

RESIGNAR-SE PARA SER FELIZ

Ser feliz depende de **resignação**. A aceitação da sua realidade é o primeiro passo para promover as mudanças que forem necessárias em sua vida.

Ao contrário do que a maioria pensa, **resignação** não é sinônimo de desistência, de abandono de seus ideais e sonhos, e nem de fracasso. É o começo de um processo de transformação.

Para ser feliz, é necessário aceitar os fatos como eles são. É entender que não adianta viver “dando murros em pontas de facas”, mas que é preciso relaxar, mesmo frente aos maiores desafios que a vida lhe apresenta, para poder concentrar sua energia de modo a encontrar soluções - e não desperdiçá-la em atitudes insanas de desespero e angústia.

Não lute contra a sua realidade. Se você sente que quer mudá-la, que precisa mudá-la, então foque suas energias em mudá-la, coloque energia no processo de mudança. Mas não lute contra a sua realidade.

Toda situação para a qual damos atenção se mantém presente, ganha forças. Se você se revolta frente às contrariedades da sua vida, é para isso que você dá forças. Por isso, aceite a sua situação enquanto for necessário, pois ela é a realidade que você precisa viver naquele momento. Você vive nela e é ela que o sustenta e lhe dá condições para buscar a mudança para melhor.

Sim, lute para mudar a sua realidade, mas não lute contra ela. Porque, no final das contas, ela é sua aliada, fornecendo-lhe elementos e o desafio para as mudanças necessárias.

Aceite o desafio e trave uma boa luta, sem sofrer com isso além do que é razoável. Resigne-se quanto às adversidades e entre em sintonia com o seu poder pessoal de transformação.

Uma das chaves para ter **resignação**, e ser mais feliz, é ter consciência de que por piores que as coisas pareçam elas sempre irão melhorar. Nesta vida, tudo passa e tudo se resolve.

SÍNDROME DAS ANGUSTIAS ÍNTIMAS

O sentimento de angústia insistente a muitos homens e mulheres, em qualquer faixa etária, os remete ao desinteresse de viver, ao medo do amanhã, ao desânimo em vista dos desafios do destino, enfim, a uma ausência de ânimo que recebeu da psiquiatria a sinistra terminologia: depressão.

Para o psiquiatra essa anomalia psíquica distingue-se por distúrbio mental caracterizado por prostração física e/ou moral, desânimo, sensação de cansaço, cujo quadro muitas vezes inclui, também, ansiedade, em grau maior ou menor. A rigor a depressão resulta da ausência de esperança e da incerteza em relação ao que está por vir.

Noutras nuances prognósticas dessa patologia estão incrustados tristeza, ausência ou diminuição da vontade, exagerado sentimento de culpa, perda de projetos de vida, desejo de morte, redução da capacidade cognitiva, além de insônia ou mórbida e prostante sonolência. Sintomas esses matrizes de fraqueza neuro-físico-mental, favorecendo a invasão oportunista da enfermidade, por carência da restauração da

energia mantenedora da saúde, sobrevivendo as asperezas da apatia como dispositivo abissal do qual para se desvencilhar requerem soberbos esforços de auto-educação.

A conduta mento-espiritual dos homens, quando cultiva os sentimentos da irritabilidade, do ódio, do ciúme, do rancor, impregna o organismo físico e o SNC (sistema nervoso central), com frequências vibratórias infectadas que bloqueiam áreas por onde se espalha a energia vital, abrindo campo para a instalação dos múltiplos estados patológicos, em face da proliferação de agentes deletérios (microorganismos de origens psíquicas) degenerativos que se instalam. Por isso, a disciplina mental surge como pedra angular, sustentando o edifício das lutas rotineiras sob o influxo da resignação indispensável diante dos embates vitais ao nosso crescimento espiritual.

A causa da depressão está enraizada no perispírito e, a rigor, não tem matrizes no corpo físico. O conflito do enfermo remonta a causas passadas, provavelmente remotas, com reverberação no presente. Os Benfeitores Espirituais explicam que nas mortes prematuras traumáticas (acidentes - suicídios) em pessoa com grande reserva de fluido vital, impõe fortes impressões e impactos vibratórios na complexa estrutura psicossomática, formando no espírito um clichê mental robusto do momento do trespasse.(desencarnação).

Na reencarnação subsequente o amortecimento biológico do corpo físico, não é suficiente, para neutralizar os flashes dos derradeiros momentos da vida anterior. Essa distonia vibratória tenderia a reaparecer, guardando identidade cronológica entre as reencarnações. Os flashes impressionam os neurônios sensitivos do SNC (sistema nervoso central) e estes desencadeariam os sintomas psíquicos via neurotransmissores cerebrais.

As torturas sofridas durante longos períodos nas regiões de penumbra do além (umbral), poderiam criar raízes de tormentos no perispírito que, alcançando o cérebro físico na reencarnação seguinte, facultariam o surgimento das fobias múltiplas, depressão e tantas outras síndromes de angústias íntimas.

