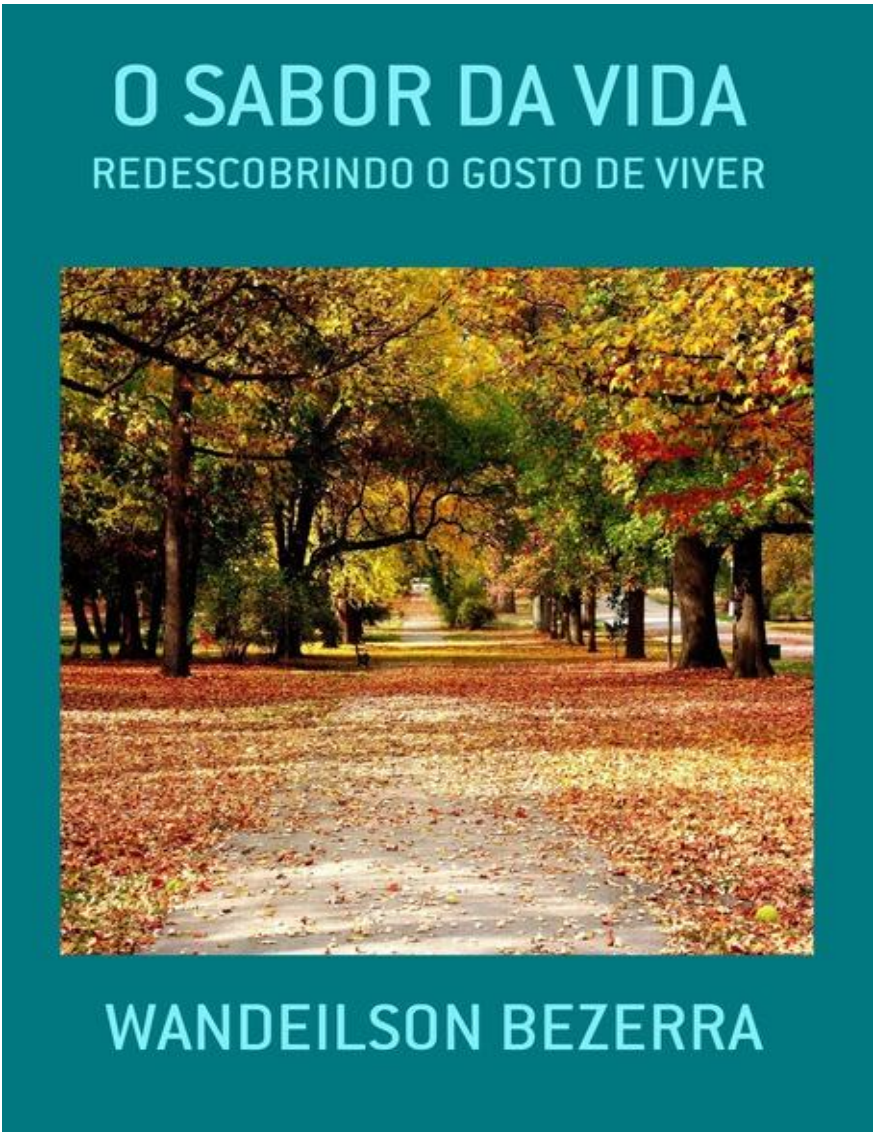
O SABOR DA VIDA

Redescobrindo o gosto de viver



Wandeilson Bezerra

O SABOR DA VIDA

Redescobrindo o gosto de viver

Dedico este livro à minha esposa Mércia e às minhas filhas Lavínia e Letícia

Conteúdo

INTRODUÇÃO.....5

OS MINOTAUROS 8

O SABOR DA VIDA.....13

APRENDA A SENTIR.....16

FUJA DAS DROGAS.....20

O FRACASSO É NORMAL.....23

PARA TODOS OS MALES, UM SÓ REMÉDIO.....26

FELICIDADE EXISTE?.....29

UMA RECEITA DE BOLO 36

GOSTE DE SI MESMO 40

EM PAZ COM A CONSCIÊNCIA 46

ENCARE OS DESAFIOS.....53

Sobre o autor.....56

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, apesar do avanço estrondoso da tecnologia, proporcionando aos homens conforto e bem-estar, percebemos um crescimento muito grande do número de pessoas com problemas emocionais, afetivos e orgânicos, bem como outros fatores desencadeando tristezas, melancolia, depressão e outros males que afligem a todos indistintamente, nos fazendo relembrar a assertiva do mestre Jesus aos seus discípulos: “no mundo tereis aflições...”

As pessoas aflitas buscam de todas as formas uma solução ou paliativo para suas angústias. O homem aturdido pelo sofrimento mergulha cada vez mais fundo nas suas “fugas” ou/e “distrações”, procurando alívio imediato, sem, portanto, meditar nas causas geradoras de tais aturdimentos.

Se não trabalhadas, essas aflições podem vir a desencadear um profundo desgosto pela vida, causa não rara de muitos autocídios de forma direta ou indireta.

Embargados pelo desgosto pela vida, o homem recorre às drogas em suas múltiplas formas. Por não encontrar sentido para continuar a vivendo, se entrega aos prazeres dissolventes, aos vícios de todos os tipos, que dão uma falsa sensação de alívio e prazer, escamoteando a dor, mas que retorna, ao passar o efeito da embriaguês, mas pungente que antes.

Esse livro foi escrito para todos que precisam trabalhar suas aflições, para que não venha a desaguar no desgosto pela vida. Buscaremos pontear as causas mais comuns de desgosto, bem como traçar diretrizes para que possamos nos desvencilhar desse sentimento que vez ou outra nos assola a alma.

Na impossibilidade de nos livrarmos das aflições (problemas, desafios, provas), pois fazem parte do nosso processo como seres evoluintes, que possamos pelo menos mantermos o nosso “gosto pela vida”, objetivo dessas despretensiosas linhas que ora escrevo.

Não escrevo para os outros tão somente. Mas, e principalmente para mim mesmo, que também sou assaltado por esse sentimento avassalador, fruto de minha invigilância interior e porque não dizer da minha fraqueza como ser humano imperfeito, mas perfectível, como todos o são.

Busquei beber nos ensinamentos dos espíritos para a realização desta pequena obra, por ver no espiritismo a vertente mais caudalosa do conhecimento espiritual aqui no ocidente, doutrina que açambarca quase todos os ramos do conhecimento humano.

O SABOR DA VIDA

Redescobrindo o gosto de viver

Dentro do espiritismo consegui respostas satisfatórias para as minhas buscas, desde a minha pré-adolescência, quando tive contato pela primeira vez com as obras da codificação.

