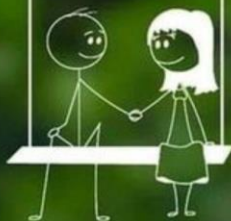


As flores do jardim



Uma
conversa
sobre a
felicidade

Joaquim de Aruanda

Este livro contém textos transcritos de palestra espiritual realizadas por incorporação pelo amigo espiritual JOAQUIM DE ARUANDA.

Texto organizado por FIRMINO JOSÉ LEITE, MÁRCIA LIZ CONTIERI LEITE

ESPIRITUALISMO ECUMÊNICO UNIVERSAL

R. Pedro Pompermayer, 13 – Rio das Pedras – SP

(19) 3493-6604

WWW.meeu.com.br

“Assim, quando o corpo mortal se vestir com o que é imortal e quando o que morre se vestir com o que não pode morrer, então acontecerá o que as Escrituras Sagradas dizem: a morte está destruída; a vitória é total” (Paulo – Carta aos Coríntios 1 – Capítulo 15 – versículo 54).

Índice

1.	Felicidade e sofrimento	7
2.	Relacionamentos	9
3.	A contrariedade	10
4.	O combate à contrariedade	12
5.	Paciência	14
6.	Maturidade	16
7.	Sonhar	18
8.	Decisões	20
9.	Perguntas	22
10.	O mundo das possibilidades	25
11.	Uma só vida	27
12.	Problemas	29
13.	Lidando com a vida	31
14.	Inteligência emocional	33
15.	No fast food da vida	35
16.	Só sofre quem quer	37
17.	As flores do jardim	39

1. Felicidade e sofrimento

Estava conversando sobre a busca da felicidade e uma pessoa disse: falar sobre isso é muito difícil, pois para cada um a felicidade é alcançada através de coisas diferentes. Ela está enganada. Esse engano surge de um equívoco com relação à felicidade.

Imaginamos que felicidade é a sensação que sentimos quando conseguimos determinadas realizações, ganhamos algo ou realizamos aquilo que desejamos. Essa sensação não é felicidade, mas apenas uma satisfação. Felicidade é algo diferente.

A felicidade não é vivenciada em um estado de êxtase, mas de paz; não depende de acontecimentos externos, mas algo que se conquista no interior de cada um. Não é resultado de ganhos, mas da vitória sobre o próprio sofrimento. Não é um sentimento, mas um estado de espírito.

Felicidade não se recebe, conquista-se.

A felicidade existe quando internamente o homem conquista a sua paz de espírito. Quando se encontra em paz consigo e com o mundo em que vive. Existe quando o ser humano consegue viver a sua vida estando harmonizado consigo mesmo e com todos.

Sabe aqueles dias em que você acorda de bem com a vida não importando o que está acontecendo? Isso é felicidade. Aquilo que sentimos quando realizamos algo, ganhamos alguma coisa ou

alcançamos nossos desejos, é apenas a satisfação de ter realizado, ganho ou conseguido o que se quer.

A felicidade como a vemos não é individualizada, mas universal, pois não depende de parâmetros diferentes entre as pessoas: é sempre igual para todos. Por isso pode se falar dessa felicidade uma forma genérica e é dela que falamos aqui.

O que falamos aqui não é sobre a busca de realizações, de conseguir alcançar os desejos, mas sim de como se conseguir viver a vida que tem dentro de um estado de ânimo de paz consigo mesmo e com o próximo. Para alcançar esse estado de espírito, falamos na vivência de nossa existência, falamos da libertação dos sofrimentos que acontecem no dia a dia. Mas, para isso precisamos desfazer outro equívoco com o qual os homens convivem: o sofrimento.

Para os seres humanos é considerado como sofrimento apenas a sensação que acontece quando vive uma grande perda ou quando não consegue se realizar seus sonhos e desejos. Com isso deixamos de fora o sofrimento mais importante e corriqueiro: as contrariedades.

Contrariedade é uma sensação que se vive quando o que acontece não está de acordo com aquilo que planejávamos, queríamos ou desejávamos. Geralmente é uma sensação vivenciada quando estão envolvidos pequenos aborrecimentos. Exemplo: algo guardado fora do lugar que achamos que deveria estar.

Por acharmos que esses aborrecimentos são coisas passageiras que não deixarão marcas, não consideramos as contrariedades como um sofrimento em si, mas apenas como um ligeiro mal-estar. Engano: as contrariedades são como micróbios que aos poucos vão se juntando em colônias e levam a males maiores.

A raiva, o desapontamento, a perda de confiança, que são emoções que já consideramos como sofrimentos, são frutos das constantes contrariedades que não matamos e que se somaram como pequenas nascentes que dão origem a rios caudalosos, levando à perda da paz interior. Por isso, a contrariedade, por menor que seja, precisa ser atacada.

Aquele que compreende a importância da contrariedade para a sua paz de espírito e realiza o combate a ela, consegue, então, estancar no nascedouro seus sofrimentos e com isso vivencia a vida mantendo-se em paz e harmonizado consigo mesmo e com as demais pessoas com que convive. Com isso, é feliz de verdade.

2. Relacionamentos

O buscador da felicidade tem muita atenção quando se relaciona com outras pessoas porque sabe que nessa interação podem acontecer muitas oportunidades para a perda da felicidade. Durante os relacionamentos atenta em ter em mente duas características importantes dos seres humanos.

A primeira é a privacidade do mundo interno de cada um.

Ninguém consegue saber ao certo o que a outra pessoa está pensando, imaginando ou a sua intenção ao fazer ou falar alguma coisa. Mesmo quando a outra pessoa se declara, ou seja, afirma o que vai em seu mundo mental, nem sempre aquilo que diz corresponde à realidade. É por isso que o buscador tem atenção plena durante os relacionamentos.

A segunda característica do ser humano que o buscador da felicidade sabe que existe é a impermanência das ideias e das emoções das pessoas.

Ou seja, sabe que todos modificam o seu mundo interno constantemente, passando a crer em coisas diferentes regularmente e relacionando-se com emoções diferentes para situações análogas.

Por causa dessas duas características o buscador da felicidade não se deixa levar pelas suas ideias sobre o próximo. Mesmo que na sua mente exista a afirmação que conhece a intenção do próximo ou

sabe do que é capaz ou está pensando, não se deixa levar por isso. Busca sempre interagir com os outros sem ter ideias pré-determinadas, preconcebidas, sobre o próximo e sobre o momento atual para que não caia em contrariedades.

Quem busca a felicidade interage com os outros sem conceitos pré-determinados, sem ideias preconcebidas. Ouve o que cada tem a dizer, mas não se permite fazer conceitos sobre os outros ou sobre o assunto em pauta.

Além disso, jamais espera de alguém determinada atitude, determinada posição. Sabe que por mais que imagine confiar nas ideias do próximo, a impermanência pode tê-lo feito mudar. Por isso, se persistir em suas próprias convicções esperando apoio, viverá uma decepção que acabará com sua paz interna.

