

2016 Chegaremos lá com alegria?

*A alegria contagia e abranda
o coração dos homens.*

Alegria cura enquanto a tristeza adoce. Apenas uma ideia filosófica ou uma verdade comprovada? Vamos compartilhar nestas linhas o que dizem os Espíritos em suas mensagens, os médicos em suas experiências clínicas e a observação singela de cada um de nós.

Começemos a refletir sobre as palavras de Hermógenes – grande mestre de loga, filósofo atual, brasileiro de coração, espírito universal, desencarnado recentemente, deixando uma coletânea de livros com ensinamentos preciosos. Em seu livro “Mergulho na Paz”, coloca pensamentos em forma de pequenos poemas modernos, sem a rima e a métrica dos poemas tradicionais, mas com profundidade e arte encantadoras. Aqui vai uma de suas pérolas verbais:

“ Lá das nuvens, as coisas pareciam ínfimas e sem valor. Mas o avião começou a descer... foi descendo, descendo...

E o chão crescendo, crescendo mais, crescendo para receber-nos. O chão nos recolhia, abraçando, absorvendo...

As coisas, então, foram crescendo, aumentando, abafando-nos, envolvendo-nos, reduzindo-nos, possuindo-nos, consumindo-nos...

Agora, de novo, aqui embaixo, nós é que ficamos ínfimos, absorvidos, perdidos, amesquinçados, sem valor, dominados pelas coisas que cresceram...”

Podemos convidar a nós mesmos, com as palavras desta poesia, a olharmos a vida como se estivéssemos no alto, mesmo caminhando com os pés no solo.

Olharmos “do alto” significa lembrarmos com mais frequência das coisas que têm real valor em vez de nos deixarmos amargurar pelas coisas que são passageiras e tiram nossa alegria natural. Natural? Sim, natural, vejamos com as palavras do espírito Hammed em seu livro – Os prazeres da alma - “ A verdadeira alegria está associada à entrega total da criatura nas mãos da Divindade e à aceitação de que a Inteligência Celestial a tudo provê e socorre.”

*“Não conseguimos eliminar
nossos defeitos até nos
aceitarmos apesar deles”.*



*“Devemos nos lembrar
com mais frequência das coisas
que têm real valor em vez
de nos deixarmos amargar
pelas coisas que são passageiras e
tiram nossa alegria natural.”*

Fala-nos este espírito sobre o conceito real de alegria, que é a paz interior, sensação esta que induz a uma jovialidade que independe da idade, mas se consubstancia no entusiasmo pela vida, pelos pequenos prazeres do dia a dia (por exemplo): um pãozinho recém saído do forno, ainda fumegando, e seu companheiro, o cafezinho coado na hora, hummm!), pelo engajamento nas tarefas, sejam rotineiras ou criativas, uma vez que todas são necessárias e serão gratificantes, se para elas olharmos com olhos mais leves, mais verdadeiros.

A alegria de perceber o sol entrando através da fresta da janela de nosso quarto; do clarão da lua numa noite quente de verão; do som ruidoso do vozerio de crianças brincando; da expressão serena de um bebê adormecido; da beleza simbólica de um casal de velhos cuidando um do outro; de mais isso, aquilo e aquilo outro...são tantas riquezas que trazem alegria se deixarmos que nossos olhos as vejam de verdade.

Allan Kardec, no Livro dos Espíritos, pergunta na questão 614: “ Que se deve entender por lei natural?” e obtém a seguinte resposta: “ A lei natural é a lei de Deus e a única para a

felicidade do homem. Ela lhe indica o que deve fazer e o que não deve fazer, e ele não é infeliz senão quando se afasta dela.”

Diz ainda Hammed: “Ninguém fica feliz por decreto. A alegria verdadeira não deve ser confundida com festas e diversões, mesmo que elas proporcionem momentos de descontração. A alegria que representa a real felicidade de viver, de existir, é uma sensação da alma que mais do que qualquer outra coisa, contagia e abranda o coração dos homens. A alegria espontânea não é determinada por fatos ou forças externas, mas se encontra no silêncio da própria alma, onde a inspiração divina vibra incessantemente.” Pensando nestas palavras deste mentor espiritual, podemos afirmar que, de fato, a alegria não está circunscrita aos títulos que adquirimos, aos bens que compramos, aos aplausos que possamos obter, à beleza que porventura tenhamos, mas ao mais profundo sentido de que só importa a Vida em si mesma e nossa aceitação de nós mesmos, do outro e da ordem universal orquestrada pelas mãos do Criador.

E o que dizem os médicos? Em seus livros, em seus artigos, em suas recomendações estão sempre enfatizando a questão do humor. Perguntam frequentemente: “ Como vai a vida? Você anda ansioso? E o trabalho como está? Porque fazem estas perguntas se estamos lá por causa de nossa dor de cabeça que não passa, nosso estômago que reclama ou nossa respiração que está acelerada? O que nosso humor tem a ver com tudo isso? Muito, muito mesmo e somos teimosos, não querendo admitir. Lembro-me sempre de um tio meu, médico clínico dos tempos antigos, falecido há muitos anos, que dava a seguinte recomendação aos seus clientes, junto com a receita dos remédios : “Não esqueça, além dos remédios, um sorriso três vezes por dia.” Parece apenas uma graça, uma brincadeira para amenizar o relacionamento, mas envolve uma grande verdade - a necessidade de sorrirmos mais, vivermos com maior alegria as oportunidades que a vida nos dá, mesmo os desafios que nos fazem crescer.

No livro “O Médico Jesus” - José Carlos de Lucca cita uma frase de Josh Billings (Josh Billings é o pseudônimo de Henry Wheeler Shaw, humorista norte-americano que viveu no século 19): “ Não há muita alegria na medicina, mas há muito remédio na alegria.” Esta pode ser nossa meta para 2016 – mais alegria e menos remédio. Que tal? A saúde anda de mãos dadas com a alegria e o bom humor.

Porém, não conseguimos ter bom humor todo o tempo, todos os dias, mas podemos aceitar o sol e a chuva, o erro e o acerto e, com aceitação, o humor não irá despencar; talvez fique um pouco torto, um tanto cinza, mas voltará ao equilíbrio mais depressa. Por quê? perguntaremos.

Porque não conseguimos eliminar nossos defeitos até nos aceitarmos apesar deles. Eu não sou sempre legal; você não é sempre legal e isso é natural! Não é preciso ficar triste pelas falhas de todos nós; é possível sentir a alegria de caminhar, aprender, escorregar e caminhar de novo e, como diz a famosa canção: “ Cantar e cantar e não ter vergonha de ser feliz...” que inspiração!

O riso espanta a doença, traz alegria às células do corpo, afrouxa as tensões, é terapêutico – recupera o corpo, fortalece a mente, revigora o espírito. Vamos rir de nós mesmos para sorrirmos diante das ilusões do mundo.

Por: Maria Alice Diomedé
Revisão: Danielle A. Giannini