Metáforas Terapêuticas



Metáforas Terapêuticas

INDICE

Metáforas Terapêuticas 1
Metáforas Terapêuticas 1
Viver como as flores 6
Indicação: Dificuldade com Relacionamentos 6
O juiz dos abraços 7
Indicação: Relacionamentos 7
A Escola da Vida 9
Indicação: Pessoas Arrogantes 9
Verdadeiro amor 11
Indicação: Além das Aparências 11
O Elefante Acorrentado 12
Indicação: Quebra de Condicionamentos 12
A libélula 12
Indicação: Quebra de promessas que não podem ser cumpridas 12
A menina e o pássaro encantado 14
Indicação: Casamentos com Ciúmes (Posse) 14
Escola de Anjos 17
Indicação: As aparências enganam 17
Fábula do Barranco e o Galho de Árvore 22
Indicação: Ansiedade Antecipatória 22
As sete maravilhas do mundo 23
Indicação: Quando não se dá valor ao que tem 23
Descanse em paz: o enterro do "não consigo" 25
Indicação: Pessoas Pessimistas e Baixa Auto Estima 25
O ECO 29
Indicação: O cuidado com as palavras 29
O Homem Sem Sorte 31
Indicação: Pessoas que não se contentam com o que tem 31
O Milagre do Xixi 35
Indicação: Pessoas que não se contentam com o que tem 35
A lição da tartaruga 38
Indicação: Pessoas Grosseiras 38
O Papel e a Tinta 39
Indicação: Nunca deixe de passar uma mensagem 39

Só mais um passo 40
Saint-Exupéry 40
O RIO E O OCEANO 43
Indicação: Pessoas Medrosas (Pânico) 43
A Tira Do Avental 45
Laura Richards 45
Indicação: As aparências enganam 45
O Bem Mais Precioso 47
Folclore do Leste Europeu 47
Indicação: Quando o amor supera as dificuldades 47
O Caso do Espelho 53
Revista Nova escola – Abril/99 53
Indicação: Cada um vê o que quer 53
O Fogo e a Água 57
Indicação: Pessoas Autoritárias 57
Sapo Escaldado 60
Indicação: Pessoas Resistentes a Mudanças 60
A Estrela 61
Indicação: Missão existencial 61
Não vá pelas aparências 63
Indicação: Como criar vínculos 63
O homem que teve que cuidar da casa 66
Indicação: Questionando o papel masculino 66
A Lagosta 69
Indicação: Mudança 69
Deixe a raiva secar 70
Indicação: Acalmar o sentimento de raiva, estimular o entendimento dos fatos em este sentimento. 70
Lago congelado 73
Indicação: Estimular pessoas com pensamentos negativos, auto-limitantes. 73
O Pote Rachado 74
Indicação: Estimular a percepção de que os defeito podem ser úteis quando bem trabalhados. 74
Mestre da paciência 77
Indicação: Estimular a calma e paciência em situações difíceis. 77
O cervo e o leão 78

Indicação: Valorização das virtudes 78
O furo no barco 79
Indicação: Para pessoas preguiçosas 79
ADVERSIDADE 80
Indicado: Lidar com as adversidades 80
Milho de pipoca 82
Indicação: Superação de Dificuldades 82
Árvore dos Problemas 84
Indicação: Superação de Problemas 84
Autobiografia em Cinco Capítulos 84
Indicação: Aprender com os próprios erros 84
As Duas Jóias 87
Indicação: Lidar com a morte 87
O monge e o escorpião 89
Indicação: Agir além das adversidades 89
Consertando o mundo 90
Indicação: Estimular a percepção do um como parte do todo 90
Os Três Reis 91
Indicação: Estimular a superação de problemas e dificuldades 91
O Feiticeiro 93
Indicação: Estimular a percepção dos próprios erros 93
O Cavalo 94
Indicação: Superação de problemas 94
Telefone Amigo 95
Indicação: Luto 95
Lição do Fogo 100
Indicação: Trabalho em equipe / participação de grupos 100
A Flor 101
Indicação: Valorização da vida e dos pequenos gestos 101
A Ratoeira 102
Indicação: Sentimento de Solidariedade 102
Barulho de Carroça 104
Indicação: Pessoas que falam demais 104
A PARÁBOLA DA ROSA 104
Indicação: Aceitação dos outros 104
A Pedra da Felicidade 105
Indicação: Pessoas egoístas 105

Sempre Há Tempo Para Amar 107
Indicação: Estimular dedicação de tempo à família 107
O Quadro 109
Indicação: Estimular as pessoas a se abrirem para o amor 109
O vendedor de balões 110
Indicação: Preconceito de cor 110
Soldado ferido 111
Indicação: Preconceito de deficiências físicas /Estimular o amor incondicional 111
As coisas nem sempre são o que parecem 113
Indicação: Estimular a interpretação dos fatos por outro ponto de vista 113

Viver como as flores

Indicação: Dificuldade com Relacionamentos

Mestre, como faço para não me aborrecer?

Algumas pessoas falam demais, outras são ignorantes.

Algumas são indiferentes.

Sinto ódio das que são mentirosas.

Sofro com as que caluniam.

Pois viva como as flores, advertiu o mestre.

Como é viver como as flores?

Perguntou o discípulo.

Repare nestas flores, continuou o mestre, apontando lírios que cresciam no jardim.

Elas nascem no esterco, entretanto, são puras e perfumadas.

Extraem do adubo malcheiroso tudo que lhes é útil e saudável, mas não permitem que o azedume da terra manche o frescor de suas pétalas.

É justo angustiar-se com as próprias culpas, mas não é sábio permitir que os vícios dos outros o importunem.

Os defeitos deles são deles e não seus.

Se não são seus, não há razão para aborrecimento.

Exercite, pois, a virtude de rejeitar todo mal que vem de fora.

Isso é viver como as flores.

O juiz dos abraços

Indicação: Relacionamentos

Lee Shapiro é um juiz aposentado. É também uma das pessoas mais genuinamente amorosas que conhecemos. A certa altura de sua carreira, Lee percebeu que o amor é o maior poder que existe. Consequentemente, Lee se transformou no homem dos "abraços". Começou a oferecer a todo mundo um abraço. Seus colegas o apelidaram de "o juiz dos abraços" (em oposição a "juiz dos enforcamentos", supomos). O adesivo do seu carro diz: "Não me bata! Abrace-me!"

Há cerce de seis anos, Lee criou o que ele chama de "kit-abraço". Do lado de fora lê-se: "Um coração por um abraço". Dentro, há trinta coraçõezinhos vermelhos bordados com alfinetes atrás. Lee sai com seu kit-abraço, encontra as pessoas e oferece-lhes um coraçãozinho em troca de um abraço.

Lee tornou-se tão conhecido por isso que frequentemente é convidado para apresentar conferências e convenções, onde compartilha sua mensagem de amor incondicional. Numa conferência em São Francisco, a imprensa local o desafiou dizendo: "É fácil sair distribuindo abraços, aqui na conferência, a pessoas que resolveram vir por vontade própria. Isso nunca funcionaria no mundo real".

Eles desafiaram Lee a distribuir alguns abraços pelas ruas de São Francisco. Seguido por uma equipe de televisão do noticiário local, Lee saiu às ruas. Primeiro, se aproximou de uma mulher que passava.

- Oi, sou Lee Shapiro, o juiz dos abraços. Estou doando estes corações em troca de um abraço.

- Claro – respondeu ela.

- Fácil demais – provocou o comentarista local.

Lee olhou à sua volta. Viu uma guarda de trânsito que estava enfrentando problemas com o dono de uma BMW a quem estava entregando uma multa. Aproximou-se dela, a equipe de televisão junto com ele, e disse:

- Parece-me que um abraço poderia lhe ser útil. Sou o juiz dos abraços e estou lhe oferecendo um.

Ela aceitou.

O comentarista de televisão lançou um último desafio.

- Veja, aí vem um ônibus. Os motoristas de ônibus de São Francisco são as pessoas mais rudes, rabugentas e intratáveis de toda a cidade. Vamos ver se você consegue um abraço dele.
-

Lee aceitou o desafio.

Quando o ônibus parou, Lee disse:

- Oi, sou Lee Shapiro, o juiz dos abraços. Seu trabalho deve ser um dos mais estressantes do mundo. Hoje, estou oferecendo abraços às pessoas para aliviar um pouco sua carga. Gostaria de um?

O homenzarrão de dois metros e mais de cem quilos levantou do banco, desceu do ônibus e disse:

- Por que não?

Lee o abraçou, deu-lhe um coração e acenou quando o ônibus partiu. A equipe de TV estava sem fala. Finalmente, o comentarista disse:

- Tenho que admitir, estou muito impressionado.

Um dia, Nancy Johnston, amiga de Lee, bateu em sua porta. Nancy é palhaço profissional e estava usando sua fantasia, maquiagem e tudo o mais.

- Lee, pegue um punhado de seus kit-abraço e vamos a um lar de deficientes.

Quando chegaram ao lar, começaram a distribuir chapéus com balões, corações e abraços aos pacientes. Lee sentia-se desconfortável. Nunca havia abraçado pacientes terminais, pessoas gravemente retardadas ou quadraplégicas. Foi definitivamente um esforço. Mas, depois de um certo tempo, ficou mais fácil, e Nancy e Lee conquistaram uma comitiva de médicos, enfermeiros e serventes que os seguiram de ala em ala.

Depois de algumas horas, eles entraram na última ala. Eram os 34 piores casos que Lee jamais vira em sua vida. O sentimento era tão cruel que partiu seu coração. Mas, cumprindo seu compromisso de compartilhar seu amor com os outros, Nancy e Lee começaram a passear pela sala, seguidos pela comitiva de médicos que, a essa altura, já traziam corações nos colarinhos e chapéus feitos de balões na cabeça.

Finalmente, Lee chegou à ultima pessoa, Leonard. Leonard usava um enorme babador branco sobre o qual babava. Lee olhou para Leonard, que babava, e disse:

- Vamos embora, Nancy, não há como encarar esse aqui.

Nancy replicou:

- Vamos lá, Lee. Ele também é um ser humano, não é?

Então, ela colocou-lhe um engraçado chapéu de balões na cabeça. Lee pegou um de seus coraçõezinhos vermelhos e prendeu-o no babador de Leonard. Respirou fundo, inclinou-se e o abraçou.

De repente, Leonard começou a gritar:

- Eeeeeh! Eeeeeh!

Alguns dos outros pacientes na sala começaram a bater coisas. Lee voltou-se para a equipe esperando alguma explicação e apenas viu que todos os médicos, enfermeiros e serventes estavam chorando. Lee perguntou à enfermeira chefe:

- O que é que há?

Ele nunca poderá esquecer o que ela disse:

- Esta é a primeira vez em 23 anos que vemos Leonard sorrir.

Como é simples ser importante na vida dos outros.

Jack Canfield e Mark V. Hansen

Canja de Galinha para a Alma

A Escola da Vida

Indicação: Pessoas Arrogantes

Um erudito atravessava de barco um rio e, conversando com o barqueiro, perguntou: -

Diga-me uma coisa: você sabe botânica?

O barqueiro olhou para o erudito e respondeu:

- Não muito, senhor. Não sei que história é essa...

- Você não sabe botânica, a ciência que estuda as plantas? Que pena! Você perdeu parte de sua vida !

O barqueiro continua remando. Pergunta novamente o erudito: -

Diga-me uma coisa: você sabe astronomia ?

O coitado do caiçara barqueiro, analfabeto, balançou a cabeça e disse :

- Não senhor, não sei o que é astronomia.

- Astronomia é a ciência que estuda os astros, o espaço, as estrelas. Que pena ! Você perdeu parte da sua vida.

E assim foi perguntando a respeito de cada ciência: astrologia, física, química, e de nada o barqueiro sabia. E o erudito sempre terminava com seu refrão : "Que pena! Você perdeu parte da sua vida...".

De repente, o barco bateu contra uma pedra, rompeu-se e começou a afundar...

E o barqueiro perguntou ao erudito:

- O senhor sabe nadar ?

- Não, não sei.

- Que pena, o senhor perdeu toda a sua vida !!

Verdadeiro amor

Indicação: Além das Aparências

Moses Mendelssohn, avô do famoso compositor alemão, estava longe de ser um homem bonito. Além da pequena estatura, possuía uma grotesca corcunda.

Certo dia, visitou um comerciante em Hamburgo, que tinha uma adorável filha chamada Frumtje. Moses se apaixonou perdidamente por ela. Mas Frumtje sentiu repulsa por sua aparência disforme.

Quando chegou a hora de sua partida, Moses reuniu coragem e subiu os degraus até o quarto dela, a fim de ter uma última oportunidade de lhe falar. Ela era de uma beleza celestial, mas sua recusa em olhar para ele lhe causou profunda tristeza. Depois de tentar várias vezes conversar com ela, Moses perguntou timidamente:

- Você acredita que os casamentos são feitos no céu? - Sim - respondeu ela, ainda olhando para o chão. - E você?

- Sim, acredito - replicou ele. - Sabe, no céu, quando nasce um menino, Deus anuncia a menina que ele irá desposar. Quando nasci, minha futura noiva me foi apontada.

Então, Deus acrescentou: "Mas sua esposa será corcunda." Aí, eu gritei: "Oh, Deus; uma mulher corcunda seria uma tragédia! Por favor, Senhor, dê-me a corcunda e deixe-a ser bela."

Então, Frumtj e olhou bem dentro dos seus olhos e se comoveu com alguma profunda lembrança. Ela estendeu sua mão a Mendelssohn e, mais tarde, se tornou sua devotada esposa.

Barry e Joyce Vissell

Do livro: Canja de Galinha para a Alma – Jack Canfield e Mark Hansen

O Elefante Acorrentado

Indicação: Quebra de Condicionamentos

Você já observou elefante no circo? Durante o espetáculo, o enorme animal faz demonstrações de força descomunais. Mas, antes de entrar em cena, permanece preso, quieto, contido somente por uma corrente que aprisiona uma de suas patas a uma pequena estaca cravada no solo. A estaca é só um pequeno pedaço de madeira. E, ainda que a corrente fosse grossa, parece óbvio que ele, capaz de derrubar uma árvore com sua própria força, poderia, com facilidade, arrancá-la do solo e fugir.

Que mistério! Por que o elefante não foge?

Há alguns anos descobri que, por sorte minha, alguém havia sido bastante sábio para encontrar a resposta: o elefante do circo não escapa porque foi preso à estaca ainda muito pequeno. Fechei os olhos e imaginei o pequeno recém-nascido preso: naquele momento, o elefantinho puxou, forçou, tentando se soltar. E, apesar de todo o esforço, não pôde sair. A estaca era muito pesada para ele. E o elefantinho tentava, tentava e nada. Até que um dia, cansado, aceitou o seu destino: ficar amarrado na estaca, balançando o corpo de lá para cá, eternamente, esperando a hora de entrar no espetáculo.

Então, aquele elefante enorme não se solta porque acredita que não pode. Para que ele consiga quebrar os grilhões é necessário que ocorra algo fora do comum, como um incêndio por exemplo. O medo do fogo faria com que o elefante em desespero quebrasse a corrente e fugisse.

Autor desconhecido

A libélula

Indicação: Quebra de promessas que não podem ser cumpridas

Num lugar muito bonito, onde havia árvores, flores e um lindo lago...
Certo dia surgiu um casulo...

E quando ele se rompeu, de dentro saiu voando uma linda libélula.

E ela ficou tão encantada com o lugar, que voou por cada pedacinho... Brincou nas flores, nas árvores, no lago, nas nuvens...

E quando ela já tinha conhecido tudo...no alto de uma colina, avistou uma casa...

A casa do homem...e a libélula havia de conhecer a casa do homem...e foi voando pra lá.... E então, a libélula entrou por uma janela, justo a janela da cozinha... E nesse dia, uma grande festa era preparada.

Um homem com um chapéu branco...grande...dava ordens para os criados...

Mas a libélula não se preocupou com isso, brincou entre os cristais, se viu na bandeja de prata, explorou cada pedacinho daquele novo mundo...

Quando de repente, ela viu sobre a mesa...uma tigela cheia de nuvens!!!

E a libélula não resistiu, ela tinha adorado brincar nas nuvens...e mergulhou....

Mas quando ela mergulhou...ahhhhhhhh...aquilo não eram nuvens, e ela foi ficando toda grudada, e quanto mais ela se mexia tentando escapar...ahhhhhh ...mais ela afundava....

E a libélula então começou a rezar, fazia promessas e dizia que se conseguisse sair dali, dedicaria o resto de seus dias a ajudar os insetos voadores...e ela rezava e pedia... Até que o chefe da cozinha começou a ouvir um barulhinho, e ele não sabia que era a libélula rezando e quando olhou na tigela de claras em neve...arghhhh um inseto!!! E ele pegou a libélula e a atirou pela janela...

A libélula então, se arrastou para um pedacinho de grama, e sob o sol começou a se limpar...e quando ela se viu liberta...ahhhhh ela estava tão cansada que se virou pra Deus e disse:

- Eu prometi dedicar o resto de minha vida a ajudar os outros insetos voadores, mas agora eu estou tão cansada, que prometo cumprir minha promessa a partir de amanhã...

E a libélula adormeceu... Mas o que ela não sabia, e você também não sabe, é que as libélulas vivem apenas um dia... E naquele pedacinho de grama, a libélula adormeceu, e não mais acordou....

A menina e o pássaro encantado

Indicação: Casamentos com Ciúmes (Posse)

Era uma vez uma menina que tinha um pássaro como seu melhor amigo. Ele era um pássaro diferente de todos os demais: Era encantado. Os pássaros comuns, se a porta da gaiola estiver aberta, vão embora para nunca mais voltar. Mas o pássaro da menina voava livre e vinha quando sentia saudades...

Suas penas também eram diferentes. Mudavam de cor. Eram sempre pintadas pelas cores dos lugares estranhos e longínquos por onde voava.

Certa vez, voltou totalmente branco, cauda enorme de plumas fofas como o algodão.

"- Menina, eu venho de montanhas frias e cobertas de neve, tudo maravilhosamente branco e puro, brilhando sob a luz da lua, nada se ouvindo a não ser o barulho do vento que faz estalar o gelo que cobre os galhos das árvores. Trouxe, nas minhas penas, um pouco de encanto que eu vi, como presente para você...".