Aquele que busca a felicidade convive com o outro a cada momento como se aquela fosse a primeira oportunidade que estivessem juntos.

3. A contrariedade

Se definimos a felicidade como um estado onde existe paz interior, podemos dizer que a não felicidade (sofrimento) acontece quando não há paz no interior de cada um. Muitos são os fatores emocionais que podem contribuir para o fim desta paz, mas o mais danoso à felicidade é a contrariedade, como já havíamos falado.

Quando falamos em contrariedade não estamos nos referindo a emoções violentas, mas a simples contratempos que acontecem no dia a dia de cada um. Receber uma visita em um horário não previsto, querer vestir uma roupa que não está disponível, buscar um caminho alternativo e descobrir que está mais engarrafado do que o outro, etc. Essas são pequenas coisas que fazem o homem perder a sua paz e

justamente por imaginar que são insignificantes, não combate a contrariedade que surge.

Mas, esse sofrimento que surge é uma semente com alto poder de germinação. Quando se instala no mundo emocional da pessoa rapidamente se transforma em emoções muito mais profundas e difíceis de serem arrancadas.

Quem nunca ouviu falar de um crime que aconteceu depois de uma simples discussão banal? Quantas amizades antigas você já perdeu depois que se desgostou com alguma pequena coisa que seu amigo tenha feito?

Germinar rapidamente: essa é uma propriedade da contrariedade. Não gostar de algo simples, aparentemente sem importância, rapidamente leva ao desgosto, à mágoa, à raiva e a tantos outros sentimentos. Esses sentimentos mais considerados como sofrimentos se enraízam profundamente no ânimo do homem. Enraizados precisam de um trabalho penoso e difícil para extingui-los.

Para se libertar dos frutos da contrariedade é preciso agir na raiz do problema. Ou seja, é preciso que na hora que a contrariedade surja acabemos com ela. Só assim não surgirão sentimentos mais difíceis de se libertar.

Vamos aqui falar desse trabalho de libertação, mas antes temos que primeiro entender o que é uma contrariedade.

A contrariedade surge do encontro de uma ação com uma verdade ou desejo interno.

Não é só a não disponibilidade da roupa que causa contrariedade; é o encontro dessa situação com a vontade de vesti-la. Não é a o trânsito lento que causa a contrariedade, mas o encontro desse acontecimento com a vontade e ou necessidade de chegar mais cedo.

Portanto, a contrariedade surge do desencontro entre uma verdade ou vontade interna do homem com o aquilo que está sendo vivenciado naquele momento. Isso é contrariedade.

4. O combate à contrariedade

Agora sim podemos falar como agir quando a contrariedade vem.

Há dois tipos de ação que o ser humano pode fazer para não se contrariar: a primeira é agir no mundo externo, a segunda é agir no mundo interno. As duas ações não acontecem juntas.

Agindo no mundo externo.

O homem pode, por exemplo, lavar a roupa que quer usar e não está disponível. Mas, será que tem tempo de esperar lavá-la, secá-la e passá-la? Pode buscar outro caminho para ir para o trabalho, mas será que conseguirá encontrar um que não esteja congestionado? E se encontrar, será que a volta que dará realmente tornará a viagem mais rápida?

Pensar em escapar da contrariedade alterando o mundo externo é uma pretensão que na maioria das vezes não dá certo ou não é possível fazer. Isso porque o homem imagina que pode alterar a sua vida do jeito que quer, mas a fatalidade está aí para provar que não é bem desse jeito.

Quantas vezes programamos tudo para que um determinado acontecimento ocorra de tal forma e nada sai do jeito que queremos, não é mesmo? Aí inevitavelmente surge a contrariedade. Quantas vezes elaboramos até um plano para que a vida atenda nossas expectativas, mas, ou dependemos de alguém ou de algo que não temos naquele momento.

Portanto, tentar alterar ou gerir o mundo externo para que a contrariedade não aconteça não é certeza de vitória. E, se não podemos agir no mundo externo, para não vivermos uma contrariedade, só podemos, então, agir no mundo interno.

Agindo no mundo interno

O mundo interno são nossas vontades, desejos, esperanças que os acontecimentos da vida transcorram de determinada forma.

É a esperança de sair com uma determinada roupa, de chegar cedo em casa para estar com a família, de ficar quieto no seu canto sem receber visitas naquele dia. São nesses desejos que estão dentro de nós que podemos influir para não deixar a contrariedade se estabelecer.

Mas, como agir neles? Será que podemos deixar de desejar, deixar de esperar alguma coisa na nossa vida? A resposta é não. O desejar, ter vontade e esperança que as coisas aconteçam de determinada forma faz parte da natureza humana e o homem não consegue viver sem isso.

Como agir, então? Constando a realidade.

‘Sim, eu queria ir com aquela roupa, mas ela não está disponível. O que eu posso fazer?’ ‘Sim, eu pretendia chegar mais cedo em casa, mas o trânsito está congestionado. O que fazer?’ ‘Sim, eu pretendia descansar, mas essas pessoas chegaram na minha casa. O que posso fazer?’

Repare nas ideias que usamos como exemplo. Veja que o desejo de alguma coisa, que é inerente à natureza humana, permanece, mas ele é confrontado com a realidade. Constatando que nada há que possa ser feito para que a vontade aconteça, destrói-se a força do desejo. Enfraquecido, ele não deixa que a contrariedade se instale.

Para evitar que a contrariedade se instale dentro de cada um e germine novos sentimentos que acabam com a paz, o homem precisa ser extremamente lógico. Precisa desenvolver um raciocínio que mostre que não há nada que possa fazer naquele momento para alterar o acontecimento que está vivenciando. Por isso de nada adianta lutar contra vida.

Mais. Dentro da lógica o homem precisa mostrar a si mesmo a inutilidade do sofrimento. Sofrer, se contrariar, faz a roupa aparecer, faz o trânsito fluir, evita que as visitas venham?

Aquele que não é lógico, ou seja, aquele que ainda sonha que poderia fazer o que não está fazendo ou que a contrariedade pode resolver algum acontecimento, se contraria e com isso a paz logo vai embora.

5. Paciência

Essa é uma coisa que aquele que busca a felicidade deve ter: **paciência**.

Sem paciência é muito difícil conseguir ser feliz. Sem paciência ficamos presos na ansiedade de conquistar. Estando preso a essa ansiedade, enquanto não se conquistar o que é desejado, sofremos. Enquanto não conseguimos ter o que queremos vivemos em sofrimento.

Alguns dirão que essa ansiedade é positiva, pois depois que se alcança vem a satisfação de ter conquistado. Será mesmo? Já repararam que assim que conquistamos algo aquilo perde o valor? Logo assim que conquistamos o que queremos passamos a querer conquistar outra coisa.

Portanto, aquele que vive a busca de algo com ansiedade, ou seja, sem paciência, perde a felicidade antes da conquista e também depois.

