

Sofrer para quê?

Márcia de Luca

Desde que nascemos somos bombardeados com a informação de que sofrer é ruim. Assim, nossas células se arrepiam antes mesmo que o sofrimento aconteça em nossa vida. Essa fuga precoce muitas vezes nos impede de perceber o que de fato temos diante de nós.

Que tal mudar esse padrão de comportamento? Quero fazer um convite a você: analisar o sofrimento sem medo e abraçá-lo como parte intrínseca do seu ser. Essa mudança na forma de encarar a dor é fundamental. Afinal, se estamos sofrendo e simplesmente fingimos que tudo está bem, nossa saúde é afetada. Os sofrimentos não resolvidos se tornam semelhantes a inúmeras doenças.

Feche os olhos e coloque sua atenção no aqui e no agora. Se você olhar pela janela verá apenas um espaço vazio, um campo de energia e informação onde podem ser encontradas infinitas possibilidades de crescimento e de mudança em sua vida.

Tudo o que acontece conosco no mundo pode ser considerado um fato, e ele muitas vezes nos faz sofrer. Mas você já parou para pensar o que é o sofrimento propriamente dito? Imagine que um amigo convida você para uma festa. No momento em que você chega, ele não está lá para recebê-lo e inúmeros convidados já estão presentes. Você pode pensar: o meu amigo não gosta de mim, ele nem está aqui para me receber! E esse pensamento gerará sofrimento. Imediatamente o seu corpo será inundado por neurotransmissores que afetarão seu sistema imunológico. Mas você também pode pensar: que gostoso, com uma festa grande assim, o meu amigo se lembrou de me convidar! Nesse momento, seu corpo será inundado por enzimas que vão proporcionar bem-estar e felicidade. Percebeu? O sofrimento não está no fato em si, mas na nossa percepção individual e subjetivo do fato.

Aprenda a trabalhar cada emoção, sem deixar passar nada. No fim do dia, sente-se em um lugar calmo e tranquilo. Feche os olhos e reveja todos os acontecimentos do dia, de maneira neutra. Abrace cada um deles e procure sempre enxergar o copo meio cheio – e não meio vazio.

No momento em que colocamos nossa atenção e nossa intenção em cada fato, a vítima dentro de nós desaparece, abrindo espaço para que a criança interior – alegre e inocente – encarar com muita leveza a brincadeira que é viver. Nesse momento, cada órgão do seu corpo sorri para você e agradece essa grande felicidade.

De Luca, Márcia. Revista Gol, Linhas aéreas inteligentes. n.97, p.132. abr. 2010.

Think about it!

Copy by to 10/05/2010