E assim ele começava a cantar as canções e as estórias daquele mundo que a menina nunca vira. Até que ela adormecia, e sonhava que voava nas asas do pássaro. Outra vez voltou vermelho como fogo, penacho dourado na cabeça.

"... Venho de uma terra queimada pela seca, terra quente e sem água, onde os grandes, os pequenos e os bichos sofrem a tristeza do sol que não se apaga. Minhas penas ficaram como aquele sol e eu trago canções tristes daqueles que gostariam de ouvir o barulho das cachoeiras e ver a beleza dos campos verdes."

E de novo começavam as estórias. A menina amava aquele pássaro e podia ouvi-lo sem parar, dia após dia. E o pássaro amava a menina, e por isso voltava sempre.

Mas chegava sempre uma hora de tristeza.

"- Tenho que ir", ele dizia.

"- Por favor não vá, fico tão triste, terei saudades e vou chorar....".

"- Eu também terei saudades", dizia o pássaro.

- Eu também vou chorar. Mas eu vou lhe contar um segredo: As plantas precisam da água, nós precisamos do ar, os peixes precisam dos rios... E o meu encanto precisa da saudade. É aquela tristeza, na espera da volta, que faz com que minhas penas fiquem bonitas. Se eu não for, não haverá saudades. Eu deixarei de ser um pássaro encantado e você deixará de me amar."

Assim ele partiu. A menina sozinha, chorava de tristeza à noite. Imaginando se o pássaro voltaria. E foi numa destas noites que ela teve uma idéia malvada.

"- Se eu o prender numa gaiola, ele nunca mais partirá; será meu para sempre. Nunca mais terei saudades, e ficarei feliz".
Com estes pensamentos comprou uma linda gaiola, própria para um pássaro que se ama muito. E ficou à espera.
Finalmente ele chegou, maravilhoso, com suas novas cores, com estórias diferentes para contar. Cansado da viagem, adormeceu.

Foi então que a menina, cuidadosamente, para que ele não acordasse, o prendeu na gaiola para que ele nunca mais a abandonasse. E adormeceu feliz.
Foi acordar de madrugada, com um gemido triste do pássaro.

"- Ah! Menina... Que é que você fez? Quebrou-se o encanto. Minhas penas ficarão feias e eu me esquecerei das estórias... Sem a saudade, o amor irá embora..."

A menina não acreditou. Pensou que ele acabaria por se acostumar. Mas isto não aconteceu. O tempo ia passando, e o pássaro ia ficando diferente.

Caíram suas plumas, os vermelhos, os verdes e os azuis das penas transformaram-se num cinzento triste. E veio o silêncio; deixou de cantar. Também a menina se entristeceu. Não, aquele não era o pássaro que ela amava.

E de noite ela chorava pensando naquilo que havia feito ao seu amigo... Até que não mais aguentou. Abriu a porta da gaiola.

"- Pode ir, pássaro, volte quando quiser...".

"- Obrigado, menina. É, eu tenho que partir. É preciso partir para que a saudade chegue e eu tenha vontade de voltar. Longe, na saudade, muitas coisas boas começam a crescer dentro da gente. Sempre que você ficar com saudades, eu ficarei mais bonito. Sempre que eu ficar com saudades, você ficará mais bonita. E você se enfeitará para me esperar...".

E partiu. Voou que voou para lugares distantes. A menina contava os dias, e cada dia que passava a saudade crescia.

"- Que bom, pensava ela, meu pássaro está ficando encantado de novo...".

E ela ia ao guarda-roupa, escolher os vestidos; e penteava seus cabelos, colocava flores nos vasos...

"- Nunca se sabe. Pode ser que ele volte hoje..."

Sem que ela percebesse, o mundo inteiro foi ficando encantado como o pássaro. Porque em algum lugar ele deveria estar voando. De algum lugar ele haveria de voltar. Ah!

Mundo maravilhoso, que guarda em algum lugar secreto o pássaro encantado que se ama... E foi assim que ela, cada noite ia para a cama, triste de saudade, mas feliz com o pensamento:

"- Quem sabe ele voltará amanhã..."

E assim dormia e sonhava com a alegria do reencontro.

Escola de Anjos

Indicação: As aparências enganam

Era uma vez, há muitos e muitos anos, uma escola de anjos. Conta-se que naquele tempo, antes de se tornarem anjos de verdade, os aprendizes de anjos passavam por um estágio. Durante um certo período, eles saiam em duplas para fazer o bem e no final de cada dia, apresentavam ao anjo mestre um relatório das boas ações praticadas. Aconteceu então, um dia, que dois anjos estagiários, depois de vagarem exaustivamente por todos os cantos, regressavam frustrados por não terem podido praticar nenhum tipo de salvamento sequer. Parece que naquele dia, o mal estava de folga. Enquanto voltavam tristes, os dois se depararam com dois lavradores que seguiam por uma trilha. Neste momento, um deles, dando um grito de alegria, disse para o outro:

- Tive uma idéia. Que tal darmos o poder a estes dois lavradores por quinze minutos para ver o que eles fariam?

O outro respondeu:

- Você ficou maluco? O anjo mestre não vai gostar nada disto!

Mas o primeiro retrucou:

- Que nada, acho que ele até vai gostar! Vamos fazer isto e depois contaremos para ele.

E assim o fizeram.

Tocaram suas mãos invisíveis na cabeça dos dois e se puseram a observá-los.

Poucos passos adiante eles se separaram e seguiram por caminhos diferentes.

Um deles, após alguns passos depois de terem se separado, viu um bando de pássaros voando em direção à sua lavoura, e passando a mão na testa suada disse:

- Por favor meus passarinhos, não comam toda a minha plantação! Eu preciso que esta lavoura cresça e produza, pois é daí que tiro o meu sustento.

Naquele momento, ele viu espantado a lavoura crescer e ficar prontinha para ser colhida em questão de segundos.

Assustado, ele esfregou os olhos e pensou: devo estar cansado e acelerou o passo.

Aconteceu que logo adiante ele caiu ao tropeçar em um pequeno porco que havia fugido do chiqueiro.

Mais uma vez, esfregando a testa ele disse: você fugiu de novo meu porquinho!

Mas, a culpa é minha, eu ainda vou construir um chiqueiro decente para você.

Mais uma vez espantado, ele viu o chiqueiro se transformar num local limpo e acolhedor, todo azulejado, com água corrente e o porquinho já instalado no seu compartimento.

Esfregou novamente os olhos e apressando ainda mais o passo disse mentalmente: estou muito cansado!

Neste momento ele chegou em casa e, ao abrir porta, a tranca que estava pendurada caiu sobre sua cabeça.

Ele então tirou o chapéu, e esfregando a cabeça disse: de novo, e o pior é que eu não aprendo. Também, não tem me sobrado tempo. Mas ainda hei de ter dinheiro para construir uma grande casa e dar um pouco mais de conforto para minha mulher. Naquele exato momento aconteceu o milagre.

Aquela humilde casinha foi se transformando numa verdadeira mansão diante dos seus olhos. Assustadíssimo, e sem nada entender, convicto de que era tudo decorrente do cansaço, ele se jogou numa enorme poltrona que estava na sua frente e, em segundos, estava dormindo profundamente.

Não houve tempo sequer para que ele tivesse algum sonho.

Minutos depois ele ouviu alguém pedir socorro: Compadre! Me ajude! Eu estou perdido!

Ainda atordoado, sem entender muito o que estava acontecendo, ele se levantou correndo.

Tinha na mente imagens muito fortes de algo que ele não entendia bem, mas parecia um sonho. Quando ele chegou na porta, encontrou o amigo em prantos.

Ele se lembrava que poucos minutos antes eles se despediram no caminho e estava tudo bem. Então perguntando o que havia se passado ele ouviu a seguinte estória:

- Compadre, nós nos despedimos no caminho e eu segui para minha casa, acontece que poucos passos adiante, eu vi um bando de pássaros voando e direção à minha lavoura.

Este fato me deixou revoltado e eu gritei: Vocês de novo, atacando a minha lavoura, tomara que seque tudo e vocês morram de fome! Naquele exato momento, eu vi a lavoura secar e todos os pássaros morrerem diante dos meus olhos! Pensei comigo, devo estar cansado, e apressei o passo.

Andei um pouco mais e cai depois de tropeçar no meu porco que havia fugido do chiqueiro.

Fiquei muito bravo e gritei mais uma vez: Você fugiu de novo? Por que não morre logo e pára de me dar trabalho? Compadre, não é que o porco morreu ali mesmo, na minha frente.

Acreditando estar vendo coisas, andei mais depressa, e ao entrar em casa, me caiu na cabeça a tranca da porta.

Naquele momento, como eu já estava mesmo era com raiva, gritei novamente:

- Esta casa... Caindo aos pedaços, por que não pega fogo logo e acaba com isto?...

Para surpresa minha, compadre, naquele exato momento a minha casa pegou fogo, e tudo foi tão rápido que eu nada pude fazer!

Mas, compadre... O que aconteceu com a sua casa? De onde veio esta mansão?

Depois de tudo observarem, os dois anjos foram, muito assustados, contar para o anjo mestre o que havia se passado.

Estavam muito apreensivos quanto ao tipo de reação que o anjo mestre teria.

Mas tiveram uma grande surpresa.

O anjo mestre ouviu com muita atenção o relato, parabenizou os dois pela idéia brilhante que haviam tido, e resolveu decretar que a partir daquele momento, todo ser humano teria 15 minutos de poder ao longo da vida.

Só que ninguém jamais saberia quando estes 15 minutos de poder estariam acontecendo.

Será que os 15 minutos próximos serão os seus?

Muito cuidado com tudo o que você diz, como age e aquilo que pensa!

Sua mente trabalhará para que tudo aconteça, seja bom ou ruim.

Fábula do Barranco e o Galho de Árvore

Indicação: Ansiedade Antecipatória

Certa noite, um homem andava numa floresta e escorregou num barranco.

Quando caia, conseguiu se agarrar num galho.

Olhava pra baixo e só via escuridão. Ficou desesperado.

"Não vou aguentar me segurar, vou morrer", pensava ele.

Conforme o tempo passava, o galho ia cedendo mais um pouco e ele se desesperava mais ainda. Até que o dia raiou e ele percebeu que passava a noite pendurado no galho, com os pés a 40 centímetros do chão.

Todo seu medo e sofrimento tinha sido à toa.

As sete maravilhas do mundo

Indicação: Quando não se dá valor ao que tem

Um grupo de estudantes estudava as sete maravilhas do mundo. No final da aula, foi pedido aos estudantes que fizessem uma lista do que consideravam as sete maravilhas. Embora houvesse algum desacordo, começaram os votos:

O Taj Mahal

A Muralha da China

O Canal do Panamá

As pirâmides do Egito

As sete maravilhas do mundo

O Grand Canyon

O Empire State Building

A Basílica de São Pedro

Ao recolher os votos, o professor notou uma estudante muito quieta. A menina, não tinha virado sua folha ainda.
O professor então perguntou a ela se tinha problemas com sua lista.

A menina quieta respondeu:
- Sim, um pouco. Eu não consigo fazer a lista, porque são muitos.

O professor disse:
- Bem, diga-nos o que você já tem e talvez nós possamos ajudá-la.

A menina hesitou, então leu:
- Eu penso que as sete maravilhas do mundo sejam:

Ver

Ouvir

Tocar

Provar

Sentir

Rir

E amar ...

A sala então ficou completamente em silêncio...

Descanse em paz: o enterro do “não consigo”

Indicação: Pessoas Pessimistas e Baixa Auto Estima

A turma da Quarta série de Donna parecia-se com muitas outras que eu vira antes. Os alunos sentavam-se em cinco fileiras de seis carteiras. A mesa do professor era na frente, virada para os alunos. O quadro de avisos exibia trabalhos dos alunos. Em muitos aspectos, parecia uma sala de escola primária tipicamente tradicional. Mesmo assim, algo me pareceu diferente naquele primeiro dia em que entrei ali. Parecia haver uma corrente subterrânea de excitação.

Donna era uma professora veterana de uma cidadezinha de Michigan, e faltavam apenas dois anos para sua aposentadoria. Além disso, era voluntária ativa num projeto municipal de desenvolvimento de equipes que eu organizara e auxiliara. O treinamento se concentrava em idéias artísticas de linguagens, capazes de estimular os alunos a se sentirem bem consigo mesmos e assumirem a responsabilidade sobre suas vidas. O trabalho de Donna era assistir às sessões de treinamento e implementar os conceitos apresentados. Meu trabalho era visitar as salas de aula e encorajar a implementação.

Tomei um lugar vazio no fundo da sala e assisti. Todos os alunos estavam trabalhando numa tarefa, preenchendo uma folha de caderno com idéias e pensamentos. Uma aluna de dez anos, mais próxima de mim, estava enchendo a folha de "não consigo".

"Não consigo chutar a bola de futebol além da Segunda base."

"Não consigo fazer divisões longas com mais de três números."

"Não consigo fazer com que a Debbie goste de mim."

Sua página já estava pela metade e ela não mostrava sinais de parar. Trabalhava com determinação e persistência.

Caminhei pela fileira olhando as folhas dos alunos. Todos estavam escrevendo sentenças que descreviam o que não conseguiam fazer.

"Não consigo fazer dez flexões."

"Não consigo comer um biscoito só."

A esta altura, a atividade despertara minha curiosidade, e assim decidi verificar com a professora o que estava acontecendo. Ao me aproximar dela, notei que ela também estava ocupada escrevendo. Achei melhor não interromper.

"Não consigo trazer a mãe de John para uma reunião de professores."

"Não consigo fazer com que minha filha abasteça o carro."

"Não consigo fazer com que Allan use palavras em vez de murros."

Frustrado em meus esforços em determinar por que os alunos estavam trabalhando com negativas, em vez de escrever frases mais positivas, ou "eu consigo", voltei para o meu lugar e continuei minhas observações. Os estudantes escreveram por mais dez minutos. A maioria encheu sua página. Alguns começaram outra.

"Terminem a página em que estiverem e não comecem outra", foram as instruções que Donna usou para assinalar o final da atividade. Os alunos foram então instruídos a dobrar suas folhas ao meio e trazê-las para a frente da classe. Quando os alunos chegaram à mesa da professora, depositaram as frases "não consigo" numa caixa de sapatos vazia.

Quando as folhas de todos os alunos haviam sido recolhidas, Donna acrescentou as suas. Ela pôs a tampa na caixa, enfiou-a embaixo do braço e saiu pela porta, pelo corredor. Os alunos seguiram a professora. Eu segui os alunos.

Na metade do corredor a procissão parou. Donna entrou na sala do zelador, remexeu um pouco e saiu com uma pá. Pá numa das mãos, caixa de sapatos na outra, Donna saiu para o pátio da escola, conduzindo os alunos até o canto mas distante do playground. Ali começaram a cavar.

Iam enterrar seus "Não consigo"! A escavação levou mais de dez minutos, pois a maioria dos alunos queria sua vez. Quando o buraco chegou a cerca de um metro de profundidade, a escavação terminou. A caixa dos "não consigo" foi depositada no fundo do buraco e rapidamente coberta de terra.

Trinta e uma crianças de dez e onze anos permaneceram de pé, no local da sepultura recém cavada. Cada um tinha no mínimo uma página cheia de "não consigo" na caixa de sapatos um metro abaixo. E a professora também.

Neste ponto, Donna anunciou: "Meninos e meninas, por favor dêem-se as mãos e baixem as cabeças." Os alunos obedeceram. Rapidamente, dando-se as mãos, formaram um círculo ao redor da sepultura. Baixaram as cabeças e esperaram. Donna proferiu os louvores.

"Amigos, estamos hoje aqui reunidos para honrar a memória do 'Não consigo'. Enquanto esteve conosco aqui na Terra, ele tocou as vidas de todos nós, de alguns mais do que de outros. Seu nome, infelizmente, foi mencionado em cada instituição pública – escolas, prefeituras, assembleias legislativas e, sim, até mesmo na Casa Branca.

Providenciamos um local para o seu descanso final e uma lápide que contém seu epitáfio. Ele vive na memória de seus irmãos e irmãs 'Eu consigo', 'Eu Vou' e 'Eu vou imediatamente'. Estes não são tão conhecidos quanto seu famoso parente e certamente ainda não tão fortes e poderosos. Talvez algum dia, com sua ajuda, eles tenham uma importância ainda maior no mundo. Que 'Não Consigo' possa descansar em paz e que todos os presentes possam retomar suas vidas e ir em frente na sua ausência. Amém."

Ao escutar as orações entendi que aqueles alunos jamais esqueceriam esse dia. A atividade era simbólica, uma metáfora da vida. Foi uma experiência direta que ficaria gravada no consciente e no inconsciente para sempre.

Escrever os "Não Consigo", enterrá-los e ouvir a oração. Aquele havia sido um esforço maior da parte daquela professora. E ela ainda não terminara. Ao concluir a oração ela fez com que os alunos se virassem, encaminhou-os de volta à classe e promoveu uma festa.

Eles celebraram a passagem de "Não Consigo" com biscoitos, pipoca e sucos de frutas. Como parte da celebração, Donna recortou uma grande lápide de papelão. Escreveu as palavras "Não Consigo" no topo, "Descanse em Paz" no centro e a data embaixo.

A lápide de papel ficou pendurada na sala de aula de Donna durante o resto do ano. Nas raras ocasiões em que um aluno se esquecia e dizia "Não consigo", Donna simplesmente apontava o cartaz Descanse em Paz. O aluno então se lembrava que "Não Consigo" estava morto e reformulava a frase.

Eu não era aluno de Donna. Ela era minha aluna. Ainda assim, naquele dia aprendi uma lição duradoura com ela.

Agora, anos depois, sempre que ouço a frase "Não Consigo", vejo imagens daquele funeral da quarta série. Como os alunos, eu também me lembro de que "Não Consigo" está morto.

Chick Moorman

Canja de Galinha para a Alma

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

O ECO

Indicação: O cuidado com as palavras

Um filho e um pai caminhavam por uma montanha.

De repente o filho cai, se machuca e grita: -
Aiiii!

Para sua surpresa, escuta sua própria voz se repetindo, em algum lugar da montanha: -
Aiiii!

Curioso, o menino pergunta: -
Quem é você?

E recebe como resposta: -
Quem é você?

Contrariado, grita, já nervoso: -
SEU COVARDE!!!

E escuta como resposta: -
SEU COVARDE!!!