Os antigos tinham um ditado que dizia: o apressado come cru e sem sabor. Isso é verdade.

Quando se consegue as coisas muito facilmente não damos valor a elas; já quando a conquista vem depois de uma espera parece ter um sabor muito maior, dá muito mais satisfação. É por isso que há

algo que o buscador da felicidade desenvolve dentro de si: **saber esperar a hora de receber.**

Ele sabe que as coisas não acontecem simplesmente porque quer que aconteça. Sabe que a vida não se move de acordo com aquilo que quer, mas dentro do seu próprio ritmo. Por isso o buscador da felicidade desenvolve a paciência de esperar a vida querer que as coisas aconteçam.

A vida vive a vida.

Não estou dizendo que o buscador fica sentado esperando as coisas caírem do céu. Ele age no sentido de ter o que deseja, mas sabe que alcançar já não depende exclusivamente dele.

Por isso age no sentido de ter, mas espera o momento que a vida vai lhe dar. Enquanto espera a vida chegar ao momento de ter, o buscador da felicidade, vai acalentando o sonho de ter aquilo que deseja, mas não entra na agonia de querer rápido, nem faz da conquista uma imposição. Ele aprende a viver a vida como se apresenta, mesmo que internamente ainda sonhe em ter algo.

Aquele que não desenvolve em si a paciência de esperar a vida brindar com aquilo que deseja ou que transforma o conseguir em uma obrigação cai muitas vezes em armadilhas que levam ao sofrimento.

Hoje é muito comum as pessoas, na ânsia de possuírem, fazerem financiamento que não conseguem pagar. Quando isso acontece, aquilo que deveria ser o motivo da felicidade acaba sendo algo que lhe gera sofrimento.

Por isso o buscador da felicidade não compra nada que não tenha como sustentar. Mas, para agir assim é preciso ter paciência para esperar poder ter.

A paciência de ter apenas na hora certa traz a felicidade.

O buscador da felicidade tem paciência e por isso não sai correndo atrás dela: vai aos poucos trabalhando tudo aquilo que lhe faz infeliz, sabendo que, como o fruto deste trabalho, a felicidade um dia chegará.

6. Maturidade

É essa a nossa intenção: colocar em palavras o trabalho para ser feliz para que comecemos a pensar a vida.

Estamos muito acostumados a viver a vida no caminho para o qual ela nos empurra. Quando vemos um produto na televisão que está em oferta só amanhã, saímos correndo para comprar e ficamos 48 ou 24 meses sofrendo para pagar, reclamando da falta de dinheiro. Com isso, o que foi comprado não traz felicidade. Pelo contrário, vira motivo de sofrimento.

Porque não tivemos paciência? Porque não fomos aos poucos guardando dinheiro dentro de nossas possibilidades? Porque não sabemos esperar, acalentar o sonho, sem ter a ansiedade de possuir rapidamente? Porque somos infantis. Somos como crianças que batemos o pé e temos que ter o que queremos na mesma hora.

O ser maduro é aquele que não deseja o que deseja: *'eu quero, mas não tenho como comprar. Então, vou esperar o dia que puder comprar, vou esperar a hora certa para a coisa chegar sem afetar a minha felicidade, a minha paz, vou esperar a hora da coisa acontecer'*.

Não dar um passo maior que a perna, é por aí. Saber agir dentro da sua realidade. Ser maduro o suficiente para não comprometer a sua felicidade para satisfazer o seu desejo.

O que estamos ressaltando com essas conversas é que o buscador da felicidade é extremamente frio, extremamente lógico com o viver a vida. Ele sabe que não dá para viver a vida como uma criança mimada.

Não estou falando em ser calculista, mas sim frio e lógico dentro das situações da vida. Precisamos ser maduro no lidar com a vida, em vez de agir como uma criança.

A criança é aquela que sai correndo querendo tudo do mundo; o maduro é aquele que sabe que tudo na vida tem a sua hora de chegar e espera a coisa chegar.

Outro dia falei de sonho e uma pessoa disse: dizem que sonhar é uma coisa importante. Sim, sonhar é uma coisa importante, mas o problema é que sonhamos como crianças. Criança é aquela que acorda de manhã no dia seguinte e pensa que vai acontecer aquilo que quer, aquilo que sonha em ter ou fazer.

Sabe qual o pior sonho? É jogar na megasena e já sonhar como vai gastar o dinheiro. O buscador da felicidade não trabalha assim; ele é maduro. Por isso diz assim: *'eu só fiz o jogo, não sei se vou ganhar, não sei o que vai acontecer. Vou esperar ganhar para ver como vou gastar o dinheiro'*. Os infantis, por causa da ansiedade e por sonhar, acabam gastando dinheiro antes do prêmio chegar.

É a questão da paciência que já falamos. É preciso que se tenha paciência para viver como um ser maduro.

Nos consideramos adultos, maduros, mas somos iguais a crianças, pois vivemos sonhando: *'amanhã vai dar tudo certo no meu trabalho. Vou chegar lá e todo o mundo vai me dar beijinhos. Não terá ninguém que vai me olhar torto'*.

Quer mais? Quem sai de casa e pensa que vai chegar onde está indo? Todos acham que porque saíram para ir a tal lugar com certeza chegarão lá. Mas, podem não chegar. Tem muita gente que sai e não chega.

Não dá para viver a vida de uma forma infantil, imaginando que existe uma fada atrás da gente, o anjo da "boca mole" que vai dizer amém a tudo o que a gente quer.

Aquele que busca a felicidade vive a vida de uma forma madura: *'agora vou sair, se vou chegar não sei', 'quero comprar isso, agora não tenho dinheiro. Não vou correr, não vou me endividar para comprar. Gostaria muito de ter, mas não tenho condições de ter. No dia em que tiver, compro e aí vai ser bom'*.

7. Sonhar

Quando falei para aquela pessoa sobre a questão de sonhar, e o problema de sonhar. Disse que o problema seria acordar para a realidade. Você sonha com um mundo encantado, sonha que a vida é um biquíni cor de rosa com bolinhas amarelas, só que no dia seguinte acorda e só tem a sua roupa velha para vestir.

Esse é o perigo de sonhar: acordar para a realidade da vida. *'Casei, agora vou ser feliz com a minha mulher (marido) o resto da vida!'* Será? Quem acredita nisso, acha que é uma regra que acontecerá consigo, é uma criança que idealiza os seus castelos de sonhos.

O verdadeiro buscador da felicidade vive a realidade. Com isso não estou dizendo que vive brigando com o parceiro(a), mas sim que vive com a consciência que não existe nada eterno, que tudo pode acabar ou mudar a qualquer momento. Porque vive assim? Porque na hora que aquilo acabar, não será pego de surpresa. Com isso não cairá no sofrimento.

