ESCOLAS ASAS

Há escolas que são gaiolas e há escolas que são asas.

Escolas que são gaiolas existem para que os pássaros desaprendam a arte do vôo. Pássaros engaiolados são pássaros sob controle. Engaiolados, o seu dono pode levá-los para onde quiser. Pássaros engaiolados sempre têm um dono. Deixaram de ser pássaros. Porque a essência dos pássaros é o vôo.

Escolas que são asas não amam pássaros engaiolados. O que elas amam são pássaros em vôo.

Existem para dar aos pássaros coragem para voar. Ensinar o vôo, isso elas não podem fazer, porque o vôo já nasce dentro dos pássaros. O vôo não pode ser ensinado. Só pode ser encorajado.

RUBEM ALVES