Espero que possa você leitor conseguir encontrar as suas respostas. Se esse livrinho lhe ajudar, estarei feliz, pois eu terei realizado o meu objetivo.

OS MINOTAUROS

Encontramos na vida exatamente o que buscamos

Existem certos animais que possuem uma característica alimentar peculiar. São os chamados ruminantes. Esses animais após ingerirem rapidamente o alimento, entre os períodos de alimentação eles tornam a regurgitar o alimento para a boca, onde é de novo mastigado. Os bois e as cabras são animais ruminantes.

Muitas pessoas têm o péssimo habito de ruminarem os seus problemas. Gostam de remoerem as mágoas, trazer a tona suas feridas não cicatrizadas. São verdadeiros minotauros.

O SABOR DA VIDA

Redescobrindo o gosto de viver

Minotauros eram figuras mitológicas da Grécia antiga que eram metade bois, metade homens.

Nós as reconhecemos na rua quando as cumprimentamos e fazemos aquelas perguntas de praxe: “como vai”?

Elas sempre despejam um rosário de lamentações, reclamando de dores, de problemas, etc.

Estão sempre a reclamar da vida, do governo...

Estão sempre insatisfeitas com tudo. Não conseguem aproveitar aquilo que já conquistaram.

Vivem culpando os outros por sua infelicidade, sempre cheias de ressentimentos e mágoas. O passado sempre as persegue, e por isso não vivem o presente, nem vislumbram um futuro mais belo.

Em geral são pessoas solitárias, pois as pessoas fogem de sua presença, pois o seu pessimismo é contagiante. Só se relacionam bem com pessoas que possuam afinidades com elas, que possuem os mesmos hábitos.

Estão sempre doentes, cheias de dores e sintomas que nunca tem cura ou sequer um diagnóstico, pois são fruto da somatização de seus pensamentos e emoções doentias.

Os remédios são os seus companheiros inseparáveis. Estão com uma farmácia particular repleta de medicamentos para tratar as suas doenças-fantasma.

São esquisitos e desconfiados. Quase sempre tem mania de perseguição.

Vivem carregados de sentimento de autopiedade, desempenhando o papel de vítimas, de perseguidos ou de coitados.

Querem que as outras pessoas sintam pena de seu estado. Clamam por atenção como crianças que fazem estardalhaço para chamarem a atenção dos adultos.

Torcem para que tudo dê errado, para que assim possam dizer: “eu não falei que não ia dar certo”?

No geral a vida dessas pessoas é cheia de acontecimentos desastrosos, pra não dizer trágicos. Pois elas vivem a buscar por eles.

Como Temos da vida exatamente aquilo que buscamos, “a má sorte” é a companheira inseparável dessas pessoas.

Se por um “acaso” da vida, você que está lendo este livro se identificou com esse perfil que acabei de traçar, saiba que você pode mudar essa realidade.

Sei que é muito difícil se desvencilhar de hábitos arraigados por muito tempo. É difícil, mas não é impossível.

O que eu vou aconselhar a você é muito simples. De antemão lhe aviso: é simples, mas não é fácil.

O primeiro passo será identificar em você esses alguns desses traços na sua personalidade, ou outros que eu não listei aqui.

O SABOR DA VIDA

Redescobrindo o gosto de viver

Para este ínterim, você deve se conhecer, fazer um auto-reconhecimento.

Faça um levantamento de suas emoções, identifique as qualidades e defeitos, julgue-se, mas não se condene.

Esse auto-reconhecimento é mais bem feito à noite, quando nos recolhemos aos nossos aposentos.

Reserve pelo menos 5 minutos para fazer esse relatório mental das suas atitudes, e ficará surpreso em descobrir você mesmo.

Identificado os seus defeitos e as suas qualidades, procure focar-se nas qualidades que você reconhece como sendo a que mais se destaca na sua personalidade. Procure desenvolvê-las. Por favor, não foque nos seus defeitos. *Pois aquilo que focamos tende a crescer*. Identifique os defeitos e passe adiante. Se focar nos defeitos pode desencadear um mecanismo de culpa. Não quero que se sinta culpado por nada!

É por esse motivo que as pessoas não gostam de ficar sozinhas. Quando estão com elas mesmas, longe da multidão, elas se deparam com a sua consciência.

Para evitar esse auto-encontro as pessoas buscam todo tipo de entretenimento: assistir TV, ler o jornal, ouvir o rádio, sair para fazer compras (principalmente as mulheres).

Vale tudo para ficar ocupado, para fugir desse momento íntimo consigo mesmo, todo tipo de distração.

Seja o mais sincero possível com você mesmo, pelo menos com você mesmo não minta. Não use mascaras quando estiver a sós, e não tente passar a mão na sua própria cabeça, buscando racionalizar as suas atitudes. Sem desculpismos!

Encontre as suas qualidades positivas e procure o crescimento delas, coloque-as em prática, e as qualidades positivas desenvolvidas aos poucos irão fazer diminuir as qualidades negativas, até o seu desaparecimento total.

O SABOR DA VIDA

Aquelas pessoas que perderam o gosto de viver, apenas existem, mas não vivem.

Estou acostumado a escutar pessoas dizerem: “eu vou aproveitar a vida”.

Mas o que seria aproveitar a vida pra você?

Para muitos, seria como uma famosa frase da bíblia: “(...) comamos e bebamos, pois amanhã morreremos”.

Essa é uma visão estreita da vida, onde se leva em consideração tão somente a vida física, como se não fôssemos um conjunto, um “KIT” constituído de espírito, corpo e ainda outro corpo que une os dois: o perispírito.

Essa filosofia de vida é a bandeira de todos aqueles que vivem a vida do pescoço para baixo. Vivem para fazerem sexo, dormirem e se alimentarem. Sem uma perspectiva de vida superior, procuram toda forma de prazer, de sensações pesadas, de emoções turbulentas.

Quando procuram uma religião, é apenas para desencargo de consciência, quando se chega ao limite do excesso, e sente as conseqüências no corpo. Atribuem suas mazelas, fruto do desgaste físico, à uma punição divina, e para ficarem quites com a justiça suprema, vão ao padre ou sacerdote para ficarem limpos do “pecado” que cometeram.

Aqueles que não têm uma mínima ligação religiosa, vão aos melhores médicos, tratar a sua saúde, para quando se recuperarem, voltarem aos mesmos excessos.

Enquanto isso vão deixando de sentir as coisas sutis da vida, pois acostumaram os sentidos às experiências animalescas. Como diz a expressão popular: “Não conseguem enxergar um palmo à frente do nariz”.

Ficam cegos diante da beleza das coisas simples, como o espetáculo da natureza, o por do sol...