Cabe recordar que a o processo terapêutico advém da força espiritual do prisioneiro da depressão, quando canalizada de maneira correta, sobre os alicerces da educação do pensamento e da disciplina salutar dos hábitos. É um embate sem tréguas, porém o esforço para levá-la a termo construirá bases morais sólidas, naquele que se predispõe a realizar.

Jesus, o Psicoterapeuta por excelência, nos enviou como legado um dos maiores tratados de psicologia da História: a Codificação Espírita, cujos preceitos traz à memória humana a certeza de que apesar dos açoites aparentemente destruidores do destino, o homem precisa conservar-se de pé, denodadamente, marchando, firme, ao encontro dos supremos objetivos da vida, arrostando os obstáculos como um instrumental necessário que Deus envia às suas criaturas.

Por isso mesmo, considerada a doença do século, responsável por muitos dos suicídios, a depressão tem preocupado os especialistas. Os psiquiatras estimam que de cada grupo de 100 pessoas 15 tem a probabilidade de desenvolver a depressão. É

um distúrbio associado à ocorrência da alteração de substâncias como a serotonina, noradrenalina, interferona, e dopamina. Quando sua produção ou forma de produção se altera pode gerar a depressão e daí para o suicídio é uma porta escancarada.

O uso dos antidepressivos estabelece a harmonia química cerebral, melhorando o humor do paciente, no entanto, cuidam simplesmente do efeito, pois os medicamentos não curam a depressão em suas intrínsecas causas; apenas restabelecem o trânsito das mensagens neuroniais, melhorando o funcionamento neuroquímico do SNC (sistema nervoso central). Se os médicos são malsucedidos, tratando da maior parte das moléstias, é que tratam do corpo, sem tratarem da alma. Ora, não se achando o todo em bom estado, impossível é que uma parte dele passe bem.

Se nos encontramos sob o guante de intensos sofrimentos fuçamos da inércia e tenhamos, no trabalho de renovação íntima, a convicção de que as situações por mais aflitivas irão fortalecer nosso mundo emocional para um porvir melhor. Isso porque com Jesus os reflexos do passado serão apenas estímulos para nos entregarmos à lida renovadora e profícua em prol das nossas existências porvindoras.

Jorge Hessen

CÉU E INFERNO ÍNTIMOS

Conta-se que um dia um samurai, grande e forte, conhecido pela sua índole violenta, foi procurar um sábio monge em busca de respostas para suas dúvidas.

- Monge, disse o samurai com desejo sincero de aprender, ensina-me sobre o céu e o inferno.

O monge, de pequena estatura e muito franzino, olhou para o bravo guerreiro e, simulando desprezo, lhe disse:

- Eu não poderia ensinar-lhe coisa alguma, você está imundo. Seu mau cheiro é insuportável.

- Ademais, a lâmina da sua espada está enferrujada. Você é uma vergonha para a sua classe.

O samurai ficou enfurecido. O sangue lhe subiu ao rosto e ele não conseguiu dizer nenhuma palavra, tamanha era sua raiva.

Empunhou a espada, ergueu-a sobre a cabeça e se preparou para decapitar o monge.

- "Aí começa o inferno", disse-lhe o sábio mansamente.

O samurai ficou imóvel. A sabedoria daquele pequeno homem o impressionara. Afinal, arriscou a própria vida para lhe ensinar sobre o inferno.

O bravo guerreiro abaixou lentamente a espada e agradeceu ao monge pelo valioso ensinamento.

O velho sábio continuou em silêncio.

Passado algum tempo o samurai, já com a intimidade pacificada, pediu humildemente ao monge que lhe perdoasse o gesto infeliz.

Percebendo que seu pedido era sincero, o monge lhe falou:

- "Aí começa o céu".

Para nós, resta a importante lição sobre o céu e o inferno que podemos construir na própria intimidade.

Tanto o céu quanto o inferno, são estados de alma que nós próprios elegemos no nosso dia-a-dia.

A cada instante somos convidados a tomar decisões que definirão o início do céu ou o começo do inferno.

É como se todos fôssemos portadores de uma caixa invisível, onde houvesse ferramentas e materiais de primeiros socorros.

Diante de uma situação inesperada, podemos abri-la e lançar mão de qualquer objeto do seu interior.

Assim, quando alguém nos ofende, podemos erguer o martelo da ira ou usar o bálsamo da tolerância.

Visitados pela calúnia, podemos usar o machado do revide ou a gaze da autoconfiança.

Quando injúria bater em nossa porta, podemos usar o agulhão da vingança ou o óleo do perdão.

Diante da enfermidade inesperada, podemos lançar mão do ácido dissolvente da revolta ou empunhar o escudo da confiança.

Ante a partida de um ente caro, nos braços da morte inevitável, podemos optar pelo punhal do desespero ou pela chave da resignação.

Enfim, surpreendidos pelas mais diversas e infelizes situações, poderemos sempre optar por abrir abismos de incompreensão ou estender a ponte do diálogo que nos possibilite uma solução feliz.

A decisão depende sempre de nós mesmos.

Somente da nossa vontade dependerá o nosso estado íntimo.

Portanto, criar céus ou infernos portas à dentro da nossa alma, é algo que ninguém poderá fazer por nós.