O menino olha para o pai e pergunta, aflito: -
O que é isso?

O pai sorri e fala:
- Meu filho, preste atenção:

Então o pai grita em direção à montanha: -
EU ADMIRO VOCÊ!!!

A voz responde:
- EU ADMIRO VOCÊ!!!

De novo, o homem grita: -
VOCÊ É UM CAMPEÃO!!!

A voz responde:
- VOCÊ É UM CAMPEÃO!!!

O menino fica espantado. Não entende. E o pai serenamente, explica:

- Meu filho, as pessoas chamam isso de ECO, mas na verdade, isso é a VIDA. Ela lhe dá de volta tudo o que você DIZ. Nossa vida é simplesmente reflexo de nossas ações.

Se você quer mais competência da sua equipe, desenvolva a sua própria competência. Se você quer mais compreensão, seja gentil. O mundo é somente a prova da nossa capacidade. Tanto no plano pessoal quanto no profissional, a vida vai lhe dar de volta o que você der a ela.

O Homem Sem Sorte

Indicação: Pessoas que não se contentam com o que tem

Vivia perto de uma aldeia um homem, um homem que era completamente sem sorte. Nada do que ele fazia dava certo. Muitas vezes ele plantava sementes e o vento vinha e as levava, outras vezes, era a chuva, que vinha tão violenta e carregava as sementes. Outras vezes ainda, as sementes permaneciam sob a terra, mas o sol, era tão quente, que as cozinhava. E ele se queixava com as pessoas e as pessoas escutavam suas queixas, da primeira vez com simpatia, depois com um certo desconforto e enfim quando o viam mudavam de caminho, ou entravam para dentro de suas casas fechando portas e janelas, evitando-o.

Então além de sem sorte, o homem se tornou chato e muito só. Ele começou a querer achar um culpado para o que acontecia com ele. Analisando a situação de sua família percebeu que seu pai era um homem de sorte, sua mãe, esta tinha sorte por ter se casado com seu pai, e seus irmãos eram muito bem sucedidos, pois então, se não era um caso genético, só poderia ser coisa do Criador. E depois de muito pensar resolveu tomar uma atitude e ir até o fim do mundo falar com o Criador, que como Criador de tudo, deveria ter uma resposta.

Arrumou sua malinha, algum alimento e partiu rumo ao fim do mundo. Andou um dia, um mês, um ano e um dia, e pouco antes de entrar numa grande floresta ouviu uma voz:

- Moço, me ajude. Ele então olhou para os lados procurando alguém. Até que se deparou com um lobo, magro, quase sem pelos, era pele e osso o infeliz. Dava para contar suas costelas.

Ele falou:

- Há três meses estou nesta situação. Não sei o que está acontecendo comigo. Não tenho forças para me levantar daqui.

O homem refeito do susto respondeu:

- Você está se queixando a toa... Eu tive azar a vida inteira. O que são três meses? Mas faça como eu. Procure uma resposta. Eu estou indo procurar o Criador para resolver o meu problema.

- Se eu não tenho forças nem para ir ao rio beber água... Faça este favor para mim. Você está indo vê-lo, pergunte o que está acontecendo comigo. O homem fez um sinal

de insatisfação e disse que estava muito preocupado com seu problema, mas se lembrasse, perguntaria. Virando as costas, continuou seu caminho.

Andou um dia, um mês, um ano e um dia e de repente, ao tropeçar numa raiz, ouviu:

- Moço, cuidado. E quando olhou, viu uma folhinha que vinha caindo, caindo; Olhando para cima, viu a árvore com apenas duas folhinhas.

Levantou-se e observando suas raízes desenterradas, seus galhos retorcidos, sua casca soltando-se do tronco, falou:

- Você não se envergonha? Olhe as outras árvores a sua volta e diga se você pode ser chamada de árvore? Conserte sua postura.

A árvore, com uma voz de muita dor, disse:

- Não sei o que está acontecendo comigo. Estou me sentindo tão doente. Há seis meses que minhas folhas estão caindo, e agora, como vês, só restam duas... E, no fim de uma conversa, pediu ao homem que procurasse uma solução com o Criador.

Contrariado, o homem virou as costas com mais uma incumbência. Andou um dia, um mês, um ano e um dia e chegou a um vale muito florido, com flores de todas as cores e perfumes. Mas o homem não reparou nisto. Chegou até uma casa e na frente da casa estava uma moça muito bonita que o convidou a entrar.

Eles conversaram longamente e quando o homem deu por si já era madrugada. Ele se levantou dizendo que não podia perder tempo e quando já estava saindo ela lhe pediu um favor:

- Você que vai procurar o Criador, podia perguntar uma coisa para mim? É que de vez em quando sinto um vazio no peito, que não tem motivo, nem explicação. Gostaria de saber o que é e o que posso fazer por isto.

O homem prometeu que perguntaria e virou as costas e andou um dia, um mês, um ano e um dia e chegou por fim ao fim do mundo. Sentou-se e ficou esperando até que ouviu uma voz. E uma voz no fim do mundo, só podia ser a voz do criador...

- Tenho muitos nomes. Chamam-me também de Criador...

E o homem contou então toda a sua triste vida. Conversou longamente com a voz até que se levantou e virando as costas foi saindo, quando a voz lhe perguntou:

- Você não está se esquecendo de nada? Não ficou de saber respostas para uma árvore, para um lobo e para uma jovem?

- Tem razão... E voltou-se para ouvir o que tinha que ser dito.

Depois de um tempinho virou-se e correu... mais rápido que o vento até que chegou na casa da jovem. Como ela estava em frente à casa, vendo-o passar chamou:

- Ei!!! Você conseguiu encontrar o Criador? Teve as respostas que queria?

- Sim!!! Claro! O Criador disse que minha sorte está há muito no mundo. Basta ficar alerta para perceber a hora de apanhá-la!

- E quanto a mim, você teve a chance de fazer a minha pergunta?
- Ah! O Criador disse que o que você sente é solidão. Assim que encontrar um companheiro vai ser completamente feliz, e mais feliz ainda vai ser o seu companheiro.

A jovem então abriu um sorriso e perguntou ao homem se ele queria ser este companheiro.

- Claro que não... Já trouxe a sua resposta... Não posso ficar aqui perdendo tempo com você. Não foi para ficar aqui que fiz toda esta jornada. Adeus!!!

Virando as costas, correu mais rápido do que a água, até a floresta onde estava a árvore. Ele nem se lembrava dela.

Mas quando novamente tropeçou em sua raiz, viu caindo uma última folhinha. Ela perguntou se ele tinha uma resposta, ao que o homem respondeu:

- Tenho muita pressa e vou ser breve, pois estou indo em busca de minha sorte, e ela está no mundo.

O Criador disse que você tem embaixo de suas raízes uma caixa de ferro cheia de moedas de ouro. O ferro desta caixa está corroendo suas raízes. Se você cavar e tirar este tesouro daí vai terminar todo o seu sofrimento e você vai poder virar uma árvore saudável novamente.

- Por favor!!! Faça isto por mim!!! Você pode ficar com o tesouro. Ele não serve para mim. Eu só quero de novo minha força e energia. O homem deu um pulo e falou indignado:

- Você está me achando com cara de quê? Já trouxe a resposta para você. Agora resolva o seu problema. O Criador falou que minha sorte está no mundo e eu não posso perder tempo aqui conversando com você, muito menos sujando minhas mãos na terra.

Virando as costas correu, mais rápido do que a luz, atravessou a floresta, e chegou onde estava o lobo, mais magro ainda e mais fraco.

O homem se dirigiu a ele apressadamente e disse:

- O Criador mandou lhe falar que você não está doente. O que você tem é fome. Está a morrer de inanição, e como não tem forças mais para sair e caçar, vai morrer aí mesmo. A não ser, que passe por aqui uma criatura bastante estúpida, e você consiga comê-la.

Nesse momento, os olhos do lobo se encheram de um brilho estranho, e reunindo o restante de suas forças, o lobo deu um pulo e comeu o homem "sem sorte".

O Milagre do Xixi

Indicação: Pessoas que não se contentam com o que tem

Num lugarejo distante, onde o sol ainda brilhava nas manhãs de primavera, por entre bosques floridos e montanhas preguiçosas, dois vizinhos, na peleja da vida, viviam experiências bastante diferentes com suas criações de porcos: um era bem sucedido, ficara rico e prosperava cada dia mais; já o outro, mais simples, nada estava bem, as dívidas se acumulavam e o negócio ia de mal a pior.

Certa tarde, o vizinho pobre resolveu ter uma prosa com o outro, tencionando descobrir a razão de seu sucesso.

Na varanda da casa, uma boa dose de pinga, conversa jogada fora, pito de palha no canto da boca, noite se aproximando... Não teve jeito. Incomodado com tanta estória de vendas de porcos e dos lucros, o vizinho pobre não se conteve e lascou a pergunta:

— Uai cumpadre, eu num consigo cumpreendê cumé que ocê consegue ganhá tanto dinheiro com a criação de porco. Tudo que ocê tem eu tenho. Tudo que ocê faiz eu faço. Qual é o segredo? É arguma ração nova que foi desenvolvida? Afinal, eu compro e dou a mesma ração. Eu não cumpreendo.

O vizinho rico lascou uma cusparada pelo chão a fora, mudou o pito para o canto esquerdo da boca, acendeu a binga e pôs-se a soltar longas baforadas, enquanto matutava a resposta. Sem titubear, deu dois resmungos, pigarreou um bocado e foi falando:

— Sabe compadre, eu não dou trato especial, não acrescento nada na ração. É verdade que tudo que faço você também faz. Do mesmo jeito que crio, você também cria. Mas, tem uma diferença, e você não faz isso. Todo dia eu vou duas vezes nas pocilgas, atravesso todas elas, vou até uns cinquenta metros depois da última e bem perto da tronqueira eu dou uma mijadinha. Depois volto lentamente. Se o compadre quiser melhorar precisa também fazer isso.

O vizinho pobre, sem nada entender, matutou consigo mesmo alguns pensamentos soltos e devolveu uma pergunta:

— Mas cumpadre, ocê deve de tá brincando comigo. Ocê só pode tá mangano de mim! Então ocê acha que só uma mijada vai fazê meus porco tudo engordá? Isso é arguma mandinga? Ocê faz arguma reza brava enquanto mija?

—Não compadre. Nada disso . — Interveio o vizinho rico. —Na verdade não tem reza e nem nada de mais. Mas siga o meu conselho e você verá que depois de três meses o resultado aparecerá. Eu não tenho como convencê-lo agora, mas acredite, vai funcionar.

O vizinho pobre, muito desconfiado, mas sem jeito de questionar ainda mais o amigo, largou mão de muita indagação e mudou o rumo da prosa até que o vento frio da noite soprou logo um convite para a retirada.

O tempo foi passando e o vizinho pobre, mesmo desconfiado, seguiu ao pé da risca as recomendações do amigo. Todos os dias atravessa a pé a propriedade, passava pelas pocilgas e junto à estaca da porteira, derramava todo o xixi que conseguia. Tinha dia que até forçava, mas uma gota que seja, lá ele deixava. Voltava contando os passos, imerso em pensamentos de infância e vez por outra, era tomado de sobressalto pelas muitas preocupações com as dívidas. Mas o tempo foi passando.

Já em meados do segundo mês pôde perceber que as coisas estavam melhorando. A engorda já era melhor, o dinheiro já aparecia mais a miúdo e as coisas começavam a tomar jeito. Foi tomado pelo entusiasmo e jamais se esquecia do xixi ao pé da estaca.

No terceiro mês, tal como o vizinho falara, a diferença era enorme: porcos gordos, vendas excelentes, dinheiro em caixa, dívidas pagas e sorriso escancarado nos lábios.

Estava tudo tão bem que não se conteve e foi ter mais uma prosa com o vizinho para agradecê-lo e tentar entender que mágica era aquela. Chegou mansinho, bateu palmas, tirou o mote de palhas do bolso da calça, pegou o rolo de fumo, canivete pronto e danou a cortar o fumo. Nisso o vizinho chega e o convida a se aproximar e se sentar na varanda. A prosa foi animada, até que a certa altura, lascou a baita dúvida que tinha para o vizinho resolver:

—Óia cumpradre, eu fiz o que ocê mandô fazê. Cumpri direitinho tudo o que ocê me ensinô. Todo o dia eu fui lá na tal estaca e dei aquela mijada. Mais eu tô encafifado aqui na minha cachola, eu ainda num consegui intendê nada. Que diabo de mágica é essa que ocê fez pra mim ? Que benzição danada é essa que ocê me arrumô?

O vizinho pôs-se a rir o bom riso. Puxou uma grande baforada do pito e sem resmungos foi falando:

—Sabe compadre, como eu já lhe disse, não existe nenhum segredo, mágica ou milagre. Eu vou lhe explicar direitinho. Olha, toda vez que você ia fazer o seu xixi na estaca, você tinha que atravessar toda sua propriedade não é verdade? Aí está o segredo. Como você não tinha hora certa para fazer o xixi, seus empregados não sabiam em que momento você estaria por ali, contudo, sabiam que você iria de qualquer maneira. O que aconteceu? Todos eles se puseram a trabalhar arduamente, a cuidar direitinho dos porcos, a melhorar o trato, a cumprir os horários, tudo porque

sabiam que a qualquer momento você estaria por ali e eles imaginaram que estaria observando tudo isso. Daí a melhora. Compreende agora o que aconteceu meu compadre? Aí está o milagre: a sua presença constante, mesmo sem saber que era isso o que importava.

A lição da tartaruga

Indicação: Pessoas Grosseiras

Eu percebia que meu comportamento aborrecia muito os meus pais, porém pouco me importava com isso. Desde que obtivesse o que queria, dava-me por satisfeito. Mas, é claro, se eu importunava e agredia as pessoas, estas passavam a tratar-me de igual maneira.

Cresci um pouco e um dia percebi que a situação era desconfortante. Preocupei-me, mas não sabia como me modificar.

O aprendizado aconteceu num domingo em que fui, com meus pais e meus irmãos, passar o dia no campo. Corremos e brincamos muito até que, para descansar um pouco, dirigi-me à margem do riacho que corria entre um pequeno bosque e os campos. Ali encontrei uma coisa que parecia uma pedra capaz de andar. Era uma tartaruga. Examinei-a com cuidado e quando me aproximei mais, o estranho animal encolheu-se e fechou-se dentro de sua casca. Foi o que bastou. Imediatamente decidi que ela devia sair para fora e, tomando um pedaço de galho, comecei a cutucar os orifícios que haviam na carapaça. Mas os meus esforços resultavam vãos e eu estava ficando, como sempre, impaciente e irritado.

Foi quando meu pai se aproximou de mim. Olhou por um instante o que eu estava fazendo e, em seguida, pondo-se de cócoras junto a mim, disse calmamente: "Meu filho, você está perdendo o seu tempo. Não vai conseguir nada, mesmo que fique um mês cutucando a tartaruga. Não é assim que se faz. Venha comigo e traga o bichinho."

Acompanhei-o. Ele se deteve perto da fogueira acesa e me disse: "Coloque a tartaruga aqui, não muito perto do fogo. Escolha um lugar morno e agradável."

Eu obedeci. Dentro de alguns minutos, sob a ação do leve calor, a tartaruga colocou a cabeça de fora e caminhou tranquilamente em minha direção. Fiquei muito satisfeito e meu pai tornou a se dirigir a mim, observando:

"Filho, as pessoas podem ser comparadas às tartarugas. Ao lidar com elas, procure nunca empregar a força. O calor de um coração generoso pode, às vezes, levá-las a fazer exatamente o que queremos, sem que se aborreçam conosco e até, pelo contrário, com satisfação e espontaneidade."

(autor desconhecido)

O Papel e a Tinta

Indicação: Nunca deixe de passar uma mensagem

Certo dia, uma folha de papel que estava em cima de uma mesa, junto com outras folhas exatamente iguais a ela, viu-se coberta de sinais. Uma pena, molhada de tinta preta, havia escrito uma porção de palavras em toda a folha.

— Será que você não podia ter me poupado desta humilhação? - disse a folha de papel, furiosa, para a tinta.

— Espere!, respondeu a tinta. Eu não estraguei você. Eu cobri você de palavras. Agora você não é mais uma folha de papel, mas sim uma mensagem. Você é a guardiã do pensamento humano. Você se transformou num documento precioso.

Pouco depois, alguém foi arrumar a mesa e apanhou as folhas de papel para jogá-las na lareira. Subitamente, reparou na folha escrita com tinta. Então, jogou fora todas as outras, e guardou apenas a que continha uma mensagem escrita.

Leonardo da Vinci

Só mais um passo

Saint-Exupéry

Indicação: Pessoas com Depressão Ansiosa

Guillormée pilotava sobre a cordilheira quando seu pequeno monomotor sofreu uma pane, caindo sobre a montanha de neves eternas. Embora não tivesse se ferido gravemente, suas pernas apresentaram profundos cortes e sérios ferimentos. Com muito esforço, sentindo fortes dores, ele abandonou a cabine do avião destroçado. Ao constatar a extensão dos ferimentos, compreendeu que não teria como sair dali sozinho. Perscrutou o horizonte em todas as direções e só viu solidão gelada.

Conhecedor da região, após rápida análise, entendeu que seu fim estava próximo, principalmente em razão dos sérios ferimentos que sofrera nas pernas. Por um instante sentiu-se tomado de pânico e pela dor de saber que chegava ao fim de seus dias. Pensou na família que não tornaria a ver, nos amigos, nas tantas coisas que ainda pretendia realizar e na impotência de não ter a quem pedir socorro.

Depois, já mais conformado, pôs-se a pensar sobre as medidas a tomar. Não havia nada a fazer no sentido de sobrevivência, portanto o mais sensato seria deitar-se na neve e esperar que o torpor causado pelo frio tomasse conta de seu corpo, permitindo-lhe ser envolvido, sem dor, pelo manto da morte.

Deitado sobre a neve, Guillormée dirigiu o pensamento a seus filhos, que ele não veria crescer e à esposa, de quem tanto gostava. Aquele homem de espírito forte, batalhador, lutava consigo mesmo para resignar-se à situação.

"Meu consolo - pensava ele - é saber que eles não ficarão desamparados; meu seguro de vida tem cobertura suficiente para proporcionar-lhes subsistência por muito tempo. Menos mal! Felizmente tive o bom senso de estar preparado para uma situação destas; tão logo seja liberado meu atestado de óbito, a companhia de seguros...".