Embotaram os sentidos. Não escutam nem o próprio corpo dando sinais de desgaste...

Tudo certo em satisfazer as necessidades primárias, não há nada de errado nisso. Divertir-se é necessário.

O próprio Jesus gostava de festas regadas à vinho.

Mais existe muito mais para ser experimentado da vida.

Alem dos 5 sentidos que conhecemos, existem outros, que não descobrimos ainda.

Os sentidos são janelas para a vida.

O SABOR DA VIDA

Redescobrindo o gosto de viver

E a finalidade dos nossos sentidos é nos deixar alertas e despertos. E o que fazemos? Anestesiamos os sentidos com entorpecentes, preferimos ficar adormecidos, e com isso perdemos muitas oportunidades de evoluirmos a nossa sensitividade global, que envolve a percepção sensorial e extra-sensorial.

APRENDA A SENTIR

Sabedoria não é adquirir conhecimentos literários, mas saborear os acontecimentos.

Viver é adquirir sabedoria.

Mas sabedoria não significa apenas conhecimento literário, ou intelecto desenvolvido.

A palavra sabedoria tem a mesma raiz da palavra saborear, degustar.

O sábio é aquele que degusta, que saboreia. Mas faz-se necessário refinar o paladar, para sentir outros sabores mais sofisticados, mas sutis.

Para isso eu tenho um exercício que você pode usar para desenvolver a sua sensibilidade:

O SABOR DA VIDA

Redescobrindo o gosto de viver

Aprenda a sentir. Tome consciência daquilo que você sente, comece a exercitar a capacidade de sentir. Comece com os sentidos externos. Comece colocando a mão em uma vasilha com água em diferentes estados de temperatura(até onde possa suportar).

Aprenda a discernir os sons que chegam aos seus ouvidos, tente distingui-los. Aos poucos vai escutar muito mais tipos de sons, timbres, etc.

Procure sentir o seu corpo, tome consciência de cada parte dele. O corpo nos dá muitos sinais, muitas referências. Um espelho pode ser um auxiliar muito útil nessa etapa. Fique em um local ventilado de frente ao espelho com pouca roupa, e comece a visualizar seu corpo no espelho. Depois o espelho se torna desnecessário. Começamos a visualizar o nosso corpo mentalmente.

Poucas pessoas se dão conta da importância da respiração, por Ser um fenômeno mecânico de nosso organismo. Por isso mesmo respiramos mal.

Faça exercícios respiratórios. Você vai sentir coisas no seu corpo que não se dava conta. Vai sentir o sangue venoso circulando nas pernas, a pulsação do coração, etc.

Há um estágio mais desenvolvido de sensibilidade, onde você vai sentir o ambiente, as vibrações dos locais, mas essa etapa requer treinamento nas etapas anteriores.

Nessa etapa, comece por ambientes calmos como uma praia deserta, um bosque, etc. tente acalmar as emoções e observar a natureza sem a interferência dos pensamentos.

Não julgue isso é belo, isso e aquilo, simplesmente não pense. Você aos poucos vai entrar em estado alterado de consciência, vai se sentir parte do ambiente.

No estágio mais avançado, onde você treinado nas etapas anteriores, começara a sentir os sentimentos das pessoas, terá uma empatia natural, chegando até mesmo a captar os pensamentos dos que estão próximos.

Freqüente todos os ambientes possíveis (que não representem ameaça) tente colher as impressões do ambiente sem usar os olhos ou os ouvidos, e principalmente, sem julgamentos.

Visite os templos, tente sentir os eflúvios que são emitidos, sem preconceitos, afinal é uma experiência cientifica.

Visite os bares e restaurantes, vá as periferias, colha o máximo possível de sensações, e se preferir, escreva tudo no papel. *Acostume-se a freqüentar ambientes diferenciados dos que você freqüenta usualmente.*

Após desenvolver essa sensibilidade, você vai perceber coisas que nunca percebia antes. Vai ler nas entrelinhas da vida e das circunstancias que lhe rodeia.

.

O SABOR DA VIDA

Redescobrindo o gosto de viver

Você vai ver que perdia muita coisa da vida simplesmente porque não prestava atenção, e vai aproveitar muito mais da sua existência, vai descobrir novos prazeres

FUJA DAS DROGAS

A vida do viciado em drogas perde o sentido, pois ele não encontra gosto em mais nada. Torna-se insensível às emoções sutis.

Quem usa drogas, sejam elas psicotrópicas ou farmacológicas, tranqüilizantes, antialérgicos, etc., bem como o álcool, acaba perdendo o prazer de viver as coisas pequenas, As emoções ficam embotadas, o drogadito com o seu organismo adaptado precisam de doses cada vez mais fortes para sentirem prazer.

Quando as doses cavalares não dão mais prazer, mudam de droga, elegem uma mais potente, que cause um efeito mais prolongado.

A vida do viciado em drogas perde o sentido, pois ele não encontra gosto em mais nada. Torna-se insensível às emoções sutis.

Torna-se um prisioneiro do seu vício, que a custo de muita força de vontade e perseverança, conseguirá se desvencilhar.

Quando o corpo adquire tolerância às substancias tóxicas viciantes, o indivíduo acorrentado pelas sensações prazerosas e fugidias que elas produzem, buscam prazeres em drogas mais pesadas, pois não conseguem sentir mais prazer com a usual.

Vivem encarcerados na sua dependência, e acabam envelhecendo cedo demais, por viverem muitas emoções traumatizantes, êxtases e sofrimentos pela falta de seu produto, causados pela crise de abstinência.

Há quem fique curado de seus males através das drogas farmacológicas, mas ficam dependentes da substância, a qual não deseja se separar nunca mais.

Aqueloutros precisam de determinados estimulantes em forma de remédios, para sentirem alegria, euforia. Na verdade se trata de uma alternativa perigosa de prazer, pois mascaram os problemas, fazendo com que o usuário se sinta sempre em “alto astral”.

A internet hoje é considerada uma droga fortíssima, com os seus atrativos, e suas redes sociais, prende cada vez mais pessoas de frente ao computador, algumas substituindo a vida real pela vida virtual.

Muitos já morreram por complicações causadas pela longa permanência ao PC, devido às tromboses profundas nas pernas por ficarem muito tempo paradas, culminando em embolias pulmonares, levando à óbito.

A internet pode ser considerada tão viciante como o crack e outras drogas.

A grande maioria envereda pelo mundo cinzento das drogas ilícitas para fugirem dos seus problemas, outra parte por curiosidade, outros por influencias de amigos.

Muitas fobias, ansiedades, síndromes como a do pânico, são tratadas com as drogas farmacológicas, *mas elas têm um prazo para o tratamento.*

Até mesmo a religião pode ser usada como uma droga, uma fuga do palco da realidade da vida.

