LAURO TREVISAN

porque é que as pessoas felizes



são felizes

Perganinho

LAURO TREVISAN

porque é que as pessoas felizes



são felizes

Pergaminho

Será a felicidade um mistério? Porque será que algumas pessoas enfrentam a vida com uma disposição alegre e positiva, enquanto que outras não são capazes de se livrar do pessimismo e da desconfiança?

Com o seu estilo habitualmente bem-humorado, acessível e claro, o padre Lauro Trevisan aborda, ao longo destas páginas, as razões últimas da felicidade. Baseando-se na sua extensa formação em Ciências Humanas, o autor revela os diversos métodos, conscientes e inconscientes, que todos nós utilizamos para "sabotar" a felicidade que nos pertence por direito. *Porque É Que as Pessoas Felizes São Felizes* demonstra, de forma irrefutável, que basta desfrutar abertamente do milagre da vida para se encontrar o caminho da verdadeira felicidade.

Desde 1975 que o padre Lauro Trevisan se dedica a estudar e a divulgar as potencialidades do ser humano. É autor de mais de 40 livros, todos eles *best--sellers* a nível internacional, com mais de dois milhões de exemplares vendidos. Em Portugal, as suas obras *Apresse o Passo Que o Mundo Está a Mudar* (2001), *Como Usar o Seu Poder para Qualquer Coisa (2002), Conhece-te e Conhecerás o Teu Poder (2002), Regressão de Idade para a Libertação Total* (2001) *e Relax com Programação Positiva* (2001) estão publicadas pela Editora Pergaminho.

E amplamente conhecido também pelos seus congressos e palestras sobre o poder da mente, nos quais se dedica a levar as pessoas a conhecer e a usar as potencialidades da sua mente para ultrapassar os mais diversos problemas. Nascido em Santa Maria, no Rio Grande do Sul, Brasil, onde vive e trabalha, o padre Lauro Trevisan é formado em Teologia e é sacerdote católico. Possui ainda uma pós-graduação em Filosofia e formação complementar em História, Psicologia, Parapsicologia, Psicanálise Clínica, Controlo da Mente e Análise Transaccional.



LAURO

TREVISAN

Porque é que as pessoas felizes

são felizes

Pergaminho

Porque É Que as Pessoas Felizes São Felizes

de Lauro Trevisan

copyright © 2003, by Lauro Trevisan

Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido,
no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico,
electrónico, ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base
de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público
ou privado — além do uso legal como breve citação em artigos
e críticas — sem prévia autorização do editor.

VENDA INTERDITA NO BRASIL

copyright © 2003, da adaptação e editoração portuguesas *by* Editora *Pergaminho*

Direitos reservados para

a língua portuguesa (Portugal) à

Editora Pergaminho, *Lda.*

Cascais — Portugal

1ª EDIÇÃO, 2003

ISBN 972-711-569-1

SEM FELICIDADE NÃO HÁ SAÚDE,

nem auto-realização,

nem sucesso,

nem estabilidade emocional,

nem religião, nem progresso, nem

riqueza,

nem casamento estável.

Índice

1 - Dificuldades em Questão 8

2 - Existe Mesmo..... 8

3 - Imprevisível .....

9

4 – Onde se Situa a Felicidade?..... 9

5 – A Felicidade Está Dentro de Nós?..... 10

6 – O Que É a Felicidade?..... 11

7 – O Desejo não é Incompatível com a Felicidade 13

8 – Porque é Que Você não É Feliz?..... 17

9 – As Pessoas Felizes Têm una Auto-Estima Elevada 17

10 – As pessoas Felizes Amam-se 26

11 – As Pessoas Felizes São Bem-Humoradas..... 29

12 – As Pessoas Felizes São Felizes porque São Saudáveis e São Saudáveis porque São Felizes 30