Neste instante, Guillormée teve um sobressalto; sua apólice rezava que o seguro só seria pago mediante a apresentação do atestado de óbito. Ora, naquele lugar inacessível, seu corpo jamais seria encontrado; ele seria dado por desaparecido. Não haveria, pois, atestado de óbito. Passar-se-iam anos de privações para sua família, antes que ele fosse oficialmente considerado morto. Apavorado com essa idéia, ele pensou: "A primeira tempestade de neve que cair soterrará meu corpo; nunca irão me achar. Preciso caminhar até um lugar onde meu corpo possa ser encontrado".

As dores que sentia eram cruciantes, mas sua determinação era maior. Ele sabia que, ao pé da cordilheira, havia um povoado cujos moradores costumavam aventurar-se até certa altura da montanha, para caçar. A distância era longa - vários quilômetros -, mas ele precisava realizar a última proeza de sua vida: chegar até onde seu corpo pudesse

ser encontrado por um caçador. Reunindo todas as forças que ainda lhe restavam, obrigou-se a ficar em pé. Foi preciso um esforço hercúleo para não cair.

Consciente da distância que teria de percorrer e sabedor de que não podia permanecer naquele local, apesar de seu estado lastimável, Guillormée estabeleceu a meta de dar um passo. Jogou um passo a frente e disse: "Só um passo!". Com extrema dificuldade empurrava a outra perna e repetiu: "Só mais um passo!", e de novo: "Só mais um passo!".

Concentrando toda a sua energia apenas no próximo passo e estabelecendo um forte condicionamento positivo - através do comando "só mais um passo" ele caminhou quilômetros pela neve. Não se permitia pensar na distância que ainda faltava percorrer, ou em sua dificuldade para se locomover; concentrava-se apenas no espaço a ser vencido pelo passo seguinte. Assim caminhou o dia todo.

A tarde já ia avançada quando seus olhos, turvos pela dor e pelo cansaço, vislumbraram alguns vultos à sua frente; firmou o olhar e percebeu que se tratava de pessoas que olhavam estupefatas, para ele. "Agora eu já posso morrer", pensou, e deixou-se escorregar para o nada.

Dias depois, já no hospital, abriu os olhos e a primeira imagem que viu foi a da esposa, a seu lado.

Guillormée teve alguns dedos de um dos pés amputados, que foram congelados pela neve. Passou algum tempo hospitalizado, até readquirir forças, mas continuou vivo ainda por muito tempo.

Ao narrar esse episódio acontecido com seu amigo, Saint-Exupéry relata a determinação desse homem valente e ressalta o fato de que foi a fixação da meta em curtíssimo prazo ("só mais um passo") que lhe proporcionou força e ânimo bastante para vencer a dura prova pela qual passava. Tivesse ele pensado na enorme distância a ser percorrida, na situação física precária em que se encontrava, e muito provavelmente não teria encontrado forças para alcançar o objetivo a que se determinou no alto da montanha.

Esse exemplo deixa bem clara a importância da estipulação de metas bem definidas; em curto prazo (só mais um passo); em médio prazo (chegar ao pé da montanha); em longo prazo (ter seu corpo localizado), para a realização de qualquer objetivo proposto.

Se uma emergência obrigá-lo a fazer mudanças nos planos, os ajustes também poderão ser feitos com pequenos passos complementares. Mas para tanto é necessário saber para onde você quer ir. A primeira condição para se realizar alguma coisa, é não querer fazer tudo ao mesmo tempo.

O RIO E O OCEANO

Indicação: Pessoas Medrosas (Pânico)

Diz-se que, mesmo antes de um rio cair no oceano ele treme de medo.

Olha para trás, para toda a jornada, os cumes, as montanhas, o longo caminho sinuoso através das florestas, através dos povoados, e vê à sua frente um oceano tão vasto que entrar nele nada mais é do que desaparecer para sempre.

Mas não há outra maneira. O rio não pode voltar.

Ninguém pode voltar. Voltar é impossível na existência. Você pode apenas ir em frente.

O rio precisa se arriscar e entrar no oceano.

E somente quando ele entra no oceano é que o medo desaparece.

Porque apenas então o rio saberá que não se trata de desaparecer no oceano, mas tornar-se oceano.

Por um lado é desaparecimento e por outro lado é renascimento.

A Flauta Mágica

Indicação: Pessoas Controladoras

Era uma vez um caçador que contratou um feiticeiro para ajudá-lo a conseguir alguma coisa que pudesse facilitar seu trabalho nas caçadas. Depois de alguns dias, o feiticeiro entregou-lhe uma flauta mágica que, ao ser tocada, enfeitiçava os animais, fazendo-os dançar.

Entusiasmado com o instrumento, o caçador organizou uma caravana com destino à África, convidando dois outros amigos. Logo no primeiro dia de caçada, o grupo se deparou com um feroz tigre. De imediato, o caçador pôs-se a tocar a flauta e, milagrosamente, o tigre começou a dançar. Foi fuzilado à queima roupa.

Horas depois, um sobressalto. A caravana foi atacada por um leopardo que saltava de uma árvore. Ao som da flauta, contudo, o animal transformou-se: de agressivo, ficou manso e dançou. Os caçadores não hesitaram: mataram-no com vários tiros.

E foi assim até o final do dia, quando o grupo encontrou um leão faminto. A flauta soou, mas o leão não dançou, mas atacou um dos amigos do caçador flautista, devorando-o. Logo depois, devorou o segundo. O tocador de flauta, desesperadamente, fazia soar as notas musicais, mas sem resultado algum. O leão não dançava. E enquanto tocava e tocava, o caçador foi devorado. Dois macacos, em cima de uma árvore próxima, a tudo assistiam. Um deles observou com sabedoria:

- Eu sabia que eles iam se dar mal quando encontrassem um surdinho...

Não confie cegamente nos métodos que sempre deram certo, pois um dia podem não dar. Tenha sempre planos de contingência, prepare alternativas para as situações imprevistas, analise as possibilidades de erro. Esteja atento às mudanças e não espere as dificuldades para agir.

Cuidado com o leão surdo.

A Tira Do Avental

Laura Richards

Indicação: As aparências enganam

Era uma vez um menino que brincava pela casa toda, ao lado da mãe; como ele era muito pequeno, seus pais resolveram amarrá-lo à tira do avental da mãe. Eles lhe disseram: agora, quando você tropeçar, pode se segurar na tira do avental e se equilibrar; assim você não cai.

O menino obedeceu e ficou tudo bem; e a mãe trabalhava cantando.

O tempo foi passando e o menino cresceu tanto que já ultrapassava o batente da janela. Olhando pra fora, ele via de longe as verdes árvores acenando, o rio que fluía cintilado ao sol e, acima de tudo isso, os picos azuis das montanhas.

- Ah, mamãe – dizia ele, desamarre a tira do avental e me deixe sair!

Porém a mãe dizia:

- Ainda não, meu filho! Ontem, mesmo você tropeçou e teria caído se não fosse a tira do avental. Espere mais um pouquinho até ficar mais forte.

Então o menino esperou e tido ficou como antes; e a mãe trabalhava cantando.

Mas, um dia, o menino encontrou a porta da casa aberta; era primavera, e o tempo estava bom. Ficou de pé no batente, olhando o vale; viu as árvores verdes acenando, o rio correndo ligeiro, com o sol refletindo nas águas, e as montanhas azuis se erguendo mais além. E, desta vez ouviu a voz do rio chamando:

- Venha!

O menino deu um impulso à frente a tira do avental arrebentou

- Oh, como a tira do avental da mamãe é fraquinha! _ exclamou o menino, correndo pelo mundo a fora, com o resto da tira pendendo de lado.

A mãe puxou a outra ponta da tira, prendeu-a contra o peito e continuou a trabalhar.

O menino correu, correu, radiante com a liberdade, o ar fresco e o sol da manhã.

Atravessou o vale e começou a subir a montanha, onde o rio passava ligeiro entre as pedras e barrancos. Bem era fácil subir a montanha; às vezes ficava escarpado e

íngreme, mas ele sempre olhava para cima, para os picos azuis mais além. A voz do rio estava sempre em seus ouvidos:

- Venha!

Acabou chegando à beira de um precipício, onde o rio caía numa catarata, espumando e cintilando, formando nuvens de gotículas prateadas. A nuvem lhe enchia os olhos, ele não conseguia ver claramente o chão. Ficou tonto, tropeçou e caiu. Mas na queda, alguma coisa o prendeu na ponta de pedra na beira do precipício. Ficou pendurado,

balançando sobre o abismo. Quando procurou com as mãos o que o prendia, viu que era a tira do avental.

- Oh como a tira do avental da mamãe é forte! – exclamou o menino.

Segurou-se nela e subiu, ficou firmemente de pé, e continuou subindo em direção aos picos azuis da montanha.

Transcrito do Livro das Virtudes II – O compasso Moral – de William J. Bennett.

O Bem Mais Precioso

Folclore do Leste Europeu

Indicação: Quando o amor supera as dificuldades

Há muitos e muitos anos atrás, um rapaz e uma moça se apaixonaram e resolveram se casar. Quase não tinham dinheiro, mas não ligavam para isso. A confiança mútua gerava a fé num belo futuro desde que tivessem um ao outro. Assim, marcaram a data para se unir em corpo e alma.

Antes do casamento, a moça fez um pedido ao noivo:

- Não posso nem imaginar que um dia a gente possa se separar. Mas pode ser que com o tempo a gente se canse um do outro, ou que você se aborreça e me mande de volta a meus pais. Prometa que, se algum dia isso acontecer, me deixará levar comigo o bem mais precioso que eu tiver então.

O noivo riu, achando uma bobagem o que ela dizia, mas a moça não ficou satisfeita enquanto ele não fez a promessa por escrito e devidamente assinada.

Casaram-se

Decididos a melhorar de vida, trabalharam arduamente e foram recompensados.

Cada novo sucesso os fazia mais determinados a sair da pobreza, e trabalhavam ainda mais. O tempo passou o casal prosperou.

Conquistaram uma situação estável, cada vez mais confortável, e finalmente ficaram ricos. Mudaram-se para uma ampla casa, fizeram novos amigos e se cercaram dos prazeres da riqueza.

Mas, dedicados em tempo integrl à prosperidade financeira, aprenderam a pensar mais nas coisas do que um no outro. Discutiam sobre o que comprar quando gastar, como aumentar o patrimônio.

Certo dia, enquanto preparavam uma festa para amigos importantes, discutiam sobre uma bobagem qualquer – o sabor do molho, os lugares à mesa, ou coisas assim. Começaram a levantar a voz, a gritar, e chegaram às inevitáveis acusações.

- Você não liga pra mim! – gritou o marido. – Só pensa em você, em roupas e jóias. Pegue o que achar mais precioso, como te prometi, e volte para a casa dos seus pais. Não há mais motivos para continuarmos juntos.

A mulher empalideceu e encarou-o com um olhar magoado, como se acabasse de descobrir uma coisa insuspeitada.

- Muito bem – disse ela baixinho -, quero mesmo ir embora. Mas devemos ficar juntos esta noite e receber nossos amigos, para salvar as aparências.

A noite chegou. Começou a festa, com todo luxo e fatura que a riqueza permitia.

Alta madrugada, os convidados se retiram e o marido adormeceu. Ela então fez com que o levassem à casa dos pais dela e o pusessem na cama. Quando ele acordou na manhã seguinte, não entendeu o que tinha acontecido. Não sabia onde estava e, quando sentou-se na cama para olhar em volta, a mulher acercou-se da cama.

- Querido marido – disse ela -, você prometeu que se algum dia me mandasse embora eu poderia levar o bem mais precioso que tivesse no momento. Você é o que tenho de mais precioso. Quero você mais do que tudo na vida, e só a morte poderá nos separar.

Nesse momento, ele viu o quanto ambos tinham sido egoístas. Tomou a esposa em seus braços e beijaram-se ternamente. No mesmo dia voltaram para a casa, mais apaixonados do que nunca.

Transcrito do Livro das Virtudes II – O compasso Moral – de William J. Bennett.

O Casal Silencioso

Indicação: A falta de Diálogo

Era uma vez um homem e uma mulher que tinham acabado de se casar. Ainda vestidos com seus trajes nupciais se acomodaram em seu novo lar mal o último convidado partiu.

- Querido – disse a jovem senhora, - vá fechar a porta que dá para a rua. Ficou aberta.

- Fechar a porta? Eu? – falou o noivo. – Um noivo em seus trajes esplêndidos, com um manto de valor inestimável e uma adaga cravejada de pedras? Como alguém poderia esperar que eu fizesse uma coisa dessas? Você deve estar fora do juízo. Vá você mesma fechá-la.

- Ah, é? – gritou a noiva. – Você pensa que sou sua escrava? Uma mulher bonita e gentil como eu, que usa um vestido da mais fina seda? Você acha que eu me levantaria no dia do meu casamento para fechar a porta que dá para uma via pública? Impossível!

Ficaram em silêncio por um minuto ou dois, e a mulher sugeriu que poderiam solucionar o problema com uma aposta. Combinaram que o primeiro que falasse fecharia a porta.

Havia dois sofás na sala, e a dupla se sentou, frente a frente, olhando-se em silêncio.

Ficaram assim durante duas ou três horas. Enquanto isso um bando de ladrões passou por ali e viram que a porta estava aberta. Esgueiraram-se para dentro da casa silenciosa, que parecia deserta, e começaram a recolher todos os objetos que pudessem carregar, fosse qual fosse o seu valor.

O casal de noivos ouviu entrar, mas um achava que era o outro quem devia cuidar do assunto. Nenhum dos dois falou, nem se mexeu, enquanto os ladrões iam de um quarto a outro, até que finalmente chegaram à sala e não perceberam, de inicio, a sombria e estática dupla.

O casal no entanto continuava sentado, enquanto os ladrões carregavam todos os valores e enrolavam os tapetes sob os pés dos esposos. Confundindo o idiota e a sua obstinada esposa com manequins de cera, despojaram-nos de suas jóias.

Mesmo assim a dupla continuava muda.

Os ladrões se foram. A noiva e o noivo continuaram sentados a noite toda, e nenhum deles desistiu. Ao amanhecer um policial em sua ronda viu a porta aberta e entrou. Indo de um aposento ao outro, chegou finalmente ao casal e perguntou-lhes o que tinha acontecido. Nem o homem nem a mulher se dignaram a responder.

O policial pediu reforços, Muito defensores da lei chegaram, e todos foram ficando cada vez mais furiosos diante do silencio total, que lhes parecia, obviamente, uma afronta calculada.

O oficial encarregado perdeu finalmente o controle e ordenou a um de seus homens:

- Dê um tabefe ou dois nesse homem para que recupere a razão.

Diante disso a mulher não conseguiu conter-se:

-Por favor, senhores guardas – choramingou, - não batam nele. É meu marido!

- Ganhei! – gritou imediatamente o imbecil. – Você vai fechar a porta!

Transcrito do Livro: Histórias da Tradição Sufi – Edições Dervish

O Caso do Espelho

Revista Nova escola – Abril/99

Indicação: Cada um vê o que quer

Era um homem que não sabia quase nada. Morava longe, numa casinha de sapé esquecida nos cafundós da mata.

Um dia, precisando ir à cidade, passou em frente a uma loja e viu um espelho pendurando do lado de fora. O homem abriu a boca. Apertou os olhos. Depois gritou, com o espelho nas mãos:

- Mas o que é que o retrato de meu pai está fazendo aqui?

- Isso é um espelho – Explicou o dono da loja.

- Não sei se é espelho ou se não é, só sei que é o retrato do meu pai.

Os olhos do homem ficaram molhados.

- O senhor... conheceu meu pai? – perguntou ele ao comerciante.

O dono da loja sorriu. Explicou de novo. Aquilo era só um espelho comum, desses de vidro e moldura de madeira.

- É não! – respondeu o outro. – Isso é o retrato de meu pai. É ele sim! Olha o rosto dele. Olha a testa. E o cabelo? E o nariz? E aquele sorriso meio sem jeito?

O homem quis saber o preço. O comerciante sacudiu os ombros e vendeu o espelho, baratinho.

Naquele dia, o homem que não sabia quase nada entrou em casa todo contente.

Guardou, cuidadoso, o espelho embrulhado na gaveta da penteadeira. A mulher ficou só olhando.

No outro dia, esperou o marido sair para trabalhar e correu para o quarto. Abrindo a gaveta da penteadeira, desembrulhou o espelho, olhou e deu um passo atrás.

Fez o sinal da cruz tapando a boca com as mãos. Em seguida, guardou o espelho na gaveta e saiu chorando.

- Ah, meu Deus! – gritava desnorteada. – É o retrato de outra mulher! Meu marido não gosta mais de mim! A outra é linda demais! Que olhos bonitos! Que cabeleira solta! Que pele macia! A diaba é mil vezes mais bonita e mais moça do que eu!

Quando o homem voltou, no fim do dia, achou a casa toda desarrumada. A mulher, chorando sentada no chão, não tinha feito nem a comida.

- Que foi isso mulher?

- Ah, seu traidor de uma figa! Quem é aquela jararaca lá no retrato?

- Que retrato? – perguntou o marido, surpreso.

- Aquele mesmo que você escondeu na gaveta da penteadeira!

O homem não estava entendendo nada.

-Mas aquilo é o retrato do meu pai! Indignada a

mulher colocou as mãos no peito:

- Cachorro sem-vergonha, miserável! Pensa que eu não sei a diferença entre um velho lazarento e uma jabiraca safada e honrosa?

A discussão fervia feito água na chaleira.

- Velho lazarento coisa nenhuma! – gritou o homem, ofendido.

A mae da moça morava perto, escutou a gritaria e veio ver o que estava acontecendo. Encontrou a filha chorando feito criança que se perdeu e não consegue mais voltar pra casa.

- Que é isso menina?

- Aquele cafajeste arranjou outra!

- Ela ficou maluca – berrou o homem, de cara amarrada.

- Ontem eu vi ele escondendo um pacote na gaveta lá no quarto, mãe! Hoje depois que ele saiu, fui ver o que era. Tá lá! É o retrato de outra mulher!

- A boa senhora resolveu, ela mesma, verificar o tal retrato. Entrando no quarto, abriu a gaveta, desembrulhou o pacote e espiou. Arregalou os olhos. Olhou de novo. Soltou uma sonora gargalhada.