O FRACASSO É NORMAL

Só os tolos não aprendem nada com as suas quedas

O fracasso é algo normal, significa que não acertamos o alvo, que não usamos a estratégia correta, que não chegou a hora certa, que ainda não estamos preparados, ou que precisamos aprender mais, que somos ansiosos e ainda não aprendemos a esperar. Sempre há uma lição por trás de cada perda ou fracasso.

Se por ter fracassado em algum momento da sua vida, você perdeu o gosto por viver, saiba que outras pessoas tiveram motivos bem maiores para desistir de lutar e mesmo assim enfrentaram os seus fracassos e derrotas, e ao contrário do tolo, que não aprende nenhuma lição com suas quedas, essas pessoas tomaram como lição, aprenderam com os erros, e ao invés de se lamentarem e de ruminarem as suas perdas, continuaram a sua caminhada, e se superaram, tornando-se modelos de persistência e de perseverança. Vejamos um exemplo:

Ele nasceu pobre ,em 1809,e ao longo de toda a vida se defrontou com dificuldades e derrotas. Fracassou duas vezes nos negócios, perdeu oito eleições e sofreu um colapso nervoso.

A derrota e o fracasso o convidavam a desistir, mas ele recusou o convite. Sua historia é a de um espírito extraordinariamente perseverante, como deixa claro o seguinte resumo da sua vida:

Em 1819, sua família foi despejada da casa onde morava e ele foi obrigado a trabalhar para sustentá-la.

Em 1831 fracassou nos negócios.

Em 1832 concorreu à câmara de deputados de Illinois e perdeu.

Em 1832 perdeu o emprego. Mais tarde, nesse mesmo ano, decidiu estudar direito, mais teve sua inscrição rejeitada.

Em 1833 pediu dinheiro emprestado a um amigo para comercializar um negocio, mas no fim do ano foi à bancarrota. Passou os 17 anos seguintes pagando a divida.

Em 1834 concorreu novamente à câmara estadual e perdeu.

Em 1835 ficou noivo, mas a morte da noiva o deixou desconsolado.

Em 1836 sofreu um colapso nervoso total que o deixou preso à cama por seis meses.

Em 1838 concorreu à presidência da câmara e foi derrotado.

Em 1840 tentou uma vaga no colégio eleitoral e perdeu.

Em 1843 concorreu ao congresso e perdeu.

Em 1846 concorreu ao congresso outra vez; desta vez venceu, abrindo finalmente o caminho para Washington.

Em 1848 disputou a reeleição para o congresso e perdeu.

Em 1849 tentou um emprego no cadastro público de terras e foi recusado.

Em 1854 concorreu ao senado dos Estados Unidos e perdeu.

Em 1856 candidatou-se à indicação para vice-presidente na convenção nacional de seu partido e perdeu, tendo recebido menos de 100 votos.

Em 1860 decidiu disputar a presidência... Abraham Lincoln venceu e se tornou um dos maiores presidentes da historia dos Estados Unidos e um dos mais extraordinários lideres dos tempos modernos.

Num discurso, ele disse: “O caminho foi irregular e acidentado. Escorreguei, atrapalhei-me com minhas próprias pernas, mas me equilibrei e disse a mim mesmo: ‘ Isso foi um escorregão, não uma queda. ’’

PARA TODOS OS MALES, UM SÓ REMÉDIO

Faça aquilo que te dá satisfação, realização pessoal.

Certa feita, Kardec em entrevista aos invisíveis, levantou a seguinte questão:

> ***De onde vem o desgosto pela vida que se apodera de alguns indivíduos sem motivos plausíveis?***
>
> ***— Efeito da ociosidade, da falta de fé e geralmente da saciedade. Para aqueles que exercem as suas faculdades com um fim útil e segundo as suas aptidões naturais, o trabalho nada tem de árido e a vida se escoa mais rapidamente; suportam as suas vicissitudes com tanto mais paciência e resignação quanto mais agem tendo em vista a felicidade mais sólida e mais durável que os espera. (grifos nosso). (O Livro dos Espíritos. Q. nº 943)***
>
> ---

Pelo que nós podemos observar pela resposta dada pela espiritualidade maior, a causa de todo o desgosto pela vida se resume em *ociosidade, falta de fé, e saciedade.* E qual o remédio que eles indicaram para estes males?
-*trabalho***.**

Mas não só o trabalho, mas o trabalho com um fim útil.

De acordo com a espiritualidade toda ocupação útil é trabalho. Seja ele remunerado ou não.

Não só o trabalho, não só com um fim útil, mas e principalmente, *de acordo com as nossas aptidões naturais.*
Fazer aquilo que nos dá satisfação, realização pessoal.

O problema é que deixamos de fazer o que gostamos para fazer o que é mais rentável, o que dá mais dinheiro, ao invés de fazermos o que a natureza nos traçou através de nossas tendências instintivas.

Alguém poderia ser um bom pintor de quadros, mas resolve ser médico ou advogado, movido tão-somente pela ambição pelo status que a profissão pode proporcionar, o destaque na sociedade. Daí a causa da insatisfação por exercer uma profissão que não se adapta com a vocação natural.

Torna-se um indivíduo frustrado por não se realizar profissionalmente, e de quebra será um péssimo profissional na área em que se aventura sem a necessária inclinação.

Devido aos acidentes de percurso, nem sempre temos a oportunidade para fazer aquilo que gostamos profissionalmente falando, mas poderemos pelo menos aprender a gostar daquilo que fazemos, por questão de sobrevivência, e um dia faremos o que gostaríamos.

Muitos pais, na tentativa de se realizarem através dos filhos, em um comportamento vicário, investem pesado na formação profissional que eles querem para os filhos, e muitas vezes não é o que os filhos desejam como carreira profissional.

Querem que os seus filhos tenham sucesso, fiquem ricos, tenham uma carreira brilhante, e passam a cobrar insistentemente dos seus esforços nos estudos, desprezando a vocação que os filhos possuem, ou o sonho que acalentam para as suas vidas. Geralmente esquecem-se de investirem na formação do caráter do jovem. Não se importam que ele seja desonesto, ou sem princípios morais, desde que tenham sucesso...

Com certeza os pais que agem dessa maneira terão de prestar contas pela educação que não deram aos seus filhos. Serão responsáveis pela iminente infelicidade deles.

FELICIDADE EXISTE?

Felicidade é algo que não pode ser perdido. Algo que não pode ser tirado de você.

Há alguns anos foram feitas pesquisas nos estados unidos com centenas de profissionais em diversas áreas, e foi perguntado o que seria para eles a felicidade. Foi matéria de uma revista famosa aqui no Brasil.