A depressão pelo sofrimento existe justamente quando não estamos preparados para o tipo de acontecimento que está ocorrendo. É o caso da morte. Quando alguém está muito doente é mais fácil aceitar a morte do que quando a doença é leve ou não tem doença. Por que? Porque a morte já é esperada; Quando não é, quando acontece um acidente por exemplo, sofreremos muito mais com o falecimento de alguém.

Mas porque sofrer nesse caso? Porque a morte não é esperada? Mas, será que não sabe que todos que estão vivos vão morrer amanhã de um jeito ou de outro? Será que não sabem que esse amanhã pode ser daqui a 1 minuto ou 10 ou ainda 20 anos?

É sobre isso que estou falando: ser maduro com a vida. O buscador da felicidade é maduro nesse sentido. Ele não brinca com a

vida, não constrói castelos de areia; vive a realidade. Dentro desse exemplo, a realidade é que para morrer só é preciso estar vivo. Mais: quando ela chega, não há como fugir. Se alguém se esconde dentro de um chuveiro para não morrer de acidente de avião, se tiver que ser o avião cairá em cima da casa.

Outra coisa que o ser maduro presta atenção é o desejo de ter coisas novas, o sonhar com aquilo que não tem. Ele sabe que se prender a esse sonho não leva à felicidade nunca, nem quando consegue o que sonha ter.

O ser infantil é um sonhador por natureza. Ele precisa estar sempre sonhando com coisas novas. Por isso, mal acaba de conseguir o que sonhou começa a sonhar em ter outra coisa.

O ser infantil não é feliz nem quando consegue o que sonha ter. O ser maduro, aquele que busca a felicidade, é feliz com o que tem. Ele até tem sonhos, desejos, mas diz para si: *'eu queria ter outra coisa, queria ter um carro do ano mas o que tenho é esse Chevette. Então vou entrar no meu calhambeque e ser feliz'*.

De que adianta ficar esperando comprar o carro do ano para ser feliz, se o seu salário não dá para comprar um? De que adianta viver reclamando do seu Chevette se só tem ele para se locomover?

É dessa maturidade que estou falando. É a maturidade de saber lidar com a realidade que tem para viver. O ser que é feliz é aquele que sabe lidar com a maturidade, com a vida que tem. Ele até pode ter sonhos, pode sonhar com coisas diferentes do que tem, mas não se prende a esses sonhos. Acalenta seus sonhos, os mantém guardados dentro de si e vive, convive, com a vida que tem, com as coisas que tem de uma maneira feliz.

Participante: condicionamos a felicidade à posse?

Se fossemos felizes quando possuíssemos seria ótimo. O problema é que quando possuímos alguma coisa já queremos possuir uma outra coisa para sermos felizes.

Então, nem a posse de algo satisfaz o ser infantil. Ele só alcança a satisfação quando ganha coisas novas. Seu sonho é ganhar coisas novas o tempo inteiro. Isso é impossível!

8. Decisões

Como disse agora a pouco, o buscador da felicidade é maduro e realista. Por causa disso busca sempre uma coisa: aquilo que é mais importante para ele, ou seja, aquilo que pode mais contribuir para a felicidade.

Se quer buscar a felicidade, se prioriza essa busca, o que é mais importante? Continuar onde está, viver o que tem ou se apegar na busca de coisas novas? Esse é o dilema que vive o buscador da felicidade.

Você e mais ninguém vai poder tomar essa decisão. Ela pode levar a viver feliz momentos que outros não vivem, mas para isso precisará ser realista.

‘Não gosto desse emprego, não gosto do meu chefe. Vou pedir demissão. Mas, se sair desse emprego agora é bem possível que passe algum tempo com pouco ou sem nenhum dinheiro’. É assim que o ser maduro analisa a vida.

Age assim porque como é realista e lógico, calcula cada passo que vai dar. Calcula e prevê todas as possibilidades do que o futuro pode trazer.

É o que dizem: *‘quando tentar pular um obstáculo, lembre-se sempre que na hora do pulo está sem os 2 pés no chão e não há nada a sustentá-lo. Por isso nesse momento a queda é uma opção bem possível.’*

Só você pode analisar o que é mais importante, mas para isso precisa estar bem ciente das possibilidades que aquele momento pode trazer, ao invés de viver o sonho que tudo vai dar certo. Só você pode analisar se é melhor continuar no emprego que está, mesmo não gostando do salário ou do chefe ou se é melhor se arriscar a pedir demissão.

Para isso seja maduro. Leve em conta o que vai acontecer se ficar no emprego e o que pode acontecer se sair. Tenha muita consciência das possibilidades em cada passo que dará.

Não estou aqui querendo gorar ninguém. Não estou dizendo que vai ficar sem emprego por muito tempo. Ficar desempregado por muito tempo é uma possibilidade para quem pede demissão ou é demitido.

Por isso analise todas as possibilidades. Não analise no sentido de tentar evitar o que pode acontecer, mas tenha a consciência da possibilidade de tudo o que pode acontecer. Faça isso para que amanhã ou depois não se acuse, não se arrependa.

Tomar decisões: esse é um ponto crítico para o buscador da felicidade. O ser humano toma decisões brincando com a vida. Ele não analisa as possibilidades que a escolha pode acarretar. Vive preso ao sonho de que tudo vai dar certo. Aí sofre e acusa os outros pelo seu sofrimento. Mas, o culpado foi ele que não foi maduro no viver.

Porque não gosta do seu trabalho, vira as costas e pede demissão. Não pensa que pode ficar desempregado meses ou anos. Aí culpa a si e ao mundo pelo que está vivendo.

Por isso é importante que friamente, realisticamente, analise todas as possibilidades, tudo que pode acontecer com aquela decisão. Só depois de tomar toda a consciência do que pode acontecer, tome a sua decisão!

Depois que tomá-la esqueça as outras decisões possíveis que não optou. Se depois de analisar friamente decidiu pedir demissão, depois de saber todos os riscos que aquela decisão pode acarretar, esqueça as outras possibilidades. Depois que tomou a sua decisão não olhe para trás.

O buscador da felicidade não olha para o passado, para ele não existe o “se”. Isso porque sabe que o passado não pode mais ser mudado. Se não pode mais ser alterado, não pode influenciar mais na felicidade de agora.

A felicidade do agora tem que ser fruto da análise do que decidi lá atrás. *‘Quando decidi sair sabia que podia ficar desempregado um bom tempo. Então agora, vou viver a vida de desempregado sabendo que se isso está acontecendo é porque tomei aquela decisão consciente. Agora vou tocar minha vida para frente. Vou procurar outro emprego sem sofrer, sem cobrar do mundo que me empregue’.*

9. Perguntas

Participante: mas também é importante não confundir o que estamos procurando com conformismo? Agora, se vamos conseguir é outra conversa.

Você tem todo o direito de buscar o que quer, só não tem o direito de esperar conseguir o que está buscando.