- Só se for o retrato da bisavó dele! A tal fulana é a coisa mais enrugada, feia, velha, cacarenta, murcha, arruinada, desengonçada, capenga, careca, caduca, torta e desdentada que eu já vi até hoje!

- E completou, feliz, abraçando a filha:

- Fica tranquila. A bruaca do retrato já está com os dois pés na cova!

O Fogo e a Água

Indicação: Pessoas Autoritárias

No século IV A.C., escondido nos limites da província de Lu, estendia-se o distrito governado pelo duque Chuang. Embora pequeno, o distrito havia prosperado bastante na gestão anterior à do duque. Mas, desde que Chuang assumiu o governo, os negócios tinham-se deteriorado. Confuso, o duque se dirigiu à montanha de Han para receber um pouco da sabedoria do grande mestre Mu-sun.

Ao chegar à montanha, encontrou o mestre sentado calmamente sobre uma pequena pedra, a contemplar o vale. Depois de lhe explicar a situação, Chuang esperou, com ansiedade, que o mestre falasse. Mu-sun, porém não disse uma só palavra. Deu apenas um pequeno sorriso e com um gesto convidou o duque a acompanha-lo.

Silenciosamente, eles caminharam até que o Rio Tan Fu lhes molhasse os pés. A outra margem não podia ser vista, tão largo ele era. Depois de meditar olhando as águas, Mu-sun preparou uma fogueira. Quando as labaredas já subiam altas, o mestre fez com que Chuang se sentasse a seu lado. Ficaram ali sentados por longas horas, enquanto o fogo queimava brilhante. A noite veio e se foi. Quando a aurora chegou, as chamas já não dançavam mais. Mu-sun apontou então para o rio e, pela primeira vez desde que o duque chegara, falou: "Agora você entende porque é incapaz de fazer como seu predecessor fez para sustentar a grandeza de seu distrito.?"

Chuang olhou-o perplexo. Ele sabia agora tão pouco quanto antes. Sentiu-se envergonhado. "Grande mestre", ele disse, " desculpe minha ignorância, mas não consigo alcançar sua sabedoria". Mu-sun, então, falou pela segunda vez: "Reflita, Chuang, sobre a natureza do fogo que queimava à nossa frente. Era forte e poderoso. Suas chamas subiam, dançavam e choravam como se vangloriassem de algo. Nenhuma grande árvore ou animal poderia igualar-se em força. Com facilidade, poderia ter conquistado tudo ao seu redor".

"Em contraste, Chuang, considere o rio. Começou como um pequeno fio nas montanhas distantes. Às vezes rola macio, às vezes rápido, mas sempre navega para baixo, tomando as terras baixas como seu curso. Contorna qualquer obstáculo e abraça qualquer fenda, tão humilde é sua natureza. A água dificilmente pode ser ouvida. Quando a tocamos, percebemos que ela dificilmente pode ser sentida, tão gentil é sua natureza".

" E no final o que sobrou daquilo que foi o fogo poderoso? Somente um punhado de cinzas, por ser tão forte, Chuang, ele destrói tudo à sua volta, mas também se torna vitima. Ele se consome com sua própria força. O rio, não. Ele é calmo e quieto. Assim, ele vai rolando,

crescendo, ramificando-se, tornando-se mais poderoso a cada dia em sua jornada em direção ao imenso oceano. Ele provê a vida e sustenta a todos".

Depois de um momento de silêncio, Mu-sun voltou-se para o duque. "Da mesma maneira como na natureza, isso ocorre com os administradores.

Há aqueles que são como fogo, poderosos e autoritários. Há também os que são

humildes como a água, donos de uma força interior de grande alcance e capazes de capturar o coração das pessoas. Aqueles não constroem. Estes trazem uma primavera de prosperidade para suas províncias." E continuou o mestre: "Reflita, Chuang, sobre o tipo de administrador que você é. Talvez a resposta para seus problemas esteja ai". Como um feixe de luz, a verdade se acendeu no coração do duque. Chuang ergueu os olhos. Tendo deixado seu orgulho de lado, ele agora só via o nascer do sol, do outro lado do rio.

Sapo Escaldado

Indicação: Pessoas Resistentes a Mudanças

"Se você colocar um sapo em uma panela de água fervendo, ele tentará pular para fora da panela imediatamente. Mas, se colocar o sapo em uma panela com água e temperatura ambiente, sem assustá-lo, ele ficará dentro da panela. Agora, se colocar a panela no fogo e aumentar gradativamente a temperatura, acontecerá uma coisa bastante interessante. Quando a temperatura aumentar de 20 para 30 graus, o sapo não se mexerá. Na verdade, dará sinais de que esta gostando.

Porém, à medida que a temperatura for aumentando gradativamente, o sapo ficará cada vez mais tonto, até que não será mais capaz de sair da panela. Embora nada o impeça de pular, ele continuará na panela, até ser escaldado. Por quê?

Porque, nos sapos, o mecanismo interno que detecta as ameaças à sobrevivência é regulado para identificar mudanças súbitas do meio ambiente, e não mudanças lentas e graduais."

Peter Senge – A Quinta Disciplina.

A Estrela

Indicação: Missão existencial

Era uma vez um escritor, um homem muito sábio. Todos os dias ele caminhava pela praia, a busca de quietude e inspiração.

Um dia, de longe, avistou um vulto que parecia dançar. Curiosos, apertou o passo para chegar mais perto. Percebeu que ali se encontrava um jovem, que abaixava, pegava algo na areia e fazia um movimento com as mãos em direção ao mar. O homem esboçou um sorriso, se aproximou e perguntou:

- " O que está fazendo, meu jovem?"

- "Jogando estrelas na água do oceano... o sol está a pino, e se não fizer isso, elas morrerão."

- "Isso não faz diferença... á milhões de estrelas, milhões de praias"... E continuou sua dança, acrescentando:

-"Faz diferença PARA ESSAS AI"...

O poeta ficou confuso. A visão do jovem lhe perseguia. Tentou ignorar as imagens... Estrelas na areia... Mar... Estrelas de volta ao mar.. a dança do jovem, numa cadência suave e persistente... Quanto mais tentava ignorá-las, mais elas persistiam...

Até que o poeta percebeu que aquele rapaz fazia a opção por AGIR no universo e construir com ALGUMA diferença, envergonhado e inquieto pelo contraste de se colocar no mundo somente como OBSERVADOR. A noite veio, e o poeta, inspirado pelas estrelas do céu, rascunhou algumas linhas sobre sua recente experiência.

Ao raiar do dia, se dirigiu à praia, coração batendo forte, ansioso por se juntar ao jovem... Quando o encontrou, apenas se colocou a seu lado, e iniciou silenciosamente a sua dança.

Autor: Ailer

Reescrita e Contribuição: Cecília Caram.

Não vá pelas aparências

Indicação: Como criar vínculos

Num reino antigo havia um príncipe, filho único do rei, que de repente enlouqueceu. Ele arrancou suas roupas, ficou nu, entrou debaixo da mesa e começou a cocoricar como um galo. Ele pensava que era um galo.

O rei ficou desesperado, chamou todos os médicos, mágicos e fazedores de milagre para tentarem curar o príncipe, mas de nada adiantou. O rei começou a aceitar o fato de que seu filho tinha ficado louco para o resto da vida.

Um dia, entretanto, um sábio chegou ao palácio e disse que podia curar o príncipe. O rei ficou muito desconfiado porque o homem parecia também um maluco, mais maluco ainda do que o príncipe. O sábio disse:

– "Somente eu posso curar seu filho, porque só um louco maior pode curar outro louco. Os seus médicos, mágicos e fazedores de milagres falharam porque eles não conheciam a loucura".

O rei achou o argumento lógico e como o caso parecia sem jeito, resolveu experimentar.

Assim que o sábio tirou suas roupas, entrou debaixo da mesa com o príncipe e começou a cocoricar como um galo, o príncipe tomou posição de defesa:

– "Quem é você? O que pensa que está fazendo"?

O homem disse:

– "Eu sou um galo, um galo mais experiente do que você. Você é apenas um aprendiz de galo".

O príncipe aceitou:

– "Se você também é um galo, está bem. Mas você parece um ser humano".

– "Não vá pelas aparências", respondeu o sábio, "veja meu espírito, a minha alma. Eu sou um galo tanto quanto você".

Os dois ficaram amigos. Prometeram longa amizade e juraram que lutariam juntos contra o mundo.

Passaram-se uns dias. O sábio começou a se vestir.

O príncipe replicou:

– "O que você está fazendo? Você ficou maluco? Um galo usando roupa de gente"!

O homem respondeu:

– "Estou apenas procurando enganar aqueles tolos seres humanos. Lembre-se de que, mesmo vestido, nada mudou em mim. Sou um galináceo e ninguém pode mudar isso. Só porque estou vestido, você acha que me tornei um ser humano"?

O príncipe aceitou a explicação. Dias mais tarde o sábio persuadiu-o de que se vestisse, porque o inverno estava chegando.

Um dia, de repente, o sábio pediu comida do palácio. O jovem ficou atento e desconfiado gritando:

- "Que é que você está fazendo? Você vai come como um ser humano qualquer. Nós somos galos e comemos como galos".

O homem respondeu calmamente:

– "Você pode comer qualquer coisa e aproveitar qualquer coisa. No que se refere ao meu galo, não faz a menor diferença. Você pode viver como um ser humano e continuar sendo um galináceo. Não vá pelas aparências".

Dessa maneira, o sábio, aos poucos, foi persuadindo o príncipe a voltar ao mundo da realidade, até que foi considerado normal.

Recolhido por Zélia Nascimento

Contribuição: Cecília Caram

O homem que teve que cuidar da casa

Indicação: Questionando o papel masculino

Era uma vez um homem muito rabugento e mal-humorado, que nunca achava certo nada que a mulher fizesse em casa. Uma tarde, na época de secar o feno, ele chegou em casa reclamando que o jantar não estava pronto, o bebê estava chorando e a vaca não tinha sido recolhida ao estábulo.

-"Eu trabalho o dia inteiro", ele resmungou. "Você fica só cuidando da casa. Bem que eu queria essa moleza para mim. Eu ia aprontar o jantar na hora , palavra."

-"Amorzinho querido, não fique zangado", disse a mulher. "Amanhã vamos trocar nossos trabalhos. Eu saio com os ceifeiros, corto feno, e você fica aqui, cuidando da casa."

O marido achou que daria certíssimo.

- "É, eu ganho um dia livre", ele disse, "faço todos os seus afazeres em uma hora ou duas e durmo o resto da tarde inteira."

Assim, na manhã seguinte, bem cedo, a mulher pendurou a foice no ombro e partiu com os ceifeiros. O marido ficou incumbido de fazer todo o trabalho doméstico.

Em primeiro lugar, lavou umas roupas e começou a bater a manteiga. Mas depois de bater um pouquinho, lembrou que tinha que pendurar as roupas para secar. Saiu para o quintal e mal tinha acabado de estender suas camisas quando viu o porco correndo para dentro da cozinha.

Voou para a cozinha para tratar do porco, temendo que estragasse a manteiga. Mas logo que entrou, viu o porco derrubando a batedeira. Lá estava ele, grunhindo e chafurdando o creme, que escorria pelo chão da cozinha inteira. O homem ficou tão louco da vida que esqueceu das camisas no varal e partiu para cima do porco.

Conseguiu agarra-lo, mas o porco estava tão lambuzado de manteiga, que lhe escapuliu dos braços e saiu porta afora. O homem correu para o quintal, decidido a pegar o porco de qualquer jeito, mas estacou apavorado quando viu o bode, parado bem debaixo do varal e mascando as camisas. Então o homem espantou o bode, trancou o porco e tirou do varal o que sobrara das camisas.

Em seguida foi à leiteira, pegou creme bastante para encher de novo a batedeira e recomeçou a bater, pois tinham que ter manteiga para o jantar.

Quando já tinha batido um pouco, lembrou que a vaca ainda estava fechada no estábulo sem ter comido nem bebido nada a manhã toda; e o sol já estava alto.

Matutando que o pasto ficava muito longe para levar a vaca até lá. Decidiu coloca-la em cima da casa, pois o telhado, como se sabe, era coberto de capim. A casa ficava perto de um morro íngreme e ele achou que, estendendo uma tábua larga da lateral do morro até o telhado, levaria facilmente a vaca para cima.

Mas não podia abandonar a batedeira, pois lá vinha o bebê engatinhando pela casa.

- "Se eu deixar a batedeira", ele pensou, "a criança com certeza vai estragar tudo".

Assim, ajeitou a batedeira às costas e saiu carregando-a. Ai, pensou que era melhor dar água à vaca antes de leva-la para o telhado e pegou o balde para tirar água do poço. Porém, quando se debruçou na borda do poço, o creme escorreu para fora da batedeira, por cima dos ombros, pelas costas e caiu todo no poço.

Agora já estava quase na hora do jantar e ele nem ao menos tinha feito a manteiga! Então, logo que colocou a vaca no telhado, achou melhor ferver o mingau. Encheu o caldeirão de água e pendurou-o sobre o fogo.

Quando acabou, imaginou que a vaca pudesse cair do telhado e quebrar o pescoço. Então subiu na casa para prende-la. Amarrou uma ponta da corda no pescoço da vaca e a outra ele passou pelo buraco da chaminé. Voltou para dentro da casa e amarrou a ponta da corda na cintura. Tinha que se apressar, pois a água começava a ferver no caldeirão e ele tinha que moer a aveia.

Começou a moer bem rápido! Mas quando estava bem empenhado, a vaca acabou caindo do telhado e na queda arrastou o homem pela chaminé, suspenso pela corda! Ele ficou entalado, bem apertado. E a vaca ficou balançando ao lado da casa, entre o céu e a terra, sem conseguir nem subir nem descer.

Enquanto isso a mulher lá no campo, estava esperando o marido chama-la para jantar. Por fim, achou que já tinha esperado demais e foi para casa.

Quando chegou e viu a vaca pendurada tão insolitamente, correu para cima e cortou a corda com a foice. Mas logo que cortou, o marido despencou da chaminé!

- "Que bom que você voltou", disse, depois que ela o pescou. "Preciso lhe dizer uma coisa."

Então ele pediu desculpas, beijou-a e nunca mais reclamou de nada.

Lenda escandinava contada em "O livro das Virtudes" Uma antologia de William J. Bennett.

Contribuição: Cecília Caram

A Lagosta

Indicação: Mudança

Não somos diferentes de um crustáceo particularmente duro. A lagosta cresce formando e largando uma série de cascas duras, protetoras. Cada vez que ela se expande, de dentro para fora, a casca confinante tem de ser mudada. A lagosta fica exposta e vulnerável até que, com o tempo, um novo revestimento vem substituir o antigo.

A cada passagem de um estágio de crescimento humano para outro, também temos de mudar uma estrutura de proteção. Ficamos expostos e vulneráveis, mas também efervescentes e embriônicos novamente, capazes de nos estendermos de modo antes ignorado.

Essas mudanças de pele podem durar vários anos; entretanto, se sairmos, de cada uma dessas passagens, entramos num período prolongado e mais estável, no qual podemos esperar relativa tranquilidade e uma sensação e reconquista de equilíbrio.

Citado em "Passagens", de Gail Sheehy

Contribuição: Cecília Caram

Deixe a raiva secar

Indicação: Acalmar o sentimento de raiva, estimular o entendimento dos fatos em este sentimento.

Mariana ficou toda feliz porque ganhou de presente um joguinho de chá, todo azulzinho, com bolinhas amarelas. No dia seguinte, Júlia, sua amiguinha, veio bem cedo convidá-la para brincar. Mariana não podia porque ia sair com sua mãe naquela manhã. Júlia, então, pediu à coleguinha que lhe emprestasse o seu conjuntinho de chá para que ela pudesse brincar sozinha na garagem do prédio. Mariana não queria emprestar, mas, com a insistência da amiga, resolveu ceder, fazendo questão de demonstrar todo o seu ciúme por aquele brinquedo tão especial.

Ao regressar do passeio, Mariana ficou chocada ao ver o seu conjuntinho de chá jogado no chão. Faltavam algumas xícaras e a bandejinha estava toda quebrada. Chorando e muito nervosa, Mariana desabafou:

- Está vendo, mamãe, o que a Júlia fez comigo? Emprestei o meu brinquedo, ela estragou tudo e ainda deixou jogado no chão.

Totalmente descontrolada, Mariana queria, porque queria, ir ao apartamento de Júlia pedir explicações. Mas a mamãe, com muito carinho, ponderou:

- Filhinha, lembra daquele dia quando você saiu com seu vestido novo todo branquinho e um carro, passando, jogou lama em sua roupa? Ao chegar à sua casa você queria lavar imediatamente aquela sujeira, mas a vovó não deixou. Você lembra do que a vovó falou?

- Ela falou que era para deixar o barro secar primeiro. Depois ficava mais fácil limpar.

- Pois é, minha filha! Com a raiva é a mesma coisa. Deixa a raiva secar primeiro. Depois fica bem mais fácil resolver tudo.

Mariana não entendeu muito bem, mas resolveu ir para a sala ver televisão.

Logo depois alguém tocou a campainha. Era Júlia, toda sem graça, com um embrulho na mão. Sem que houvesse tempo para qualquer pergunta, ela foi falando:

- Mariana, sabe aquele menino mau da outra rua que fica correndo atrás da gente? Ele veio querendo brincar comigo e eu não deixei. Aí ele ficou bravo e estragou o brinquedo que você havia me emprestado. Quando eu contei para a mamãe ela ficou preocupada e foi correndo comprar outro brinquedo igualzinho para você. Espero que você não fique com raiva de mim. Não foi minha culpa.

- Não tem problema, disse Mariana, minha raiva já secou. E, tomando a sua coleguinha pela mão, levou-a para o quarto para contar a história do vestido novo que havia sujado de barro.

Nunca tome qualquer atitude com raiva. A raiva nos cega e impede que vejamos as coisas como elas realmente são. Assim você evitará cometer injustiças e ganhará o respeito dos demais pela sua posição ponderada e correta diante de uma situação difícil. Lembre-se sempre:

Deixe a raiva secar!

Lago congelado

Indicação: Estimular pessoas com pensamentos negativos, auto-limitantes.

Conta a lenda que estavam duas crianças patinando despreocupadamente em cima de um lago congelado. De repente, o gelo se quebrou e uma das crianças caiu na água.