Por incrível que pareça, ficou em primeiro lugar a realização profissional, seguido de outros itens, entre eles a amizade, e em últimos lugares, o dinheiro, fama, etc.

Ficou estabelecida que a fórmula da felicidade se resume simplesmente em *trabalhar fazendo aquilo que gostamos e viver em companhia daqueles que amamos.*

A sensação de fazer o que se gosta e de ter amigos libera no cérebro substancias chamadas neurotransmissoras, que são responsáveis pelas sinapses, a transmissão entre os neurônios.

Substâncias como a dopamina, noradrenalina são drogas naturais que dão prazer e são produzidas no cérebro em resposta a um estímulo positivo. Por exemplo, quando realizamos um projeto há muito almejado ou estamos em companhia de uma pessoa que nos é agradável.

A medicina produz medicamentos para as pessoas que possuem dificuldade de produzirem esses neurotransmissores.

Mas não significa que a felicidade pode ser comprada na farmácia mais próxima.

Felicidade é um sentimento mais elaborado, mais complexo e difícil de ser definido.

Podemos sentir alegria. Mas alegria é uma crise, e toda crise é passageira.

Podemos ficar eufóricos. Mas euforia é o pólo oposto da tristeza. Geralmente o humor eufórico vem acompanhado do humor melancólico.

São os ciclos naturais de todo ser humano. Não podemos viver 24 horas por dia com euforia. Chega um momento em que os hormônios mudam, e bate a tristeza ou melancolia. Faz parte da nossa natureza. Somos todos seres ciclo tímicos.

O SABOR DA VIDA

Redescobrindo o gosto de viver

Felicidade é algo que não pode ser perdido. Algo que não pode ser tirado de você.

Não deposite a sua felicidade em posição social ou em coisas materiais, ou em uma esposa, ou filhos. Um dia tudo isso vai embora, e o que vai restar?

Jesus já dizia pra não guardarmos o nosso tesouro onde a traça e a ferrugem corroem ou onde o ladrão cava e rouba. E ainda disse que onde estivesse o nosso tesouro estaria também a nosso coração, ou seja, a nossa felicidade.

Sempre é tempo de rever os nossos valores, aquilo que elegemos como prioridade para as nossas vidas, como o que há de mais valioso. Alguns desses valores podem estar invertidos.

Riqueza, fama, poder, status social, tudo isso passará. É como o homem tolo da parábola que levanta a sua casa sobre a areia, e vem a ventania e a tempestade e a coloca abaixo.

Vejo com tristeza muitos artistas famosos da minha infância, que eram os nossos heróis abandonados em abrigos, ou lutando por sobrevivência por outros meios.

Galãs de novelas inesquecíveis, atores premiados. Hoje jazem no esquecimento. Viveram o auge da fama e hoje estão no desprezo total. Alguns não suportam a dor do ostracismo e cometem desatinos.

Outro conceito de felicidade: Felicidade é querer o que já se tem.

Quem vive sempre querendo o que não possui, será um eterno insatisfeito consigo mesmo.

Ame o que você já tem! E veja o quanto já é feliz.

Conta uma história da tradição budista que, um monge entrou em um vilarejo montado em um boi, e os habitantes da vila lhe perguntaram onde estava indo.

Ele então respondeu que estava em busca de um boi.

As pessoas se entreolharam, intrigadas, e então começaram a rir. O monge se foi. No dia seguinte, de novo montando um boi, o monge voltou ao vilarejo. E de novo as pessoas lhe perguntaram o que buscava.

"Procuro um boi", foi novamente a resposta. Outra vez o monge se foi, em meio ao riso de todos.

No terceiro dia o fato se repetiu: "o que busca?" e o monge, montado no boi, disse ser um boi o que buscava. Só que a piada já perdera a sua graça e as pessoas protestaram, dizendo: "olhe aqui, você é um monge, supostamente uma pessoa santa, sábia, e mesmo assim você vem aqui à procura de um boi quando, o tempo todo, é sobre um boi que você esta sentado." ao que replicou o monge: "também assim é a sua procura de Deus." e assim é conosco. Tantas e tantas vezes saímos em busca de algo que estava conosco o tempo todo, sem que nos déssemos conta. Achamos que a nossa realização está em outro trabalho, outra profissão, outra família, outros amigos… e chegamos por vezes

a partir em uma busca inútil quando, se olhássemos com um pouco mais de atenção – talvez com um pouco mais de boa vontade – para aquilo que já temos, descobriríamos que o ” boi” que tanto procurávamos estava nos carregando todo o tempo.

Compare-se sempre com quem tem menos que você, e nunca o contrario. Você vai ver a vida com outros olhos.

Existem os indivíduos que por padrão são tristes, e que eventualmente são alegres. Assim como há também os que na maior parte do tempo são alegres, e eventualmente tristes.

A maioria das pessoas busca felicidade nas coisas alegres.

A maioria das pessoas busca alegria ou prazer nas coisas ruidosas ou violentas. Deleitam-se nas músicas barulhentas e gostam de filmes violentos ou excitantes. Assistem diariamente Programas policiais que retratam de forma sensacionalista as tragédias que acometem alguns desafortunados, e lêem as paginas policiais dos jornais - a sua coluna favorita.

Felicidade independe de tristeza ou alegria. O indivíduo feliz possui todos os sentimentos de uma pessoa normal. Navega entre a tristeza e a alegria sem que seja abalada a sua natureza intima.

Jesus foi um ser que viveu a plenitude da felicidade, no entanto, chorou em mais de uma ocasião. Era festivo. Gostava das festas e das multidões. Era efusivamente alegre.

Ele mesmo em um de seus sermões, o mais famoso de todos, o sermão do monte, asseverou: “felizes são os que choram, porque serão consolados”

Estranho aforismo. Como alguém pode ser feliz, se chora de tristeza, e como chorar de tristeza, se esse alguém é feliz?

A mensagem que o cristo nos passa é que os que choram hoje, mas que suportam com coragem, se fortalecerão e alcançarão o consolo para suas dores.

É uma mensagem de encorajamento.

Alias toda a sua vida foi uma mensagem de encorajamento. Toda a sua mensagem é motivacional. Sempre levantava os ânimos. “Vós sois deuses, podeis fazer o que eu faço e muito mais”, dizia ele aos seus seguidores.

“Vós sois o sal da terra, vos sois a luz do mundo”, asseverou em outras ocasiões aos discípulos.

Ele tinha tudo para ser infeliz, nasceu em um estábulo, era carpinteiro, uma das profissões mais baixas na escala da época, mas o seu entusiasmo mudou o mundo. Isso porque não o conhecemos profundamente, apenas sabemos um pouco da sua vida por meio de alguns escritos.