Então, busque, mas dentro do sentido que acabamos de conversar: de uma forma madura. Busque analisando todas as opções, esperando o momento do desejado chegar e enquanto não chega, acalente bem o seu sonho, mas não o viva.

Não deixe a busca ser o fiel da sua felicidade.

Participante: a previsão que fazemos nem sempre provem de um sonho bom. Muitas vezes pode ser fruto do medo. Por exemplo, se algo ruim acontecer ou se essa coisa boa, essa fantasia, acontecer.

Na verdade o buscador da felicidade não faz previsão nenhuma. Ele analisa as possibilidades, mas não acredita que ela venha a acontecer.

Participante: a felicidade verdadeira é plena, interior e não depende das coisas externas à nossa essência.

Estou de acordo com você, mas como não conhecemos essa felicidade, ainda temos que procurá-la lidando com o mundo.

Não estou falando em viver a felicidade que sai do mundo, a satisfação individual, mas em lidar com o mundo para alcançar a felicidade. É preciso aprender a lidar com o mundo para ser feliz.

Ora, se isso é verdade e se o desejo é um elemento do mundo, então é preciso saber lidar com o desejo. Para saber fazer isso é preciso esquecer essa coisa de felicidade interior.

Um dos problemas na lida com o mundo externo é que estamos presos a certos e errados. Por causa do apego a ter que buscar a felicidade no interior, esquecemos de lidar com a culpa.

Para ser feliz, é preciso não ter arrependimentos. Por isso, faça o que fizer sem arrependimentos. Se já fez não vale a pena arrependimentos.

Participante: não podemos apagar o que fizemos no passado, mas sempre podemos escrever um futuro novo.

Não sei se é bem assim.

Não sei se podemos escrever um futuro novo. Melhor: podemos escrever um futuro, mas se ele vai acontecer ou não, não sei!

É o caso do exemplo que usamos hoje: imaginar que ao pedir demissão logo achará um emprego novo. Ter esse pensamento é escrever um futuro novo. Acho que você tem até esse direito, pode até tentar escrever o futuro com esses elementos, mas em vez de viver o que projetou, esperar o futuro chegar para ver se ele realmente estará de acordo com o que escreveu.

Participante: para que acreditar se pode acontecer mesmo?

Para ter ciência de todas as possibilidades da vida, para não ser pego de surpresa.

Se o buscador da felicidade é um ser maduro, se cerca de todas as possibilidades. Assim já sabe de antemão como lidar com cada uma das possibilidades.

Ele não é pego de surpresa. É o infantil que é pego de surpresa. O ser maduro conhece, analisa, tudo o que pode acontecer. É isso que estou falando; é por isso que falo da necessidade de analisar todas as possibilidades.

Participante: sobre essa felicidade, já passei por coisas efêmeras. Comprava tudo no impulso pela Internet. Depois de uma semana já nem lembrava porque tinha comprado. Hoje me pergunto mil vezes por que e qual a utilidade daquilo que desejo. Agora nem compro um por cento das coisas.

Tenho certeza que quando comprava as coisas tinha certeza que precisava muito delas, que não poderia viver sem elas. Pior, acredito que já comprou coisas para usar em algo que ainda iria comprar e que nunca comprou.

Esse é o ser humano, que não pensa. Aquele que age como uma criança: na hora que deseja tudo é bonito e importante; na hora que tem a posse nem sabe o que fazer com o que desejava.

Satisfação é desejar e conquistar; felicidade é viver com algo sem ter o domínio. Quando convive com a coisa em paz, sem querer determinar o destino dela, não importa se foi fruto de um desejo ou não, é feliz.

Quando compra as coisas pelo impulso não encontra felicidade. O máximo que tem é satisfação de ter visto o seu desejo ser satisfeito. Quando se vicia nessa satisfação o que acontece? Começa a querer outra coisa para novamente ter satisfação.

Saiba, a satisfação não se sustenta. Ter satisfação nessa vida é como comer comida no fast food: rapidamente se faz a digestão e aparece a fome. Aí vai querer logo outra coisa para comer.

10. O mundo das possibilidades

Participante: poderia falar sobre acabar com a intencionalidade?

Não é acabar com a intencionalidade mas acabar com a intenção. São coisas diferentes.

Hoje passei o dia inteiro com a intencionalidade de estar aqui, mas não vivi com a intenção de estar. Qual a diferença? Eu tinha a intencionalidade de vir, mas não tinha a certeza se estaria ou não. Só fiquei sabendo no momento que cheguei.

Isso é viver a intencionalidade sem a intenção: querer, mas não ter a ideia se conseguirá ou não.

Entenda que a intencionalidade pode e vai sempre existir. Até porque sem intencionalidade nenhum ser humano vive. Por isso é preciso acabar com a intenção e não com a intencionalidade.

‘Tenho certeza que estarei lá à noite para assistir a palestra’. Será? Se bater com o carro durante o trajeto? Se tiver um enfarte antes de sair ou durante o caminho? Tudo isso são possibilidades que podem afetar a sua intencionalidade. Para que não cause sofrimento diga a si: se for, fui, se não for, não fui. A intenção permanece, mas a intencionalidade acaba.

Participante: se culpar por ter comprado, é cair na armadilha. Devo usar o “se comprei e não usei, dane-se!”

Perfeito, exatamente isso!

Não se culpe, não se lamente, não se prenda a ter que ser sempre perfeito. Para viver a felicidade incondicional não se pode prender a um bem material nem a uma ideia de certo, por mais que aquela informação seja tratada como absoluta. A felicidade surge quando se aprende a viver com a vida que se tem.

Quer um exemplo? **A única certeza da vida é a morte.** Será? Nem a morte eu sei que é certa. Só vou saber no dia em que morrer. Dizem que todo mundo morre, mas será que vou ser o primeiro que vai ficar para semente? Não sei! A gente diz que a morte é certa porque até hoje ninguém ficou vivo o tempo inteiro. Mas, será que eu vou ser o primeiro?

O buscador da felicidade nunca, é pego de surpresa, porque para ele não existe nada certo, perfeito, absoluto. Quando não se tem uma convicção absoluta sobre qualquer coisa, nada surpreende. Quando se vive com a vida dentro da concepção de que tudo pode acontecer ou pode ser verdade, nada surpreende.

Quantas coisas já pensamos que não pode acontecer, não ia acontecer e de repente aconteceu na nossa vida. Quanta coisa já imaginamos que nunca ia acontecer consigo e aconteceu?

É dessa maturidade que falo. Ela passa por nunca ser pego de surpresa, pela certeza de que todas as possibilidades são possíveis de acontecer. Possível, não certo, não certeza que vai acontecer.

O ser maduro vive cada possibilidade como uma possibilidade de algo acontecer e não com a certeza de que acontecerá.

Outro aspecto de viver com as possibilidades imaginando-as como coisas reais. Conversar com uma pessoa imaginando que conhecemos a intenção dela, que sabemos o que está pensando, projetamos a resposta que ela vai dar, conhecemos a posição que vai tomar, como vai reagir. Na hora que ela responde, acontece tudo completamente diferente.