A outra criança vendo que seu amiguinho se afogava debaixo do gelo, pegou uma pedra e começou a golpear com todas as suas forças, conseguindo quebrá-lo e salvar seu amigo.

Quando os bombeiros chegaram e viram o que havia acontecido, perguntaram ao menino:

Como você fez? É impossível que você tenha quebrado o gelo com essa pedra e suas mãos tão pequenas!

Nesse instante apareceu um ancião e disse:

- Eu sei como ele conseguiu.

Todos perguntaram:

Como?

O ancião respondeu:

- É que não tinha ninguém ao seu redor para lhe dizer que não poderia ser feito!!!

"Se você consegue imaginar, pode conseguir.

Autor: Albert Einstein

O Pote Rachado

Indicação: Estimular a percepção de que os defeito podem ser úteis quando bem trabalhados.

Um carregador de água na Índia levava dois potes grandes, ambos pendurados em cada ponta de uma vara a qual ele carregava atravessada em seu pescoço.

Um dos potes tinha uma rachadura, enquanto o outro era perfeito e sempre chegava cheio de água no fim da longa jornada entre o poço e a casa do chefe.

O pote rachado chegava apenas pela metade.

Foi assim por dois anos, diariamente, o carregador entregando um pote e meio de água na casa de seu chefe.

Claro, o pote perfeito estava orgulhoso de suas realizações.

Porém, o pote rachado estava envergonhado de sua imperfeição, e sentindo-se miserável por ser capaz de realizar apenas a metade do que havia sido designado a fazer.

Após perceber que por dois anos havia sido uma falha amarga, o pote falou para o homem um dia, à beira do poço:

- Estou envergonhado, quero pedir-lhe desculpas.

- Por quê?, perguntou o homem. - De que você está envergonhado?

- Nesses dois anos eu fui capaz de entregar apenas metade da minha carga, porque essa rachadura no meu lado faz com que a água vaze por todo o caminho da casa de seu senhor. Por causa do meu defeito, você tem que fazer todo esse trabalho, e não ganha o salário completo dos seus esforços, disse o pote.

O homem ficou triste pela situação do velho pote, e com compaixão falou:

- Quando retornarmos para a casa do meu senhor, quero que percebas as flores ao longo do caminho.

De fato, à medida que eles subiam a montanha, o velho pote rachado notou flores selvagens ao lado do caminho, e isto lhe deu ânimo.

Mas ao fim da estrada, o pote ainda se sentia mal porque tinha vazado a metade, e de novo pediu desculpas ao homem por sua falha.

Disse o homem ao pote:

- Você notou que pelo caminho só havia flores no seu lado do caminho??? Notou ainda que a cada dia enquanto voltávamos do poço, você as regava??? Por dois anos eu pude colher flores para ornamentar a mesa do meu senhor. Sem você ser do jeito que você é, ele não poderia ter essa beleza para dar graça à sua casa.

Cada um de nós temos nossos próprios e únicos defeitos.

Todos nós somos potes rachados.

Porém, se permitirmos, o Senhor vai usar nossos defeitos para embelezar a mesa de Seu Pai.

Na grandiosa economia de Deus, nada se perde. Nunca

deveríamos ter medo dos nossos defeitos.

Basta reconhecermos nossos defeitos e eles com certeza embelezarão a mesa de alguém.

Das nossas fraquezas, devemos tirar nossa maior força...

Mestre da paciência

Indicação: Estimular a calma e paciência em situações difíceis.

Conta a lenda que um velho sábio, tido como mestre da paciência, era capaz de derrotar qualquer adversário.

Certa tarde, um homem conhecido por sua total falta de escrúpulos apareceu com a intenção de desafiar o mestre da paciência. O velho aceitou o desafio e o homem começou a insultá-lo. Chegou a jogar algumas pedras em sua direção, cuspiu em sua direção e gritou todos os tipos de insultos.

Durante horas fez tudo para provocá-lo, mas o velho permaneceu impassível.

No final da tarde, sentindo-se já exausto e humilhado, o homem se deu por vencido e retirou-se. Impressionados, os alunos perguntaram ao mestre como ele pudera suportar tanta indignidade.

O mestre perguntou:

- Se alguém chega até você com um presente, e você não o aceitar, a quem pertence o presente?

- A quem tentou entregá-lo. Respondeu um dos discípulos.

- O mesmo vale para a inveja, a raiva e os insultos. Quando não aceitos, continuam pertencendo a quem os carregava consigo.

Autor desconhecido

O cervo e o leão

Indicação: Valorização das virtudes

Em um belo dia de verão, um cervo chegou até junto a um regato, com muita sede. Quando inclinou a

cabeça, viu na água a própria imagem e exclamou, orgulhoso: -

Oh, como eu sou bonito e que bonitos são meus chifres!

Aproximou-se mais e viu o reflexo das próprias pernas dentro da água: -

Mas como são finas as minhas pernas . . . – observou com tristeza.

Nesse momento surgiu um leão que saltou sobre o cervo.

O cervo disparou pela campina, com tanta velocidade que o leão não pôde pegá-lo. Aí, o cervo entrou

por dentro da floresta e logo os seus chifres se embaraçaram nos galhos das árvores. Em poucos

instantes o leão saltava sobre o prisioneiro.

- Ai de mim! – gemeu o cervo. – Senti orgulho de meus chifres e desprezei minhas pernas . . . no

entanto, estas me salvariam e estes causaram minha perda . . .

Moral da história:

"Muitas vezes desdenhamos daquilo que temos de melhor."

O furo no barco

Indicação: Para pessoas preguiçosas

Um homem foi chamado à praia para pintar um barco. Trouxe com ele tinta e pincéis, e começou a pintar o barco de um vermelho brilhante, como fora contratado para fazer. Enquanto pintava, viu que a tinta estava passando pelo fundo do barco. Percebeu que havia um vazamento e decidiu consertá-lo. Quando terminou a pintura, recebeu seu dinheiro e se foi.

No dia seguinte, o proprietário do barco procurou o pintor e presenteou-o com um belo cheque. O pintor ficou surpreso:

O senhor já me pagou pela pintura do barco! - disse ele.

- Mas isto não é pelo trabalho de pintura. É por ter consertado o vazamento do barco.

- Ah!, mas foi um serviço tão pequeno... Certamente, não está me pagando uma quantia tão alta por algo tão insignificante!

- Meu caro amigo, você não compreende. Deixe-me contar-lhe o que aconteceu. Quando pedi a você que pintasse o barco, esqueci de mencionar o vazamento. Quando o barco secou, meus filhos o pegaram e saíram para uma pescaria. Eu não estava em casa naquele momento. Quando voltei e notei que haviam saído com o barco, fiquei desesperado, pois lembrei-me que o barco tinha um furo. Imagine meu alívio e alegria quando os vi retornando sãos e salvos. Então, examinei o barco e constatei que você o havia consertado! Percebe, agora, o que fez? Salvou a vida de meus filhos! Não tenho dinheiro suficiente para pagar a sua "pequena" boa ação.

Não importa para quem, quando ou de que maneira: mas, ajude, ampare, enxugue as lágrimas, escute com atenção e carinho, e conserte todos os vazamentos sempre!!!

ADVERSIDADE

Indicado: Lidar com as adversidades

Um filho se queixou a seu pai sobre sua vida e de como as coisas estavam tão difíceis para ele. Ele já não sabia mais o que fazer e queria desistir.

Estava cansado de lutar e combater. Parecia que assim que um problema estava resolvido um outro surgia. Seu pai, um "chef", levou-o até a cozinha. Encheu três panelas com água e colocou cada uma delas em fogo alto. Logo as panelas começaram a ferver.

Em uma ele colocou cenouras, em outra colocou ovos e, na última pó de café. Deixou que tudo fervesse, sem dizer uma palavra. O filho deu um suspiro e esperou impacientemente, imaginando o que ele estaria fazendo.

Cerca de vinte minutos depois, ele apagou as bocas de gás. Pescou as cenouras e as colocou em uma tigela. Retirou os ovos e os colocou em uma tigela. Então pegou o café com uma concha e o colocou em uma tigela.

Virando-se para ele, perguntou "Querido, o que você está vendo?" "Cenouras, ovos e café," ele respondeu. Ele o trouxe para mais perto e pediu-lhe para experimentar as cenouras.

Ele obedeceu e notou que as cenouras estavam macias. Ele, então, pediu-lhe que pegasse um ovo e o quebrasse. Ele obedeceu e depois de retirar a casca verificou que o ovo endurecera com a fervura.

Finalmente, ele lhe pediu que tomasse um gole do café. Ele sorriu ao provar seu aroma delicioso. Ele perguntou humildemente: "O que isto significa, pai?" Ele explicou que cada um deles havia enfrentado a mesma adversidade, água fervendo, mas que cada um reagira de maneira diferente.

A cenoura entrara forte, firme e inflexível. Mas depois de ter sido submetida à água fervendo, ela amolecera e se tornara frágil. Os ovos eram frágeis. Sua casca fina havia protegido o líquido interior. Mas depois de terem sido colocados na água fervendo, seu interior se tornou mais rijo.

O pó de café, contudo, era incomparável. Depois que fora colocado na água fervente, ele havia mudado a água. "Qual deles é você?" ele perguntou a seu filho. "Quando a adversidade bate a sua porta, como você responde? Você é uma cenoura, um ovo ou um pó de café?" E você? Você é como a cenoura que parece forte, mas com a dor e a adversidade ? Você murcha e se torna frágil e perde sua força?

Será que você é como o ovo, que começa com um coração maleável? Você teria um espírito maleável, mas depois de alguma morte, uma falência, um divórcio ou uma

demissão, você se tornou mais difícil e duro? Sua casca parece a mesma, mas você está mais amargo e obstinado, com o coração e o espírito inflexíveis?

Ou será que você é como o pó de café? Ele muda a água fervente, a coisa que está trazendo a dor, para conseguir o máximo de seu sabor, a 100 graus centígrados. Quanto mais quente estiver a água, mais gostoso se torna o café.

Se você é como o pó de café, quando as coisas se tornam piores, você se torna melhor e faz com que as coisas em torno de você também se tornem melhores. Como você lida com a adversidade? Você é uma cenoura, um ovo ou o café?

Milho de pipoca

Indicação: Superação de Dificuldades

Assim acontece com a gente.
As grandes transformações acontecem quando passamos pelo fogo.

Quem não passa pelo fogo, fica do mesmo jeito a vida inteira.
São pessoas de uma mesmice e uma dureza assombrosa.

Só que elas não percebem e acham que seu jeito de ser é o melhor jeito de ser.

Mas, de repente, vem o fogo.
O fogo é quando a vida nos lança numa situação que nunca imaginamos: a dor.

Pode ser fogo de fora:

perder um amor, perder um filho, o pai, a mãe, perder o emprego ou ficar pobre.

Pode ser fogo de dentro:

pânico, medo, ansiedade, depressão ou sofrimento, cujas causas ignoramos.

Há sempre o recurso do remédio: apagar o fogo!

Sem fogo o sofrimento diminui. Com isso, a possibilidade da grande transformação também.

Imagino que a pobre pipoca, fechada dentro da panela, lá dentro cada vez mais quente, pensa que sua hora chegou: vai morrer.

Dentro de sua casca dura, fechada em si mesma, ela não pode imaginar um destino diferente para si. Não pode imaginar a transformação que está sendo preparada para ela.

A pipoca não imagina aquilo de que ela é capaz.
Aí, sem aviso prévio, pelo poder do fogo a grande transformação acontece: BUM!

E ela aparece como uma outra coisa completamente diferente, algo que ela mesma nunca havia sonhado.

Bom, mas ainda temos o piruá, que é o milho de pipoca que se recusa a estourar.

São como aquelas pessoas que, por mais que o fogo esquente, se recusam a mudar. Elas acham que não pode existir coisa mais maravilhosa do que o jeito delas serem. A presunção e o medo são a dura casca do milho que não estoura.

No entanto, o destino delas é triste, já que ficarão duras a vida inteira.

Não vão se transformar na flor branca, macia e nutritiva.

(extraído do livro "O amor que acende a lua", de Rubem Alves)

Árvore dos Problemas

Indicação: Superação de Problemas

Esta é uma história de um homem que contratou um carpinteiro para ajudar a arrumar algumas coisas na sua fazenda. O primeiro dia do carpinteiro foi bem difícil.

O pneu do seu carro furou. A serra elétrica quebrou. Cortou o dedo. E ao final do dia, o seu carro não funcionou.

O homem que contratou o carpinteiro ofereceu uma carona para casa. Durante o caminho, o carpinteiro não falou nada.

Quando chegaram a sua casa, o carpinteiro convidou o homem para entrar e conhecer a sua família. Quando os dois homens estavam se encaminhando para a porta da frente, o carpinteiro parou junto a uma pequena árvore e gentilmente tocou as pontas dos galhos com as duas mãos.

Depois de abrir a porta da sua casa, o carpinteiro transformou-se. Os traços tensos do seu rosto transformaram-se em um grande sorriso, e ele abraçou os seus filhos e beijou a sua esposa.

Um pouco mais tarde, o carpinteiro acompanhou a sua visita até o carro. Assim que eles passaram pela árvore, o homem perguntou:

- Porque você tocou na planta antes de entrar em casa ???

- Ah! esta é a minha Árvore dos Problemas.

- Eu sei que não posso evitar ter problemas no meu trabalho, mas estes problemas não devem chegar até os meus filhos e minha esposa.

- Então, toda noite, eu deixo os meus problemas nesta Árvore quando chego em casa, e os pego no dia seguinte.

- E você quer saber de uma coisa?

- Toda manhã, quando eu volto para buscar os meus problemas, eles não são nem metade do que eu me lembro de ter deixado na noite anterior. (Autor desconhecido)

Autobiografia em Cinco Capítulos

Indicação: Aprender com os próprios erros

Capítulo 1º

Vou andando pela rua.

Há um grande buraco na calçada.

Caio.

Estou perdido... Não sei o que fazer.

Não é culpa minha.

Demoro séculos em sair.

Capítulo 2º

Caminho pela mesma rua.

Há um grande buraco na calçada.

Faço de contas que não o vejo.

Volto a cair.

Não posso crer que haja caído no mesmo lugar.

Mas não é culpa minha.

Levo bastante tempo em sair.

Capítulo 3º

Ando pela mesma rua.

Há um grande buraco na calçada.

Está ali.

Caio... é uma rotina, mas tenho os olhos bem abertos.

Sei onde estou.

É culpa minha. Saio

rapidamente.

Capítulo 4º

Vou pela mesma rua.

Há um grande buraco na calçada.

Me esquivo.

Capítulo 5º

Vou por outra rua.

(Autor: Nelson Portia / Tradução e adaptação: João Nicolau Carvalho)

As Duas Jóias

Indicação: Lidar com a morte

Narra antiga lenda árabe, que um rabino, religioso dedicado, vivia muito feliz com sua família. Esposa admirável e dois filhos queridos.

Certa vez, por imperativos da religião, o rabino empreendeu longa viagem ausentando-se do lar por vários dias.

No período em que estava ausente, um grave acidente provocou a morte dos dois filhos amados. A mãezinha sentiu o coração dilacerado de dor.

No entanto, por ser uma mulher forte, sustentada pela fé e pela confiança em Deus, suportou o choque com bravura.

Todavia, uma preocupação lhe vinha a mente: como dar ao esposo a triste notícia?

Sabendo-o portador de insuficiência cardíaca, temia que não suportasse tamanha comoção. Lembrou-se de fazer uma prece. Rogou a Deus auxílio para resolver a difícil questão.

Alguns dias depois, num final de tarde, o rabino retornou ao lar. Abraçou longamente a esposa e perguntou pelos filhos... Ela pediu para que não se preocupasse.

Que tomasse o seu banho, e logo depois ela lhe falaria dos moços. Alguns minutos depois estavam ambos sentados a mesa.

Ela lhe perguntou sobre a viagem, e logo ele perguntou novamente pelos filhos.

A esposa, numa atitude um tanto embaraçada, respondeu ao marido:

- Deixe os filhos. Primeiro quero que me ajude a resolver um problema que considero grave.

O marido, já um pouco preocupado perguntou:

O que aconteceu? Notei você abatida! Fale! Resolveremos juntos, com a ajuda de Deus.

- Enquanto você esteve ausente, um amigo nosso visitou-me e deixou duas jóias de valor incalculável, para que as guardasse. São jóias muito preciosas! Jamais vi algo tão belo! O problema é esse ! Ele vem buscá-las e eu não estou disposta a devolvê-las, pois já me afeiçoei a elas. O que você me diz?

- Ora mulher! Não estou entendendo o seu comportamento! Você nunca cultivou vaidades!... Por que isso agora?

- É que nunca havia visto jóias assim! São maravilhosas!

- Podem até ser, mas não lhe pertencem! Terá que devolvê-las.

- Mas eu não consigo aceitar a idéia de perdê-las!

E o rabino respondeu com firmeza: - ninguém perde o que não possui.

Retê-las equivaleria a roubo! Vamos devolvê-las, eu a ajudarei. Faremos isso juntos, hoje mesmo.

Pois bem, meu querido, seja feita a sua vontade. O tesouro será devolvido. Na verdade isso já foi feito. As jóias preciosas eram nossos filhos. Deus os confiou a nossa guarda, e durante a sua viagem veio buscá-los. Eles se foram...

O rabino compreendeu a mensagem.

Abraçou a esposa, e juntos derramaram muitas lágrimas.

O monge e o escorpião

Indicação: Agir além das adversidades

Monge e discípulos iam por uma estrada e, quando passavam por uma ponte, viram um escorpião sendo arrastado pelas águas. O monge correu pela margem do rio, meteu-se na água e tomou o bichinho na mão. Quando o trazia para fora, o bichinho o picou e, devido à dor, o homem deixou-o cair novamente no rio.

Foi então a margem tomou um ramo de árvore, adiantou-se outra vez a correr pela margem, entrou no rio, colheu o escorpião e o salvou. Voltou o monge e juntou-se aos discípulos na estrada. Eles haviam assistido à cena e o receberam perplexos e penalizados.

- Mestre, deve estar doendo muito! Porque foi salvar esse bicho ruim e venenoso? Que se afogasse! Seria um a menos! Veja como ele respondeu à sua ajuda! Picou a mão que o salvara! Não merecia sua compaixão!