Em um capítulo anterior eu falei da fé e a sua necessidade para a superação dos desafios. Pois bem, Jesus veio trazer para nós a essência da fé: a coragem. Para se ter fé tem que se exercitar a coragem. E ninguém exercita a coragem ficando em

casa trancado no seu quarto ou sentado no seu confortável sofá o dia todo.

As oportunidades surgem a toda hora. Encare as oportunidades como desafios. Sempre há algo novo, interessante, intrigante e instigante para ser descoberto. Seja um desbravador!

Os fatores predisponentes da felicidade são a coragem e a fé. São elas que incutem a esperança, principal ingrediente da felicidade.

UMA RECEITA DE BOLO

A troca de atenção e reconhecimento, afeto e carinho são os ingredientes para uma vida saudável.
Sem isso adoecemos, estiolamos.

Allan Kardec, em entrevistava os espíritos, faz a seguinte indagação:

> ***A felicidade terrestre é relativa à posição de cada um. O que basta para a felicidade de um, constitui a desgraça de outro. Haverá, contudo, alguma soma de felicidade comum a todos os homens?(O Livro dos Espíritos Q. nº 922)***

E os espíritos de escol responderam sabiamente:

"Com relação à vida material, é a posse do necessário. Com relação à vida moral, a consciência tranqüila e a fé no futuro."

A felicidade e a desdita são totalmente relativas. Não há um consenso sobre o ingrediente da felicidade.

O que lhe faz feliz, não o faz a outrem.

Mas existe uma intersecção onde todos os conjuntos humanos se encontram quando o quesito é ser feliz.

Nessa intersecção se encontram três elementos: *a posse do necessário, a consciência tranqüila e a fé no futuro.*

Vamos abordar esses três elementos, analisando-os separadamente, buscando o sentido mais profundo dessas palavras.

Eu lhe pergunto desta vez: você tem o necessário pra ser feliz?

Qual o limite do necessário para você? Existe um limite do necessário para todas as pessoas do mundo?

O necessário para a nossa existência é aquilo que tem valor de sobrevivência, aquilo que não podemos viver sem ele.

Não podemos viver sem comida. Mas não vivemos só de comida. Não só de pão vive o homem...

A posse do necessário é possuir apenas o essencial para viver.

Mas não temos ainda a noção do que seja essencial.

Assim Como somos espíritos e possuímos um corpo físico, possuímos também um campo emocional. Esses campos físico, espiritual e emocional se interdependem e se interpenetram, donde se segue que, temos necessidades nesses aspectos do ser que não podem ser ignorados, por justamente possuírem valor de sobrevivência. E a carência em um desses campos interferem nos outros, já que os limites entre esses campos não são rígidos.

Já ficou comprovado que não podemos viver sem estímulos. Os astronautas antes de irem para o espaço fazem um treinamento rígido para conseguirem se acostumar à solidão e a falta de contato físico na nave espacial.

Crianças que vivem em orfanatos não se desenvolvem direito, apesar de receberem a alimentação e remédios necessários, ficando abaixo do peso e da altura das outras crianças da mesma idade, pela falta das carícias e dos afagos que receberiam em um lar normal.

Estímulos como atenção e reconhecimento são tão necessários como o alimento. Viver sem receber atenção é como se não existíssemos. As crianças sabem disso, e usam de todo

artifício para chamarem a atenção mesmo que tenha que receber um castigo dos adultos.

A carícia é um superestimulante. O nosso corpo possui milhares de pontos sensíveis às carícias.

Devemos abraçar mais. Eu sugiro que adiramos à abraçoterapia, já que o abraço fraterno é uma forma rica de troca de estímulos em forma de carícia.

É nessa interação, nessa troca, do dar e receber (como dizia são Francisco de Assis, “e dando que se recebe”) que estimulamos o nosso próximo e somos também estimulados.

A troca de atenção e reconhecimento, afeto e carinho são os ingredientes para uma vida saudável.
Sem isso adoecemos, estiolamos.

Se você se sente carente, necessitado de afeto, na verdade é você quem está precisando doar afeto, atenção, reconhecimento etc. Acredite! A sua carência de doar é maior que a de receber.

GOSTE DE SI MESMO

Alguém com baixa auto-estima não pode ser feliz, mesmo tendo tudo o que precisa para viver confortavelmente.

Auto-estima é outro fator que tem valor de sobrevivência e faz parte do essencial para que se possa ser feliz. Está inserida na posse do necessário, uma das condições da felicidade que a espiritualidade maior nos trouxe como resposta à indagação kardequiana.

Auto-estima é o sentimento de valor e de capacidade.
É o sentimento que indica como estamos nos relacionando conosco mesmo. É o
Ter uma auto-estima elevada é uma necessidade básica do ser humano.

Alguém com baixa auto-estima não pode ser feliz, mesmo tendo tudo o que precisa para viver confortavelmente.

Gostar de si mesmo é a condição *sine qua non* para que possamos amar o nosso próximo, como colocou tão sabiamente o rabino Galileu: “amai ao vosso próximo como a vós mesmos.”

Como se vê o cristo já atentava para que desenvolvêssemos em nós a nossa auto-estima.

O primeiro passo para gostar de si mesmo é a auto-aceitação. Quem não se aceita jamais estará satisfeito consigo próprio.

Olhe no espelho várias vezes por dia e diga em voz alta: “eu me aceito como sou.”

Durante o dia, quando idéias negativas tentarem se instalar em seus pensamentos, lembre-se de repetir mentalmente: “eu me aceito como sou.”

Em poucos dias você verá a diferença. Começará a se sentir bem consigo mesmo.

Podemos pontuar algumas atitudes que você pode tomar para melhorar a sua auto-estima. Lembre-se que intenções sem atitudes não valem nada, por isso tome uma atitude para melhorar a qualidade da sua existência.

a) ZELE PELA SUA PRÓPRIA APRESENTAÇÃO

Vivemos em um mundo em que tudo é imagem, embora imagem não seja tudo. Ter uma boa aparência é fundamental, afinal não teremos uma segunda chance de causar uma primeira boa impressão às pessoas.

Não é necessário gastar com roupas e acessórios para sermos elegantes. Apenas Se vestir com sobriedade e simplicidade, de forma que possa sentir-se bem com a sua imagem.

Um comercial antigo de uma determinada marca de roupa tinha o seguinte slogan: “o mundo trata melhor quem se veste bem”.

A vida é como o eco, ela retorna para nós o que nós damos a ela. Isso vale para tudo na vida, inclusive a nossa imagem.