Quantas vezes, depois de ter feito algo que magoou alguém ou causou um prejuízo, nos preparamos para uma reação contundente

do outro. Chega na hora a pessoa não reage desse jeito. Sofremos antes à toa.

São esses exemplos – e creio que vocês tenham muitas outras histórias sobre isso – que devem levar a entender que vivemos apenas possibilidades e não realidades. Queremos imaginar o que vai acontecer e na maioria do tempo sofremos à toa.

11. Uma só vida

Participante: sofreu para trocar de carro. Tinha um, queria outro. Depois de ter, já queria outro e nunca era feliz com o que tinha. Hoje tenho esse carro velho e devo me dar por feliz por ter ele, Agora sei que meu carro está sempre ótimo, seja qual for.

Perfeito, é exatamente isso: aquele que busca a felicidade aprende a viver o que tem com felicidade.

Não é por isso que vai ficar com um carro caindo aos pedaços. Hoje tem esse carro, mas se amanhã houver a possibilidade de trocar, troca, mas enquanto não for possível, é feliz com o que tem.

Não podemos tratar o ser humano como se fosse uma máquina. Pior, não podemos imaginar que o ser humano é aquilo que a gente pensa que é.

Ele é quem é! Cada pessoa é quem é, não é quem dizemos que é!

O ser que busca a felicidade sabe disso e age maduramente com isso. Por esse motivo não lida com as pessoas a partir dos seus próprios conceitos.

A cada vez que encontra alguém lida como se fosse a 1ª vez que esta tratando com aquela pessoa. Sabe que se não fizer isso os conceitos vão virar em preconceitos e vão agir. Com isso a pessoa pode estar querendo fazer alguma coisa que não vê que é bom e chuta o pau da barraca antes mesmo dela abrir a boca.

Participante: na questão emprego, sai muitas vezes. Me dei mal, mais do que quando trabalhava, vi mais uma vez que eu não era feliz com o que tinha, no hoje reconheci como deveria. Por isso falei, só ele vai poder tomar a decisão, e quando tomar essa decisão, vai ter que ser muito consul do que acabou de decidir. Justamente para depois não ficar se lamentando.

Participante: aqui também fiquei quase 2 meses sem contar aos meus pais que tinha engravidado a namorada com medo da reação deles. Eles até ficaram felizes. Vai se lá entender, amigo.

Pois é, vai lá entender.

A gente não entende ninguém, a gente nem entende a nós mesmos. Achamos que vamos reagir de uma forma, na hora, reagimos de outra. Quantas vezes pensamos que vamos reagir de uma forma a alguma coisa que alguém diz e quando vemos já estamos reagindo de outra.

Deixe-me dizer uma coisa: sua vida é uma copia da vida de todos: todos nós vivemos iguais. Vivemos em lugares diferentes, nos relacionarmos com objetos diferentes, com pessoas diferentes, mas a essência é a mesma, porque estamos vivendo a vida.

Sabe, a vida é igual para todo o mundo, nós é que pensamos que somos diferentes e temos experiências diferentes dos outros. Imaginamos que os outros não têm o problema que a gente tem. Engano, todo o mundo tem o mesmo problema. As questões da vida, em essência, são as mesmas para todos porque todos vivem a mesma vida.

Ser feliz, é não viver de achismo. Não viver de achismo é viver uma das facetas da felicidade. Estamos aqui justamente para conversar sobre essas formas de vivenciar a vida que servem para todos a todo momento.

12. Problemas

Participante: as decisões que tenho são minhas. É a vida que nos leva a viver o que precisamos viver.

A vida te leva a viver o que tiver que viver, sim.

Dentro da vida você tem o direito de tomar decisões? Sim, agora não pode esperar que ao tomar uma decisão a vida vai ser aquilo que decidiu.

Participante: complicado.

Não.

O que estou dizendo é que você tem o direito de decidir sair do trabalho. O que não pode é esperar que ao decidir sair do trabalho, pedirá demissão. Pode ser que decida hoje que vai sair do trabalho e chega amanhã acontece um problema, algo, alguém faça alguma coisa e o trabalho já não fique tão ruim e não saia.

Então, sim, tem todo o direito de tomar decisões, só não tem o direito de dizer que por ter decidido irá acontecer. Tome a decisão que quiser tomar e espere para ver o que vai acontecer. *'Eu tinha tomado a decisão, mas agora mudei. Que posso fazer'*.

Ficou claro?

Participante: noventa e nove por cento dos dramas da vida a gente inventa, não acontece.

Perfeito.

São invenções porque os dramas não são dramas, são vidas. Somos nós que transformamos a vida em um drama.

Mas, será que podemos criar diferente? Sim. Podemos fazer da vida uma comédia, uma aventura, etc. Isso porque quem escolhe o gênero do filme da sua vida é você.

Um detalhe: essa escolha do gênero não muda o que vai acontecer na sua vida.

Participante: na verdade não existem problemas, somos nós que os criamos.

Na verdade, não criamos os problemas; criamos o rótulo de problemas para algumas coisas que acontecem.

Vou usar o exemplo da pessoa que acabou de falar do carro. Ele tinha um carro, mas queria ter outro. Por isso aquele carro era um problema. A partir do momento que se mudou e começou a viver com felicidade o carro que tinha, a posse do carro deixou de ser um problema. Então, não é que não exista ou que criamos os problemas, na verdade criamos o rótulo de problemas para algumas coisas da vida.

A vida é vivida a partir de rótulos. Quando não criamos o rótulo problema para uma situação, criamos o rótulo solução. Quando não criamos o rótulo nem de problema nem de solução, cria algum outro rótulo para a situação: perigo, indiferença, prova, carma, etc.

Na verdade a vida é a vida; quem cria os rótulos para as situações somos nós. E é nessa escolha que vem o problema.

Acharmos que podemos rotular a vida impunemente. Isso é irreal. A escolha do rótulo do momento leva à felicidade ou ao sofrimento. Por isso o ser maduro diz: *'não sei se se isso é problema ou não'*.

O ser maduro sabe que o que hoje é problema, amanhã poderá não ser mais. Sabe, também, que depende apenas da forma como rotula a vida. Por isso rotular as coisas como problemas e espera a vida se desenrolar.

13. Lidando com a vida

Participante: percebo que a vida acontece e não dá treguas.

Isso é verdade ela não dá treguas. A cada momento está testando, está dizendo: e agora, vai rotular isso como problema ou vai ver isso como solução, como dúvida.

A vida está sempre apresentando situações para que lide ela situação. A forma como lida é que cria o rótulo que dá. Isso é uma das coisas que o buscador da felicidade sabe. Por isso não vive os acontecimentos em si; vive a vida.

‘Hoje estou aqui ouvindo essa palestra. Está sendo bom ou ruim? Não sei! Se foi bom ou ruim só vou saber amanhã’.