O monge ouviu tranquilamente os comentários e respondeu:

- Ele agiu conforme sua natureza, e eu de acordo com a minha.

Consertando o mundo

Indicação: Estimular a percepção do um como parte do todo

Um cientista vivia preocupado com os problemas do mundo e estava resolvido a encontrar meios de minorá-los. Passava dias em seu laboratório em busca de respostas para suas dúvidas...

Certo dia, seu filho, de sete anos, invadiu o seu "santuário" decidido a ajudá-lo a trabalhar. O cientista, nervoso pela interrupção, tentou fazer com que o filho fosse brincar em outro lugar.

Vendo que seria impossível demovê-lo, o pai procurou algo que pudesse ser oferecido ao filho com o objetivo de distrair sua atenção. De repente, deparou-se com o mapa do mundo e alegrou-se, pois era exatamente o que procurava! Com o auxílio de uma tesoura, recortou o mapa em vários pedaços e, junto com um rolo de fita adesiva, entregou ao filho dizendo:

- "Você gosta de quebra-cabeças? Então vou lhe dar o mundo para consertar... Aqui está o mundo todo quebrado. Veja se consegue consertá-lo bem direitinho, mas não se esqueça: faça tudo sozinho!"

Calculou que a criança levaria dias para recompor o mapa. Algumas horas depois, ouviu a voz do filho que o chamava calmamente:

- "Pai, pai, já fiz tudo. Consegui terminar tudinho!"

A princípio, o pai não deu crédito às palavras do filho. Seria impossível, na sua idade, ter conseguido recompor um mapa que jamais havia visto. Relutante, o cientista levantou os olhos de suas anotações, certo de que veria um trabalho digno de uma criança. Para sua surpresa, o mapa estava completo. Todos os pedaços haviam sido colocados nos devidos lugares. Como seria possível? Como o menino havia sido capaz? Perguntou-se o cientista e resolveu averiguar com o filho como ele tinha conseguido tal feito:

- "Você não sabia como era o mundo, meu filho, como conseguiu?"

- "Pai , eu não sabia como era o mundo, mas, quando você tirou o papel da revista para recortar, eu vi que do outro lado havia a figura de um homem. Quando você me deu o mundo para consertar, eu tentei... mas não consegui. Foi aí que me lembrei do homem, virei os recortes e comecei a consertar o homem, que eu sabia como era. Quando consegui consertar o homem, virei a folha e vi que havia consertado o mundo!"

Os Três Reis

Indicação: Estimular a superação de problemas e dificuldades

Numa determinada floresta havia 3 leões. Um dia, o macaco representante eleito dos animais súditos, fez uma reunião com toda a bicharada da floresta e disse:

- Nós, os animais, sabemos que o leão é o rei dos animais, mas há uma dúvida no ar - existem 3 leões fortes. Ora, a qual deles nós devemos prestar homenagem? Quem, dentre eles, deverá ser o nosso rei?

Os 3 leões souberam da reunião e comentaram entre si:

- É verdade, a preocupação da bicharada faz sentido, uma floresta não pode ter 3 reis. Precisamos saber qual de nós será o escolhido. Mas como descobrir.

Essa era a grande questão. Lutar entre si eles não queriam, pois eram muito amigos. O impasse estava formado. De novo, todos os animais se reuniram para discutir uma solução para o caso.

Depois de usarem técnicas de reuniões do tipo brainstorming, etc. eles tiveram uma idéia excelente. O macaco se encontrou com os 3 felinos e contou o que eles decidiram:

- Bem, senhores leões, encontramos uma solução desafiadora para o problema. A solução está na Montanha Difícil.

- Montanha Difícil? Como assim?

- É simples, ponderou o macaco. Decidimos que vocês 3 deverão escalar a Montanha Difícil. O que atingir o pico primeiro será consagrado o rei dos reis.

A Montanha Difícil era a mais alta entre todas naquela imensa floresta. O desafio foi aceito.

No dia combinado, milhares de animais cercaram a Montanha para assistir a grande escalada. O primeiro tentou. Não conseguiu. Foi derrotado. O segundo tentou. Não conseguiu. Foi derrotado. O terceiro tentou. Não conseguiu. Foi derrotado. Os animais estavam curiosos e impacientes, afinal, qual deles seria o rei, uma vez que os três foram derrotados?

Foi nesse momento que uma águia sábia, idosa na idade e grande em sabedoria, pediu a palavra:

- Eu sei quem deve ser o rei!!!

Todos os animais fizeram um silêncio de grande expectativa.

- A senhora sabe, mas como? Todos gritaram para a Águia.

- É simples, confessou a sábia águia, eu estava voando entre eles, bem de perto e, quando eles voltaram fracassados para o vale, eu escutei o que cada um deles disse para a montanha.

O primeiro leão disse: Montanha, você me venceu!

O segundo leão disse: Montanha, você me venceu!

O terceiro leão também disse: Montanha, você me venceu, por enquanto!

Mas você, montanha, já atingiu seu tamanho final, e eu ainda estou crescendo.

- A diferença, completou a águia, é que o terceiro leão teve uma atitude de vencedor diante da derrota, e quem pensa assim é maior que seu problema é rei de si mesmo, está preparado para ser rei dos outros.

Os animais da floresta aplaudiram entusiasticamente ao terceiro leão que foi coroado rei entre os reis.

Moral da história:

Não importa o tamanho de seus problemas ou dificuldades que você tenha; seus problemas, pelo menos na maioria das vezes, já atingiram o clímax, já estão no nível máximo – mas você não. Você ainda não chegou ao limite de seu potencial e performance. A montanha das dificuldades tem tamanho fixo, limitado.

O Feiticeiro

Indicação: Estimular a percepção dos próprios erros

Um feiticeiro africano conduz seu aprendiz pela floresta. Embora mais velho, caminha com agilidade, enquanto seu aprendiz escorrega e cai a todo instante. O aprendiz blasfema, levanta-se, cospe no chão traiçoeiro, e continua a acompanhar seu mestre.

Depois de longa caminhada, chegam a um lugar sagrado. Sem parar, o feiticeiro dá meia volta e começa a viagem de volta.

- Você não me ensinou nada hoje -- diz o aprendiz, levando mais um tombo.

- Ensinei sim, mas você parece que não aprende - responde o feiticeiro.

- Estou tentando lhe ensinar como se lida com os erros da vida.

- E como lidar com eles?

- Como deveria lidar com seus tombos -- responde o feiticeiro.

- Em vez de ficar amaldiçoando o lugar onde caiu, devia procurar aquilo que te fez escorregar.

O Cavalo

Indicação: Superação de problemas

Um fazendeiro, que lutava com muitas dificuldades, possuía alguns cavalos para ajudar nos trabalhos em sua pequena fazenda.

Um dia, seu capataz veio trazer a notícia de que um dos cavalos havia caído num velho poço abandonado.

O poço era muito profundo e seria extremamente difícil tirar o cavalo de lá. O fazendeiro foi rapidamente até o local do acidente, avaliou a situação, certificando-se que o animal não se havia machucado.

Mas, pela dificuldade e alto custo para retirá-lo do fundo do poço, achou que não valia a pena investir na operação de resgate.

Tomou, então, a difícil decisão: determinou ao capataz que sacrificasse o animal jogando terra no poço até enterrá-lo, ali mesmo.

E assim foi feito: os empregados, comandados pelo capataz, começaram a lançar terra para dentro do buraco de forma a cobrir o cavalo.

Mas, à medida que a terra caía em seu dorso, os animal a sacudia e ela ia se acumulando no fundo, possibilitando ao cavalo ir subindo.

Logo os homens perceberam que o cavalo não se deixava enterrar, mas, ao contrário, estava subindo à medida que a terra enchia o poço, até que, finalmente, conseguiu sair.

Telefone Amigo

Indicação: Luto

Quando eu era criança, meu pai comprou um dos primeiros telefones da vizinhança. Lembro-me bem daquele velho aparelho preto, em forma de caixa, bem polido, afixado à parede. O receptor brilhante pendia ao lado da caixa. Eu ainda era muito pequeno para alcançar o telefone, mas costumava ouvir e ver minha mãe enquanto ela o usava, e ficava fascinado com a cena!

Então, descobri que em algum lugar dentro daquele maravilhoso aparelho existia uma pessoa maravilhosa - o nome dela era "informação, por favor" e não havia coisa alguma que ela não soubesse. "Informação, por favor" poderia fornecer o número de qualquer pessoa e até a hora certa.

Minha primeira experiência pessoal com esse "gênio da lâmpada" aconteceu num dia em que minha mãe foi na casa de um vizinho. Divertindo-me bastante mexendo nas coisas da caixa de ferramentas no porão, machuquei meu polegar com um martelo.

A dor foi horrível, mas não parecia haver qualquer razão para chorar, porque eu estava sozinho em casa e não tinha ninguém para me consolar. Eu comecei a andar pelo porão, chupando meu dedão que pulsava de dor, chegando finalmente à escada e subindo-a.

Então, lembrei-me: o telefone! Rapidamente peguei uma cadeira na sala de visitas e usei-a para alcançar o telefone. Desenganchei o receptor, segurei-o próximo ao ouvido como via minha mãe fazer e disse:

-"Informação, por favor!", com o bocal na altura de minha cabeça.

Alguns segundos depois, uma voz suave e bem clara falou ao meu ouvido:

-"Informação."

Então, choramingando, eu disse:

-"Eu machuquei o meu dedo..."

Agora que eu tinha plateia: as lágrimas começaram a rolar sobre o meu rosto.

-"Sua mãe não está em casa?", veio a pergunta.

-"Ninguém está em casa a não ser eu", falei chorando.

-"Você está sangrando?" Ela perguntou.

-"Não." Eu respondi. "Eu machuquei o meu dedão com o martelo e está doendo muito!"

Então a voz suave, do outro lado falou:

-"Você pode ir até a geladeira?"

- Eu disse que sim.

Ela continuou, com muita calma:

-"Então, pegue uma pedra de gelo e fique segurando firme sobre o dedo."

E a coisa funcionou! Depois do ocorrido, eu chamava "Informação, por favor" para qualquer coisa. Pedia ajuda nas tarefas de geografia da escola e ela me dizia onde Filadélfia se localizava no mapa. Ajudava-me nas tarefas de matemática. Ela me orientou sobre qual tipo de comida eu poderia dar ao filhote de esquilo que peguei no parque para criar como bichinho de estimação.

Houve também o dia em que Petey, nosso canário de estimação, morreu. Eu chamei "Informação, por favor" e contei-lhe a triste estória. Ela ouviu atentamente, então falou-me palavras de conforto que os adultos costumam dizer para consolar uma criança.

Mas eu estava inconsolável naquele dia e perguntei-lhe:

-"Por que é que os passarinhos cantam de maneira tão bela, dão tanta alegria com sua beleza para tantas famílias e terminam suas vidas como um monte de penas numa gaiola?"

Ela deve ter sentido minha profunda tristeza e preocupação pelo fato de haver dito calmamente:

-"Paul, lembre-se sempre de que existem outros mundos onde se pode cantar!" Não sei porquê, mas me senti bem melhor.

Numa outra ocasião, eu estava ao telefone: - "Informação, por favor".

- "Informação," disse a já familiar e suave voz.

-"Como se soletra a palavra consertar?" Perguntei.

Tudo isso aconteceu numa pequena cidade da costa oeste dos Estados Unidos. Quando eu estava com nove anos, nos mudamos para Boston, na costa leste. Eu senti muitas saudades de minha voz amiga!

-"Informação, por favor" pertencia àquela caixa de madeira preta afixada na parede de nossa outra casa; e eu nunca pensei em tentar a mesma experiência com o novo telefone diferente que ficava sobre a mesa, na sala de nossa nova casa. Mesmo já na adolescência, as lembranças daquelas conversas de infância com aquela suave e atenciosa voz nunca saíram de minha cabeça.

Com certa frequência, em momentos de dúvidas e perplexidade, eu me lembrava daquele sentimento sereno de segurança que me era transmitido pela voz amiga que gastou tanto tempo com um simples menininho.

Alguns anos mais tarde, quando eu viajava para a costa oeste a fim de iniciar meus estudos universitários, o avião pousou em Seattle, região onde eu morava quando

criança, para que eu pegasse um outro e seguisse viagem. Eu tinha cerca de meia hora até que o outro avião decolasse. Passei então uns 15 minutos ao telefone, conversando com minha irmã que na época estava morando lá. Então, sem pensar no que estava exatamente fazendo, eu disquei para a telefonista e disse:

-"Informação, por favor".

De um modo milagroso, eu ouvi a suave e clara voz que eu tão bem conhecia!

-"Informação."

Eu não havia planejado isso, mas ouvi a mim mesmo dizendo: "Você poderia me dizer como se soletra a palavra consertar?"

Houve uma longa pausa. Então ouvi a tão suave e atenciosa voz responder:

-"Espero que seu dedo já esteja bem sarado agora!"

Eu ri satisfeito e disse:

-"Então, ainda é realmente você? Eu fico pensando se você tem a mínima idéia do quanto você significou para mim durante todo aquele tempo de minha infância!"

Ela disse:

-"E eu fico imaginando se você sabe o quanto foram importantes para mim as suas ligações!"

E continuou:

-"Eu nunca tive filhos e ficava aguardando ansiosamente por suas ligações."

Então, eu disse para ela que muito freqüentemente eu pensava nela durante todos esses anos e perguntei-lhe se poderia telefonar para ela novamente quando eu fosse visitar minha irmã. "Por favor, telefone sim! É só chamar por Sally".

Três meses depois voltei a Seattle. Uma voz diferente atendeu:

-"Informação".

Eu perguntei por Sally.

-"Você é um amigo?" Ela perguntou.

-"Sim, um velho amigo". Respondi.

Ela disse:

-"Sinto muito em dizer-lhe isto, mas Sally esteve trabalhando só meio período nos últimos anos porque estava adoentada. Ela morreu há um mês."

Antes que eu desligasse ela disse:

-"Espere um pouco. Seu nome é Paul?"

-"Sim" Respondi.

-"Bem, Sally deixou uma mensagem para você. Ela deixou escrita caso você ligasse. Deixe-me ler para você."

A mensagem dizia:

-"Diga para ele que eu ainda continuo dizendo que existem outros mundos onde podemos cantar. Ele vai entender o que eu quero dizer".

Eu agradeci emocionado e muito tristemente desliguei o telefone. Sim, eu sabia muito bem o que Sally queria dizer.

Lição do Fogo

Indicação: Trabalho em equipe / participação de grupos

Um membro de um determinado grupo, ao qual prestava serviços regularmente, sem nenhum aviso deixou de participar de suas atividades.

Após algumas semanas, o líder daquele grupo decidiu visitá-lo. Era uma noite muito fria.

O líder encontrou o homem em casa sozinho, sentado diante da lareira, onde ardia um fogo brilhante e acolhedor.

Adivinhando a razão da visita, o homem deu as boas-vindas ao líder, conduziu-o a uma grande cadeira perto da lareira e ficou quieto, esperando.

O líder acomodou-se confortavelmente no local indicado, mas não disse nada.

No silêncio sério que se formara, apenas contemplava a dança das chamas em torno das achas de lenha, que ardiam.

Ao cabo de alguns minutos, o líder examinou as brasas que se formaram e cuidadosamente selecionou uma delas, a mais incandescente de todas, empurrando-a para o lado.

Voltou então a sentar-se, permanecendo silencioso e imóvel. O anfitrião prestava atenção a tudo, fascinado e quieto.

Aos poucos a chama da brasa solitária diminuía, até que houve um brilho momentâneo e seu fogo apagou-se de vez.

Em pouco tempo o que antes era uma festa de calor e luz, agora não passava de um negro, frio e morto pedaço de carvão recoberto de uma espessa camada de fuligem acinzentada.

Nenhuma palavra tinha sido dita desde o protocolar cumprimento inicial entre os dois amigos.

O líder, antes de se preparar para sair, manipulou novamente o carvão frio e inútil, colocando-o de volta no meio do fogo.

Quase que imediatamente ele tornou a incandescer, alimentado pela luz e calor dos carvões ardentes em torno dele.

Quando o líder alcançou a porta para partir, seu anfitrião disse:

- Obrigado. Por sua visita e pelo belíssimo sermão. Estou voltando ao convívio do grupo. Deus te abençoe!

E seu pedaço de carvão está como???...

A Flor

Indicação: Valorização da vida e dos pequenos gestos

O local estava deserto quando sentei-me para ler embaixo dos longos ramos de um velho carvalho. Desiludido da vida, com boas razões para chorar, pois tinha a impressão que o mundo estava tentando me afundar. E se não fosse razão suficiente para arruinar o dia, um garoto ofegante chegou perto de mim, cansado de brincar. Ele parou na minha frente, cabeça pendente, e disse cheio de alegria:

- Veja o que encontrei!

Na sua mão uma flor. E que visão lamentável! Estava murcha com muitas pétalas caídas...

Querendo ver-me livre do garoto com sua flor, fingi pálido sorriso e me virei.

Mas ao invés de recuar, ele sentou-se ao meu lado, levou a flor ao nariz e declarou com estranha surpresa:

- O cheiro é ótimo, e é bonita também... Por isso a peguei. Pegue-a, é sua!

A flor à minha frente estava morta ou morrendo. Nada de cores vibrantes como laranja, amarelo ou vermelho, mas eu sabia que tinha que pegá-la, ou ele jamais sairia de lá. Então estendi-me para pegá-la e respondi:

- Era o que eu precisava...

Mas, ao invés de colocá-la na minha mão, ele a segurou no ar sem qualquer razão.

Nessa hora notei, pela primeira vez, que o garoto era cego, e que não podia ver o que tinha nas mãos. Senti minha voz sumir. Lágrimas despontaram ao sol, enquanto lhe agradecia por escolher a melhor flor daquele jardim.

- De nada... - respondeu sorrindo.

E então voltou a brincar sem perceber o impacto que teve em meu dia.

Sentei-me e comecei a pensar como ele conseguiu enxergar um homem auto-piedoso sob um velho carvalho. Como ele sabia do meu sofrimento auto-indulgente? Talvez no seu coração ele tenha sido abençoado com a verdadeira visão.