Aqui na pequena cidade onde moro, há uma figura muito conhecida da população. É uma mulher. Ela anda sempre bem vestida, de chapéu e com uma sombrinha. E o que ela faz de especial pra ser notada? Ela é mendiga. Isso mesmo! Mendiga.

E consegue recolher muito mais fundos do que qualquer maltrapilho que vague pelas ruas clamando por uns trocados.

b) MULTIPLIQUE OS INTERESSES DE VIVER

Certa vez assisti a um filme chamado patch Adams, o amor é contagioso. O filme é baseado em fatos reais, e conta a historia

de um médico chamado Hunter Adams que resolve introduzir na universidade de medicina um atendimento diferenciado aos pacientes, através do humor. Foi o pioneiro e criador dos “doutores do riso” no mundo.
Em uma das cenas, o que me chama a atenção é uma paciente que estava em fase terminal, onde o medico a ajuda a realizar o sonho de toda a sua vida: nadar em uma piscina de macarrão. A expressão de felicidade da paciente interpretada pela atriz foi marcante.

O filme nos traz a lição de que devemos procurar tornar a vida mais interessante, multiplicando os interesses para viver. Por isso os sonhos são importantes: eles nos dão interesse pela vida!

Nunca deixe de sonhar! Todas as grandes invenções, as descobertas, foram feitas por homens que sonhavam.

Os idealistas mudaram o mundo. E monumentos foram erigidos em sua memória.

Tenha ideais nobres para a sua vida. Lute por eles. Não se desespere por não alcançá-los no tempo desejado. A natureza não dá saltos. Busque realizar seus ideais por etapas. Um passo de cada vez. Quando bebes, aprendemos a andar dando pequenos passos, um de cada vez, devagar. Assim devemos agir com os nossos projetos.

Cultive um hobby.

Colecione algo.

Desenvolva uma aptidão artística.

Retome algo que por algum motivo ficou inacabado.

c) ACOMPANHE O PROGRESSO

Vivemos a era da informação. A tecnologia se renova a cada minuto. O que é moderno agora, daqui a minutos pode ficar obsoleto. É preciso acompanhar o progresso. Precisamos nos reciclar constantemente. É uma exigência da vida em sociedade.

Adaptemo-nos as novidades construtivas.

d) AUMENTE O NUMERO DE AMIGOS

Ter amigos é muito importante. Como dizia Shakespeare: "amigos são a família que podemos escolher". Fazer e cultivar amizades intensifica a nossa auto-estima.

Entretanto, mais importante que fazer amigos, *é ser amigável.* As flores exalam o seu perfume, independente que alguém passe no campo para sentir o seu aroma, ou não.

Fazer amigos é uma atitude. Ser amigável é uma qualidade que se adquire.

E) PRESTAR SERVIÇOS AO PRÓXIMO

O SABOR DA VIDA

Redescobrindo o gosto de viver

A beneficência é um dos melhores antídotos contra a auto-estima enferma.
Procure ajudar alguém mais necessitado que você, e verá que se sentirá bem melhor. Preste pequenos favores. Afinal só é solitário quem não é solidário.

EM PAZ COM A CONSCIÊNCIA

O maior obstáculo à consciência tranqüila é o ressentimento.

O segundo item da receita dada pelos espíritos sobre a felicidade comum a todos, diz respeito à consciência tranqüila e a Fe no futuro.

A consciência é o livro onde se encontram escritas as leis divinas, e ela sempre nos alerta quando infligimos esse código divino.

Ter a consciência tranqüila exige de nós uma constante auto-reflexão, um auto-exame. Assim como precisamos ir regularmente ao médico, realizar exames de rotina para avaliar a nossa condição física, para uma devida profilaxia do corpo, devemos também, e com maior freqüência, fazer um *check up* da nossa consciência. Um relatório mental diário de nossas atitudes, para tomarmos conhecimento de nossas falhas e procurar corrigi-las.

Redescobrindo o gosto de viver

O maior obstáculo à consciência tranqüila é o ressentimento. Impossível ter a consciência em paz se não perdoarmos.

O ressentimento se não for trabalhado e eliminado, acabará fatalmente se convertendo em um câncer. É um mecanismo natural do nosso ser a somatização das emoções. Como o ressentimento é uma emoção negativa muito intensa, muito difícil de ser suportado, acaba se transferindo para o corpo através de um tumor cancerígeno.

Por isso o maior prejudicado pela falta do perdão é quem não perdoa. Muitas vezes quem magoou nem sequer está ciente disso.

Procure perdoar e autoperdoar-se. Perdoar é questão de bom senso.

O terceiro item exarado pela espiritualidade maior que constitui junto com a posse do necessário e a consciência tranqüila, a felicidade comum a todos, é a *fé*.

É inegável o poder da oração. Independente de religião, a prece é o elo que nos une ao alto. E através dela podemos pedir, louvar e agradecer.

Mas oração não é um ritual, é um estado. Entrar em estado de oração já é por si só uma bênção.

Mas no geral só nos lembramos de orar para pedir. Mas mesmo assim não sabemos pedir.

Na verdade não sabemos o que é melhor para nós. Deus o sabe. Portanto não sabemos pedir.

Eis o mistério do poder da oração petitória: Deus não vai solucionar os problemas, que são as provas que nos cumpre passar, para nosso aprendizado e crescimento espiritual.

Somos convidados a enfrentar os desafios. A oração "apenas" nos fortalece a fé em nossos potenciais para que possamos passar pelas provas com êxito, colhendo as lições que elas nos oferecem.

Muitas dessas doenças têm a sua causa em questões íntimas não resolvidas, em problemas que não foram solucionados, e que por não termos a FÉ suficiente em nós mesmos e na providência divina, decidimos fugir deles, pois é mais cômodo fugir do que enfrentarmos a "fera".

Isso mesmo: FÈ. Uma das causas do desgosto pela vida é a falta de fé.

Muita gente afirma que tem fé, mas no momento doloroso, se desespera se aflige. *O problema é que aqueles que dizem ter fé, na verdade não a usam.*

Fé tem relação com crença. Não crença em dogmas, em ritos ou denominações religiosas, mas a fé em nossas próprias potencialidades.

A fé tem graus. Podemos aumentá-la. As provas da nossa existência servem para este propósito.

O SABOR DA VIDA

Redescobrindo o gosto de viver

A fé é uma qualidade da alma que pode e deve ser desenvolvida.

Muitos desejam que Deus as proteja dos seus problemas. São os que buscam proteção absoluta.

Pedem em suas preces que todos os problemas sejam resolvidos como num passe de mágica.

Se deus resolver atender essas prece e solucionar os nossos problemas, como cresceremos?

Tudo o que temos está guardado em nós em potencial.