Faloumuito a seguinte frase: o futuro explica o presente. Por isso, deixe chegar o futuro para saber se o que está acontecendo agora será bom ou não. Não rotule desde já, você pode cair.

Participante: sobre achismo. Conheço muitas pessoas que tem mania de perseguição. Acham que tudo na vida é feito para afeta-las e sofrem com isso. Porque será? Egoísmo concentrado?

Vamos lá.

Você conhece muitas pessoas, eu também, que acham que todo mundo é contra elas, acham que eles agem sempre como objetivo de atinji-las. O que é que é isso? Pode ser diversas coisas.

Por exemplo: tem pessoas que só são felizes quando são as vítimas. Sendo assim, acham que tudo é contra elas exatamente para assumir o papel de vítima, para ela e assim se sentir feliz.

Outro: pessoas que enxergam coisas que não estão presentes naquele momento, que ouvem coisas que não são faladas, não para

buscar o sofrimento, para ser vitimas, mas porque têm uma uma imaginação fértil.

Então, existem diversas hipóteses. Hoje estamos conversando sem casos específicos, mas esse assunto é bom conversar em cima de casos específicos. Só pela narrativa da pessoa você já acaba vendo o que está buscando.

Por isso, não queria rotular e dizer o que é. Diga, não sei! Pode ser muita coisa.

Participante: tem uma frase muito boa: quando tudo parece vir contra você, procure ver se não é você que está do lado errado da estrada.

Isso.

Já repararam que tem gente que reclama de tudo na vida e acredita que todo o mundo está errado? Só ele está certo sempre, só ele nunca está errado?

É isso que falo do buscador da felicidade ser maduro. Quando as coisas começam acontecer, uma atrás da outra, ou seja se tornam repetitivas, ele diz para si: *deixe-me analisar novamente as coisas porque a análise que fiz até hoje não está muito de correta. Se estivesse Meu problema já teria sido resolvido. E se eu mudar de posição, se começar a ver de outro jeito pode ser que a vida mude.*

Sabe, o buscador da felicidade busca nele mesmo saídas para acabar com os problemas em vez de cobrar o mundo e todos que se mudem para a vida se mude. Essa é outra faceta da busca da felicidade.

Como disse, são diversas as facetas da busca da felicidade. O buscador da felicidade não fica dando murro em pedra, porque sabe que não vai quebrá-la. Ele dá um ou dois socos, se não consegue se libertar do sofrimento procurar outra coisa para quebrar a pedra. Não fica insistindo no mesmo ponto.

Essa frase é realmente muito boa.

14. Inteligência emocional

Participante: vejo forças e pessoas que têm uma nota como de músicas. Uns são de sofrimento, outros são de coitados, outros de progresso e mais alguns de infelicidade.

Sim, existem diversos tipos de pessoas.

Participante: os curiosos querem passar o tempo com os problemas deles. Todos são iguais e não mudam.

Perfeito, mudam os personagens, o cenário, mas os problemas continuam os mesmos. Por isso disse que o buscador da felicidade é um ser maduro.

O que estamos falando hoje é sobre algo que começou a ser falado há algum tempo e depois foi um pouco esquecido: inteligência emocional. Estamos falando em ser emocionalmente inteligente. Insistindo o tempo inteiro em ir para um lado quando o mundo está indo para outro, você não tem como ser feliz. É preciso parar de fazer força à toa.

Outro ditado: **se não pode com o inimigo, junte-se a eles.** Pelo menos você não apanha.

Participante: todos usamos espelhos e eles refletem a nós mesmos. É por isso que os problemas são iguais.

Sempre ouvi as pessoas reclamarem das mesmas coisas como um disco repetitivo.

Sim, as coisas não mudam, infelizmente não. Apesar disso as pessoas passam a vida inteira reclamando e não agem para resolver o problema. Não agem nelas mesmo. Ficam o tempo todo esperando

as coisas acontecerem. Como não acontecem, continuam sofrendo. Vão sofrer a vida inteira.

Participante: caminhamos a passo de formiga?

Não, nem caminhamos. Ficamos parados o tempo todo no mesmo ponto, xingando o mundo, xingando os outros, xingando a vida e não fazemos nada pela nossa felicidade.

Participante: você atrai o que esta na sua sintonia.

Não sei, se atraio o que está na minha sintonia. Sei o que chega perto de mim, mas se atraio de alguma forma não sei!

Participante: só a própria pessoa pode se libertar de viver reclamando da vida?

Sim. Para se libertar de qualquer coisa só a propria pessoa saindo. O máximo que você pode fazer é conversar, orientar, mas cortar os laços depende só dela.

Oriente, ajude, mas mesmo que ela aceite a orientação, se não promover dentro de si uma mudança, não há nada que possa ser feito.

Participante: então, nada pode ser feito?

Nada.

A única coisa que pode fazer é em si mesmo. É saber que aquela pessoa é mesmo assim e que se tem de conviver, precisa fazer isso com ela sendo desse jeito.

‘Ah isso é ser fingido’, vocês diriam. Não, é ser realista. ‘Já tentei, já fiz tudo que estava ao meu alcance, não consigo mudar. Só me resta aprender a conviver com essa pessoa’.

Já tentou mudar uma pessoa que não quer ser mudada? Já tentou resolver problema da vida de pessoas que não querem resolver seus problemas?

Se você já percebeu que não pode resolver o problemas dos outros, entende que terá que aceitá-los do jeito que são. Entenderá que não dá para salvar todo o mundo. Aí concentra seus esforços em salvar quem quer ser salvo.

Participante: se incomodando com o que o outro está mostrando o problema é seu e não dele.

Concordo. O que incomoda não é o que o outro é, mas o fato dele ser diferente do que você quer que ele seja.

Temos mais facilidade em observar os outros, os seus defeitos, do que a nós mesmos. Aliás, só temos facilidade de analisar os outros. Somos masoquistas, gostamos de sofrer, por isso buscamos os erros dos outros, que não podemos mudar, ao invés do nosso.

Sabe o que é gostoso na vida? Quando ela não cai na rotina. Se todo o mundo fosse aquilo que queria que fosse, a vida ia ser tão ruim, mas tão chata, que você ia querer se mudar, ia querer ser de outro jeito.

O gostoso da vida é isso: aprender a viver com as diferenças respeitando-as. Quando vive desse jeito a vida se torna uma coisa gostosa, deliciosa de viver. Se fossemos cópia de robôs seria tão chato.

15. No fast food da vida

Tudo que conhecemos e sabemos nos foi ensinado exteriormente.

É fruto de algum livro ou jornal que lemos, de um filme que vimos ou das conversas que mantemos com os outros. Recebemos tudo aquilo que entramos em contato, mastigamos e digerimos a

informação para só depois ela se tornar um bolo que chamamos de 'verdade' e que será anexada aos nossos conhecimentos.