Através dos olhos de uma criança cega, finalmente entendi que o problema não era o mundo, e sim EU! E por todos os momentos em que eu mesmo fui cego, agradeci por ver a beleza da vida e apreciar cada segundo que é só meu. Então levei aquela feia flor ao meu nariz e senti a fragrância de uma bela flor, e sorri enquanto via aquele garoto com outra flor em suas mãos prestes a mudar a vida de um insuspeito senhor de idade...

As melhores coisas da vida são vistas com o coração!

A Ratoeira

Indicação: Sentimento de Solidariedade

Um rato, olhando pelo buraco na parede, vê o fazendeiro e sua esposa abrindo um pacote. Pensou logo no tipo de comida que poderia haver ali. Ao descobrir que era uma ratoeira ficou aterrorizado. Correu ao pátio da fazenda advertindo a todos:

- Há uma ratoeira na casa, uma ratoeira na casa! A

galinha, disse:

- Desculpe-me Sr. Rato, eu entendo que isso seja um grande problema para o senhor, mas não me prejudica em nada, não me incomoda.

O rato foi até o porco e lhe disse:

- Há uma ratoeira na casa, uma ratoeira!

- Desculpe-me Sr. Rato, disse o porco, mas não há nada que eu possa fazer, a não ser rezar. Fique tranqüilo que o senhor será lembrado nas minhas preces.

O rato dirigiu-se então à vaca. Ela lhe disse:

- O que Sr. Rato? Uma ratoeira? Por acaso estou em perigo? Acho que não!

Então o rato voltou para a casa, cabisbaixo e abatido, para encarar a ratoeira do fazendeiro. Naquela noite ouviu-se um barulho, como o de uma ratoeira pegando sua vítima. A mulher do fazendeiro correu para ver o que havia pego. No escuro, ela não viu que a ratoeira havia pego a cauda de uma cobra venenosa. E a cobra picou a mulher...

O fazendeiro a levou imediatamente ao hospital. Ela voltou com febre. Todo mundo sabe que para alimentar alguém com febre, nada melhor que uma canja de galinha. O fazendeiro pegou seu cutelo e foi providenciar o ingrediente principal. Como a doença da mulher continuava, os amigos e vizinhos vieram visitá-la. Para alimentá-los o fazendeiro matou o porco. A mulher não melhorou e acabou morrendo. Muita gente veio para o funeral. O fazendeiro então sacrificou a vaca, para alimentar todo aquele povo.

Na próxima vez que você ouvir dizer que alguém está diante de um problema e acreditar que o problema não lhe diz respeito, lembre-se que, quando há uma ratoeira na casa, toda a fazenda corre risco. O problema de um é problema de todos.

Barulho de Carroça

Indicação: Pessoas que falam demais

Certa manhã, meu pai convidou-me a dar um passeio no bosque e eu aceitei com prazer.

Ele se deteve numa clareira e depois de um pequeno silêncio me perguntou:

- Além do cantar dos pássaros, você está ouvindo mais alguma coisa?

Apurei os ouvidos alguns segundos e respondi:

- Estou ouvindo um barulho de carroça.

- Isso mesmo, disse meu pai. É uma carroça vazia ...

Perguntei ao meu pai:

- Como pode saber que a carroça está vazia, se ainda não a vimos?

- Ora, respondeu meu pai. É muito fácil saber que uma carroça está vazia, por causa do barulho. Quanto mais vazia a carroça maior é o barulho que faz.

Tornei-me adulto, e até hoje, quando vejo uma pessoa falando demais, inoportuna, interrompendo a conversa de todo mundo, tenho a impressão de ouvir a voz do meu pai dizendo:

Quanto mais vazia a carroça, mais barulho ela faz...

A PARÁBOLA DA ROSA

Indicação: Aceitação dos outros

Um homem plantou uma rosa e passou a regá-la constantemente.

Antes que ela desabrochasse, ele a examinou e viu o botão que em breve desabrocharia, mas notou espinhos sobre o talo e pensou,

"Como pode uma flor tão bela, vir de uma planta rodeada de espinhos tão afiados?

Entristecido por este pensamento, ele se recusou a regar a rosa e antes mesmo de estar pronta para desabrochar, ela morreu.

Assim é com muitas pessoas. Dentro de cada alma há uma rosa: São as qualidades dadas por Deus e plantadas em nós crescendo em meio aos espinhos de nossas faltas.

Muitos de nós olhamos para nós mesmos e vemos apenas os espinhos, os defeitos.

Nós nos desesperamos, achando que nada de bom pode vir de nosso interior.

Nos recusamos a regar o bem dentro de nós, e consequentemente, isso morre.

Algumas pessoas não vêem a rosa dentro delas mesma. Portanto alguém mais deve mostrar a elas.

Um dos maiores dons que uma pessoa pode possuir ou compartilhar é ser capaz de passar pelos espinhos e encontrar a rosa dentro de outras pessoas.

Esta é a característica do AMOR. Olhar uma pessoa e conhecer suas verdadeiras faltas.

Aceitar aquela pessoa em sua vida, enquanto reconhece a beleza em sua alma, e ajudá-la a perceber que ela pode superar suas aparentes imperfeições.

Se nós mostrarmos a essas pessoas a rosa, elas superarão seus próprios espinhos.

Só assim elas poderão desabrochar muitas e muitas vezes.

A Pedra da Felicidade

Indicação: Pessoas egoístas

Nos tempos das fadas e bruxas, um moço achou em seu caminho uma pedra que emitia um brilho diferente de todas as que ele já conhecera. Impressionado, decidiu levá-la para casa. Era uma pedra do tamanho de um limão e pertencia a uma fada, que a perdera por aqueles caminhos, em seu passeio matinal. Era a Pedra da Felicidade. Possuía o poder de transformar desejos em realidade.

A fada, ao se dar conta de que havia perdido a pedra, consultou sua fonte de adivinhação e viu o que havia ocorrido. Avaliou o poder mágico da pedra e, como a pessoa que a havia encontrado era um jovem de família pobre e sofredora, concluiu que a pedra poderia ficar em seu poder, despreocupando-se quanto à sua recuperação. Decidiu ajudá-lo.

Apareceu ao moço em sonho e disse-lhe que a pedra tinha poderes para atender a três pedidos: um bem material, uma alegria e uma caridade. Mas que esses benefícios somente poderiam ser utilizados em favor de outras pessoas. Para atingir o intento, cabia-lhe pensar no pedido e apertar a pedra entre as mãos.

O moço acordou desapontado. Não gostou de saber que os poderes da pedra somente poderiam ser revertidos em proveito dos outros. Queria que fossem para ele. Tentou pedir alguma coisa para si, apertando a pedra entre as mãos, sem êxito. Assim, resolveu guardá-la, sem muito interesse em seu uso.

Os anos se passaram e este moço tornou-se bem velhinho. Certo dia, rememorando seu passado, concluiu que havia levado uma vida infeliz, com muitas dificuldades, privações e dissabores. Tivera poucos amigos, porém, reconhecia ter sido muito egoísta. Jamais quisera o bem para os outros.

Antes, desejava que todos sofressem tanto quanto ele. Reviu a pedra que guardara consigo durante quase toda sua existência. Lembrou-se do sonho e dos prováveis poderes da pedra. Decidiu usá-la, mesmo sendo em proveito dos outros.

Assim, realizou o desejo de uma jovem, disponibilizando lhe um bem material. Proporcionou uma grande alegria a uma mãe revelando o paradeiro de uma filha há anos desaparecida e, por último, diante de um doente, condoeu-se de suas feridas, ofertando-lhe a cura.

Ao realizar o terceiro benefício, aconteceu o inesperado: a pedra transformou-se numa nuvem de fumaça e, em meio a esta nuvem, a fada, vista no sonho que tivera logo ao achar a pedra, surgiu dizendo:

"Usaste a Pedra da Felicidade. O que me pedires, para ti, eu farei. Antes, devias fazer o bem aos outros, para mereceres o atendimento de teu desejo. Por que demoraste tanto tempo para usá-la?"

O homem ficou muito triste ao entender o que se passara. Tivera em suas mãos, desde sua juventude, a oportunidade de construir uma vida plena de felicidade, mas, fechado em seu desamor, jamais pensara que fazendo o bem aos outros colheria o bem para si mesmo.

Lamentando o seu passado de dor e seu erro em desprezar os outros, pediu comovido e arrependido:

"Dá-me, tão somente, a felicidade de esquecer o meu passado egoísta."

Sempre Há Tempo Para Amar

Indicação: Estimular dedicação de tempo à família

Quando Joey tinha somente cinco anos, a professora do jardim de infância pediu aos alunos que fizessem um desenho de alguma coisa que eles amavam.

Joey desenhou a sua família. Depois, traçou um grande círculo com lápis vermelho ao redor das figuras.

Desejando escrever uma palavra acima do círculo, ele saiu de sua mesinha e foi até à mesa da professora e disse:

- Professora, como a gente escreve...? Ela não o deixou concluir a pergunta. Mandou-o voltar para o seu lugar e não se atrever mais a interromper a aula.

Joey dobrou o papel e o guardou no bolso. Quando retornou para sua casa, naquele dia, ele se lembrou do desenho e o tirou do bolso. Alisou-o bem sobre a mesa da cozinha, foi até sua mochila, pegou um lápis e olhou para o grande círculo vermelho.

Sua mãe estava preparando o jantar, indo e vindo do fogão para a pia, para a mesa. Ele queria terminar o desenho antes de mostrá-lo para ela e disse:

- Mamãe, como a gente escreve...?

- Menino, não dá para ver que estou ocupada agora? Vá brincar lá fora. E não bata a porta, foi a resposta dela. Ele dobrou o desenho e o guardou no bolso.

Naquela noite, ele tirou outra vez o desenho do bolso. Olhou para o grande círculo vermelho, foi até à cozinha e pegou o lápis. Ele queria terminar o desenho antes de mostrá-lo para seu pai. Alisou bem as dobras e colocou o desenho no chão da sala, perto da poltrona reclinável do seu pai e disse:

- Papai, como a gente escreve...?

- Joey, estou lendo o jornal e não quero ser interrompido. Vá brincar lá fora. E não bata a porta.

O garoto dobrou o desenho e o guardou no bolso. No dia seguinte, quando sua mãe separava a roupa para lavar, encontrou no bolso da calça do filho enrolados num papel, uma pedrinha, um pedaço de barbante e duas bolinhas de gude. Todos os tesouros que ele catara

enquanto brincava fora de casa. Ela nem abriu o papel. Atirou tudo no lixo.

Os anos passaram...

Quando Joey tinha 28 anos, sua filha de cinco anos, Annie fez um desenho.

Era o desenho de sua família. O pai riu quando ela apontou uma figura alta, de forma indefinida e ela disse:

- Este aqui é você, papai! A garota também riu. O pai olhou pra o grande círculo vermelho feito por sua filha, ao redor das figuras e lentamente começou a passar o dedo sobre o círculo.

Annie desceu rapidamente do colo do pai e avisou: - eu volto logo! E voltou. Com um lápis na mão. Acomodou-se outra vez nos joelhos do pai, posicionou a ponta do lápis perto do topo do grande círculo vermelho e perguntou:

Papai, como a gente escreve amor? Ele abraçou a filha, tomou a sua mãozinha e a foi conduzindo, devagar, ajudando-a a formar as letras, enquanto dizia: amor, querida, amor se escreve com as letras:

T...E...M...P...O (TEMPO).

Conjugue o verbo amar todo o tempo. Use o seu tempo para amar. Crie um tempo extra para amar, não esquecendo que para os filhos, em especial, o que importa é ter quem ouça e opine, quem participe e vibre, quem conheça e incentive.

Não espere seu filho ter que descobrir sozinho como se soletra amor, família, afeição.

Por fim, lembre: se você não tiver tempo para amar, crie. Afinal, o ser humano é um poço de criatividade e o tempo.....bom, o tempo é uma questão de escolha.

Autor Desconhecido

O Quadro

Indicação: Estimular as pessoas a se abrirem para o amor

Um homem havia pintado um lindo quadro.

No dia de apresentá-lo ao público, convidou todo mundo para vê-lo.

Compareceram as autoridades locais, fotógrafos, jornalistas, e muita gente, pois o pintor era muito famoso e um grande artista.

Chegado o momento, o pano que encobria o quadro foi retirado.

Houveram calorosos aplausos.

Era uma impressionante figura de Jesus batendo suavemente à porta de uma casa. O

Cristo parecia vivo.

Com o ouvido junto à porta, Ele parecia querer ouvir se lá dentro alguém respondia.

Houveram discursos e elogios.

Todos admiravam aquela obra de arte.

Um observador curioso porém, achou uma falha no quadro: a porta não tinha fechadura.

E foi perguntar ao artista:

- Sua porta não tem fechadura! Como se fará para abri-la ?

É assim mesmo, respondeu o pintor, -" esta é a porta do coração humano. Só se abre do lado de dentro."

(Autor desconhecido)

O vendedor de balões

Indicação: Preconceito de cor

Era uma vez um velho homem que vendia balões numa quermesse.

Evidentemente, o homem era um bom vendedor, pois deixou um balão vermelho soltar-se e elevar-se nos ares, atraindo, desse modo, uma multidão de jovens compradores de balões.

Havia ali perto um menino negro.

Estava observando o vendedor e, é claro apreciando os balões.

Depois de ter soltado o balão vermelho, o homem soltou um azul, depois um amarelo e finalmente um branco.

Todos foram subindo até sumirem de vista.

O menino, de olhar atento, seguia a cada um. Ficava imaginando mil coisas...

Uma coisa o aborrecia, o homem não soltava o balão preto. Então aproximou-se do vendedor e lhe perguntou:

- Moço, se o senhor soltasse o balão preto, ele subiria tanto quanto os outros?

O vendedor de balões sorriu compreensivamente para o menino, arrebentou a linha que prendia o balão preto e enquanto ele se elevava nos ares disse:

- Não é a cor, filho, é o que está dentro dele que o faz subir.

Soldado ferido

Indicação: Preconceito de deficiências físicas /Estimular o amor incondicional

Esta história é sobre um soldado que finalmente estava voltando para casa, após a terrível guerra do Vietnã.

Ele ligou para seus pais, em São Francisco, e lhes disse:

-Mãe, Pai eu estou voltando para casa, mas, eu tenho um favor a lhes pedir.

-Claro meu filho, peça o que quiser!!

-Eu tenho um amigo que eu gostaria de trazer comigo.

-Claro meu filho, nós adoraríamos conhece-lo!!!

-Entretanto, há algo que vocês precisam saber. Ele foi ferido na última batalha que participamos. Pisou em uma mina e perdeu um braço e uma perna. O pior é que ele não tem nenhum lugar para onde ir. Por isso, eu quero que ele venha morar conosco!!

-Eu sinto muito em ouvir isso filho, nós talvez possamos ajudá-lo a encontrar um lugar onde ele possa morar e viver tranquilamente!

-Não, eu quero que ele venha morar conosco!

-Filho, disse o pai, você não sabe o que está nos pedindo. Alguém com tanta dificuldade, seria um grande fardo para nós. Temos nossas próprias vidas e não podemos deixar que uma coisa como esta interfira em nosso modo de viver. Acho que você deveria voltar para casa e esquecer este rapaz. Ele encontrará uma maneira de viver por si mesmo...

Neste momento, o filho bateu o telefone.

Os pais não ouviram mais nenhuma palavra dele.

Alguns dias depois, no entanto, eles receberam um telefonema da polícia de São Francisco. O filho deles havia morrido depois de ter caído de um prédio. A polícia acreditava em suicídio. Os pais angustiados voaram para São Francisco e foram levados para identificar o corpo do filho.

Eles o reconheceram, mas, para o seu horror, descobriram algo que desconheciam:

O filho deles tinha apenas um braço e uma perna.

Os pais, nesta historia são como muitos de nós.

Achamos fácil amar aqueles que são bonitos ou divertidos, mas, não gostamos das pessoas que nos incomodam ou nos fazem sentir desconfortáveis.

De preferencia, ficamos longe delas e de outras que não são saudáveis, bonitas ou espertas como nós.

Precisamos aceitar as pessoas como elas são, e ajudar a todos a compreender aqueles que são diferentes de nós. Há um milagre chamado AMIZADE, que mora no nosso coração.

Você não sabe que este sentimento especial aflora e percebe que a Amizade é o presente mais precioso de Deus.

Amigos nos fazem sorrir e nos encorajam para o sucesso.

Nos emprestam um ouvido, compartilham uma palavra de incentivo e estão sempre com o coração aberto...

(Autor desconhecido)

As coisas nem sempre são o que parecem

Indicação: Estimular a interpretação dos fatos por outro ponto de vista

Dois Anjos viajantes pararam para passar a noite na casa de uma família muito rica.

A família era rude e não permitiu que os Anjos ficassem no quarto de hóspedes da mansão. Em vez disso, deram aos Anjos um espaço pequeno no frio sótão da casa.

À medida que eles faziam a cama no duro piso, o Anjo mais velho viu um buraco na parede e o tapou.

Quando o Anjo mais jovem perguntou:

- por que?

O Anjo mais velho respondeu:

-"As coisas nem sempre são o que parecem".

Na noite seguinte, os dois anjos foram descansar na casa de um casal muito pobre, mas o senhor e sua esposa eram muito hospitaleiros. Depois de compartilhar a pouca comida que a família pobre tinha, o casal permitiu que os Anjos dormissem na sua cama onde eles poderiam ter uma boa noite de descanso.

Quando amanheceu, ao dia seguinte, os anjos encontraram o casal banhado em lágrimas. A única vaca que eles tinham, cujo leite havia sido a única entrada de dinheiro, jazia morta no campo.

O Anjo mais jovem estava furioso e perguntou ao mais velho:

- "como você permitiu que isto acontecesse? O primeiro homem tinha de tudo e, no entanto, você o ajudou"

O Anjo mais jovem o acusava.

-"A segunda família tinha pouco, mas estava disposta a compartilhar tudo, e você permitiu que a vaca morresse".

-"As coisas nem sempre são o que parecem," respondeu o anjo mais velho.

-"Quando estávamos no sótão daquela imensa mansão, notei que havia ouro naquele buraco da parede. Como o proprietário estava obcecado com a avareza e não estava disposto a compartilhar sua boa sorte, fechei o buraco de maneira que ele nunca mais o encontraria."

-"Depois, ontem à noite, quando dormíamos na casa da família pobre, o anjo da morte veio em busca da mulher do agricultor. E eu lhe dei a vaca em seu lugar. As coisas nem sempre são como parecem."