13 – As Pessoas Felizes são Espiritualizadas mesmo que não Tenham Religião 31

14 – As Pessoas Felizes São Bem-Sucedidas..... 33

15 – As Pessoas Felizes São Bem-Dispostas 33

16 – As Pessoas Felizes São Felizes porque Acreditam na Vida 34

17 – As Pessoas Felizes São Desapegadas 35

18 – As Pessoas Felizes São Coerentes..... 36

19 – As Pessoas Felizes São Simples como as Crianças..... 36

20 – As Pessoas Felizes Perdoam..... 38

21 – As Pessoas Felizes São Felizes em Qualquer Momento e Circunstância..... 39

22 – As Pessoas Felizes não se Fixam no Passado..... 40

23 – As Pessoas Felizes São Independentes..... 42

24 – As Pessoas Felizes São Felizes Sempre 44

25 – As Pessoas Felizes Transcendem os Tabus 45

26 – As Pessoas Felizes São Felizes porque Gozam a Vida 46

27 – As Pessoas Felizes não São Deprimidas 48

28 – As Pessoas Felizes Estão a Salvo do Stresse..... 49

30 – As Pessoas Felizes São

Livres..... 52

31 – As Pessoas Felizes São Alegres
..... 53

32 – As Pessoas Felizes Buscam Respostas, as Infelizes Buscam Queixas
..... 54

33 – As Pessoas Felizes Têm Domínio sobre Modas e Modismos
..... 55

34 – As Pessoas Felizes Vivem a sua própria Vida Aqui e Agora..... 55

36 – As Pessoas Felizes Vivem em Paz e São Pacificadoras
..... 60

37 – As Pessoas Felizes São Sinceras
..... 61

38 – As Pessoas Felizes São Simples
..... 62

39 – As Pessoas Felizes Dão-se Bem em Qualquer Actividade..... 62

40 – As Pessoas Felizes Desfrutam do Mundo Material mas não São Dependentes Dele..... 63

42 – As Pessoas Felizes Vivem com os Pés no Chão, não nas Nuvens
..... 66

43 - As Mulheres Felizes Acreditam em Si Próprias e Sentem-se Dignas de Si Mesmas 68

44 – As Pessoas Felizes não se Perdem entre o Sim e o Não..... 69

45 – Teria Jesus Falado sobre Felicidade
..... 70

46 - Como Tornar felizes as Pessoas Infelizes
..... 71

O ser humano nasceu com muitas velas acesas no coração.

Quando era criança, a vela do amor brilhava tanto que as pessoas, ao seu redor, ficavam fascinadas e abraçavam-no e beijavam-no com um carinho inebriante.

Havia também a vela da felicidade, verdadeiro sol resplandecente. Toda a gente exclamava:

"Como é belo ser criança!" Um grande sábio, de origem extraplanetária, vendo aquela luz tão bela, proclamou: "É preciso ser como a criança! "

Lá estava, ainda, a arder com uma luz irradiante, a vela da alegria. A luz desta vela celebrava a festa da vida e todos adoravam estar com a criança, que os fazia rir à vontade.

Uma outra vela ocupava um lugar de destaque no seu coração: a vela da fé, que emanava uma luz intensa, quase ofuscante. Com a luz dessa vela, a criança confiava em tudo e em todos.

Não era possível deixar de prestar atenção a uma outra vela de luz aconchegante, que se consumia transmitindo algo transcendental: era a vela da espiritualidade. A sua luz mostrava Deus dentro do seu coração.

Mais para o outro lado do coração, ardia uma vela que recendia um perfume especial. Era a vela da paz, que fazia a criança dormir serenamente e ter o coração tranquilo.

A criança foi crescendo, crescendo mais ainda, com vontade de conquistar a vida e o mundo.

Corria veloz pelas ruas, pelos estádios, pelos clubes, pelas escolas; amava sofregamente; trabalhava desmedidamente a fim de acumular bens que acenavam para um futuro abundante. E as velas foram sendo esquecidas.

A vela do amor ficou sufocada pelas desilusões e mágoas e apagou-se. A vela da felicidade não resistiu aos ventos impetuosos. A vela da

alegria foi definhando e extinguiu-se. A vela da fé perdeu a sua luz. A vela da espiritualidade foi apagada e substituída pela matéria opaca e rígida. A vela da paz ficou sozinha e não resistiu.