As nossas provas, enfrentadas com fé em Deus e em nós mesmos, desabrocham esse potencial que se encontra inerte nos porões do nosso espírito imortal.

Então o que é apenas potencial, se torna efetivo, real. Mas por enquanto ainda jaz como potencial. A fé é o elemento chave para despertar as nossas virtudes latentes.

O caminho é justamente o oposto: devemos enfrentar os problemas, não fugir deles. Se fugirmos, não serão resolvidos, e pior, aumentarão em grau e número. Portanto não adianta “jogar a sujeira para baixo do tapete”.

Precisamos ser resilientes. Resiliência é a capacidade de lidar com os problemas.

Essa capacidade vai se desenvolvendo paulatinamente, à medida que vamos aprendendo com os desafios que a vida nos impõe.

Façamos um teste:

Leia, medite e marque uma das opções abaixo, escolhendo a que mais se parece com a sua personalidade:

Como você lida com os seus problemas?

( ) *Joga-o pra debaixo do tapete, deixando que se acumulem como sujeiras, entulhos imprestáveis?*

( ) *Se desespera ao menor contratempo, demonstrando falta de maturidade?*

( ) *Você é do tipo ruminante, que fica remoendo as dificuldades que muitas vezes já foram superadas, e transferindo a culpa para outros?*

( ) *Você é do tipo que lida com os problemas como se fossem desafios interessantes, que trazem lições enriquecedoras, buscando soluções estratégicas e de forma criativa transforma os problemas em degraus da sua caminhada da existência?*

Se você se identificou com a última opção, parabéns.

Caso você tenha o perfil de uma das três primeiras opções, você precisa trabalhar mais a sua fé.

Muitos trazem isso de suas existências passadas. Esse desânimo está arraigado no âmago do ser, fruto das

reminiscências que trouxeram para esta vida, resultado dos fracassos do passado remoto, onde muitas vezes culminaram no suicídio.

São pessoas imaturas emocionalmente que ainda não souberam trabalhar as perdas e os fracassos, apesar de serem espíritos com milhares de reencarnações.

No geral, foram pessoas que tiveram tudo, acostumadas na opulência e nos privilégios que a sua posição lhe permitia ostentar, e que ao renascerem em posição social mais simples, se deparam com a sua própria fragilidade, por não terem mais as facilidades que lhe garantiam proteção e apoio, tendo que encarar as dificuldades das provas duras que uma existência proporciona.

Outros renascem em berço de ouro para passarem pelas mesmas provas e superarem as suas falhas morais, mas sucumbem diante das mesmas experiências de outrora.

Alguns tiveram existências onde possuíam escravos e serviçais, pela posição poderosa que exerciam, e hoje por nascerem desprovidos do poder temporal, precisam se importar com as outras pessoas ao seu redor.

Ocorrem situações onde pessoas ficam dependendo delas, para que desperte nelas o sentimento de solidariedade.

Por isso a prova da riqueza ou do poder é tão perigosa! Mais até do que a da miséria e do anonimato.

A riqueza e o poder arrastam os que as possuem aos mais variados vícios. Leva o indivíduo à saciedade, uma das causas do desgosto da vida.

Por isso os ricos são tão excêntricos. Eles têm tudo, por isso criam necessidades fictícias, para poderem satisfazê-las. Vivem o inferno de não precisarem de nada.

Os pobres têm esperança, por isso ainda podem sentir um laivo de felicidade. A felicidade está mais na espera do que na posse do que se busca.

As provas da miséria podem levar o indivíduo à revolta.

As provas da riqueza tentam aos vícios e à prodigalidade.

Ficar melancólico ou deprimido por ter fracassado é até certo ponto normal, aceitável. Mas não justifica perder o gosto pela vida.

ENCARE OS DESAFIOS

Há um conflito entre o anão e o gigante. Ambos querem despertar. Ambos querem acordar para sempre e assumir o comando.

Não calcule os obstáculos, não conte as pedras no caminho. As dificuldades sempre existirão. Os problemas sempre se sucederão como as ondas do mar.

Não veja as suas limitações. Se concentre no que você é bom.

Existe um gigante adormecido em cada um de nós. Ele se agita nas horas criticas da nossa existência. As vezes não permitimos que ele desperte. Temos medo. Preferimos o anão. Há um conflito entre o anão e o gigante. Ambos querem despertar. Ambos querem acordar para sempre e assumir o comando.

A escolha é sua!

Ninguém vai fazer por você, ninguém vai viver a vida que lhe pertence, ninguém é responsável pela sua felicidade ou desdita, a não ser você mesmo.

Tome as rédeas da carruagem do seu destino e deixe o gigante vencer a batalha.

E por falar em gigante, deixe-me contar a historia de um gigante deitado (porém acordado):

Jerônimo nasceu na cidade de Ituiutaba (MG), em uma família com grandes dificuldades materiais e teve uma infância normal.

Até os 15 anos de idade, Jerônimo freqüentou a Igreja Presbiteriana onde fazia palestras. Porém, depois da morte da avó, ele sentiu a necessidade de conhecer mais sobre a vida além-túmulo. Foi quando conheceu a doutrina espírita da qual se tornou adepto e passou a dirigir reuniões e eventos voltados aos jovens.

Aos 17 anos, quando se revelou um bom jogador de futebol, começou a sentir os sintomas da doença que acabaria por imobilizá-lo, a artrite reumatóide. Aos 19 começou a usar muletas e, sem encontrar uma cura na medicina, parou de trabalhar. Então, ele foi gradativamente a uma cadeira de rodas e depois a uma cama ortopédica. Somando-se a isto tudo, ele teve perda gradativa da visão e problemas cardíacos. Apesar das grandes dificuldades, ele sempre mantinha o bom ânimo e dava conselhos a milhares de espíritas que vinham para pedir

aconselhamentos. Ele viaja o Brasil inteiro graças a um leito anatômico projetado para ele.

Dentre outras instituições, como creches, Jerônimo fundou os centros espíritas: Seara de Jesus, Manoel Augusto da Silva e Lar espírita Pouso do Amanhecer.

Escreveu os livros: Crepúsculo de um Coração, Cadeira de Rodas, Nas pegadas de um Anjo, Escada de Luz, De mãos dadas com Jesus e Quatorze anos depois (em co-autoria).

Após 50 anos de profícua existência, desencarnou o “O Gigante Deitado”, apelido dado por seus amigos e pela imprensa.

Sobre o autor

Wandeilson Bezerra da Silva é bacharel em Serviço Social e funcionário público na cidade de Caruaru, PE, onde reside atualmente.
É casado. Pai de duas filhas.

e-mail: wandeilson.bsilva@gmail.com