Acontece que hoje vivemos num mundo dinâmico. Tudo é acelerado, rápido. Por isso ousou dizer que entramos numa nova era da civilização: a era fast food. Vivemos esta nova era não só nos meios de comunicação eletrônicos, mas também na nossa forma de raciocinar.

Por essa premência que o mundo moderno nos obriga a ter começamos a nos relacionar com o próximo como se estivéssemos fazendo uma refeição ligeira, ou seja, não mais raciocinamos aquilo que entramos em contato, mas digerimos rapidamente a informação e mais rápido ainda buscamos uma resposta para aquilo.

Como seres humanos, ou seja, animais intelectualizados, essa premência na resposta às informações que nos chegam é reagida apenas com o instinto de autoproteção e não com uma razão embasada em realidades. Ou seja, corremos para nos defender, para defender nossas verdades, nossas ideias, ao invés de nos alimentarmos das informações.

Tem um médico que diz que o ser humano abriu mão do grande espetáculo da vida que é o raciocinar.

A forma de viver os acontecimentos nessa nova etapa da vida humana acabou com o grande espetáculo do raciocínio. Não há mais tempo para se analisar as informações que recebemos, de ruminá-las, para poder compreender todo seu sentido.

Por que será que o outro disse aquilo? Qual seria a sua intenção ao falar? O que poderá ser útil a mim do que ele disse? Essas são questões que a era fast food não permite ao ser humano viver.

Quando conversamos queremos nos fazer entender rapidamente. Com isso, além perdemos a oportunidade de entender o outro e muitas vezes de receber auxílio dele, ainda vivemos constantemente em prontidão para responder os pretensos ataques.

No meu tempo de encarnado havia o caipira. Uma pessoa que ficava de cócoras na beira da estrada com seu chapéu na cabeça e o

cigarrinho de palha nos lábios. Ali ele permanecia muito tempo matutando sobre a vida.

É com ele que precisamos aprender. Ele é o simples e a simplicidade é um elemento importante para quem busca a felicidade.

Precisamos aprender a ouvir, ruminar a informação, ou seja, raciocinar o que estamos ouvindo, calmamente. Isso se chama raciocinar e se dizemos que é isso que nos separa dos outros animais, é, portanto, a coisa mais importante da vida. Mas, deixamos de praticá-la em troca de uma agilidade que não nos leva a nada, a não a conflitos

É preciso receber toda e qualquer informação, parta de quem partir, meditar sobre ela, ou matutar como prefere o caipira, para só depois tomar alguma postura. Quem sabe nesse matutar não poderemos encontrar coisas que nos ajudem e aí ao invés de erguermos a lança para atacar o próximo não podemos apenas agradecê-lo por ter sido nosso amigo.

Dedos e línguas ágeis só levam ao sofrimento.

16. Só sofre quem quer

O ser humano imagina que é capaz de escolher o que quer ser, o que quer fazer e onde quer estar, mas no elemento mais importante da vida, que é o aspecto emocional, imagina-se incapaz de escolher o que viver. Imagina que não tem como escapar dos sentimentos que afloram a cada momento e entrega-se à correnteza deles e se deixa arrastar.

É exatamente por isso que imaginamos que o sofrimento é inexorável. Mas, isso é um engano: todos nós temos o direito de escolher como viveremos emocionalmente cada acontecimento da vida.

Para exemplificar o que estou falando, vou falar de uma situação de vida e o sentimento que surge dela, mas antes disso deixem-me falar uma coisa.

A felicidade não é um sentimento.

Felicidade não tem nada a ver com a exultação do ganhar e receber e nem muito menos com risadas. Felicidade é um estado de ânimo, ou seja, é a forma como convivemos com os sentimentos.

Felicidade é viver internamente em paz e harmonia consigo mesmo e com as coisas do mundo que nos cerca. Não importa que sentimento esteja sendo vivenciado, se o ser humano não perde o seu equilíbrio, ou seja, mantêm-se em paz e harmonia consigo mesmo e com o mundo, está vivendo a felicidade.

Por isso comecei dizendo: só sofre quem quer...

O sofrimento também é um estado de ânimo, ou seja, uma forma como se convive com os sentimentos. Quem não consegue manter-se em paz e harmonia consigo mesmo e com o mundo, independente do sentimento que aflore em cada situação da vida, sofre.

Agora podemos voltar ao exemplo que falei. Vamos falar de um sentimento que acontece diariamente na vida de muitas pessoas: ser contrariado.

Existem pessoas que vivenciam a contrariedade que surge quando alguém faz ou diz algo que não gostamos em paz e harmonia, mas existem pessoas que perdem o seu equilíbrio interno quando isso acontece. O primeiro vive esse momento em estado de felicidade; o segundo vive em sofrimento.

Essa é uma verdade fácil de constatar. Nós mesmos já vivemos as duas situações ao longo de nossa existência. Quantas vezes estamos de bem conosco e com a vida e uma pessoa nos contraria e não perdemos esse estado de ânimo? Quantas outras vezes quando não estávamos de bem conosco e com o mundo e sofremos muito quando acontece uma situação como a que estamos usando como exemplo?

Isso quer dizer que a felicidade pode ser alcançada. Para isso precisamos apenas de uma coisa: priorizar o estado feliz. Quem quer ser feliz precisa priorizar a sua felicidade independente do que aconteça no mundo... Depois de estabelecer essa prioridade devemos, então, zelar por aquilo que priorizamos.

Este é o objetivo do nosso grupo: aprender a zelar pela felicidade que dizemos priorizar. Conhecendo formas de exercer esse zelo podemos, então, não sofrer...

17. As flores do jardim

Ninguém nem nada pode nos fazer sofrer, mas ninguém nem nada pode nos fazer feliz. Isso porque sofrer ou ser feliz é uma questão de escolha, de opção.

Todos os sentimentos existem dentro de nós como se fossem sementes adormecidas sob o solo. A cada acontecimento, em cada momento da vida, escolhemos uma para regar e fazer crescer.

Se você quer ser feliz sempre é preciso regar sempre a semente da felicidade.

Você consegue ficar feliz sem receber? Não, então não peça. Não imponha condições à felicidade.

Se não consegue ser feliz porque sua vida está vazia, preencha-a consigo mesmo. Esteja consigo, converse com você, se abraçe, curta-se. Quando estiver presente na sua vida não será mais preciso existir ninguém nela para que seja feliz.

Quando alguém acha um culpado pela perda da sua felicidade está se enganando. Apenas nós somos responsáveis por aquilo que vivemos. Ser feliz ou não é algo que apenas podemos decidir.

Para ser aprovado o espírito tem que se manter firme na sua motivação universal (viver a felicidade que Deus tem prometido aos seus filhos). Ele não pode ceder às tentações do mundo, pois elas são exatamente o que veio vencer. É como se Deus perguntasse: “Você acredita que a felicidade está na casa, piscina, carro e comida ou em Mim?”.