Já maduro, o homem, certa vez, contemplou a sua vida, o seu passado, e percebeu que a sua escuridão interior estava apenas vagamente iluminada por uma velinha abandonada no fundo do coração: a vela da esperança ainda permanecia acesa.

0 homem fixou o olhar naquela vela e a sua mente foi entrando na chama trémula. De repente, sentiu que a sua vida poderia ter significado. Olhou ao seu redor e viu, com pena, as outras velas apagadas, minguadas, em resignado silêncio. Lembrou-se de como era tudo melhor quando elas iluminavam o seu coração.

Teve, então, uma inspiração. Pegou na vela acesa da esperança e, com ela, acendeu todas as outras.

0 seu coração passou a brilhar novamente.

Desde aquele momento, o homem voltou a ser feliz.

Não importa quantas velas estejam apagadas dentro de si, também não se perturbe se o seu coração jaz na escuridão da vida, sem rumo, descrente de tudo e de todos.

Pegue nessa vela e acenda novamente todas as outras. Você precisa apenas disso para ser *feliz.*

I

Parte

A Felicidade Existe?

1 - Dificuldades em Questão

Certa vez, viajava eu pelo interior do Rio Grande do Sul, quando veio um homem cumprimentar-me, dizendo que costumava ler os meus livros, mas não conseguia ser feliz. E concluía, sem mais nem menos, que a felicidade é

incontrolável, espontânea, aleatória e dura menos do que se espera. Para provar a sua crença, apresentou-me uma série de reveses sofridos nos últimos tempos. Chegou até a citar Séneca: "Toda a felicidade é incerta e instável."

Durante uma palestra proferida por mim em São Paulo, uma mulher argumentou que a felicidade não existe, que não existe mesmo — defendia ela —, pois o seu casamento estava desfeito e ela fora lançada na rua da amargura.

Mais revoltada ainda estava uma jovem do Porto, que tinha um cancro.

— Estou condenada à morte devido a um cancro, que não mereço, e como posso eu aceitar que você me fale de felicidade?! Isso são tudo balelas! Conversa fiada. A vida é uma desgraça, essa é que é a verdade! — exclamou ela, num desabafo compreensível.

Conheci um homem, de Lisboa, que defendia com unhas e dentes, por experiência própria, que a felicidade é uma utopia.

Usava, como defesa da sua teoria, o facto de ter fracassado nos negócios e de estar hoje cheio de dívidas:

— Cheio de dívidas, sem perspectivas e desempregado, como é que posso ser feliz?

Para este senhor, a religião não funcionou:

— Sabe — comentou ele comigo, no aeroporto do Rio de Janeiro —, nem Deus nos faz felizes, porque, quando entrei em depressão e caí no fundo do poço, apelei para a religião, frequentei igrejas, fiz promessas, mas continuo muito mal.

Por falar em religião, no outro dia, um teólogo dizia que a felicidade não existe aqui na Terra, somente no céu.

— Aqui na Terra — argumentava ele as pessoas querem uma coisa para serem felizes e, quando a adquirem, querem outra coisa, e outra, e sentir-se-ão sempre insatisfeitas.

E concluiu:

— A nossa finalidade, neste mundo, é sermos bons, para merecermos o céu na

outra vida.

Depoimentos sobre depoimentos insistem que a felicidade é uma mera palavra de dicionário, sem possibilidade de existir na vida real.

Não é de estranhar que entre filósofos, teólogos, pregadores, literatos, poetas, ideólogos e santos existam alguns tão pessimistas e negativos que apregoam aos quatro ventos que a felicidade é como o horizonte: quanto mais nos aproximamos, mais ele se afasta.

Alguns concluem, conformados: "A vida é uma desgraça necessária."

Uma vez, um amigo que conheci no nordeste brasileiro resmungou que a vida é um pau de sebo com uma nota falsa na ponta.

O poeta Osvald de Andrade disse o seguinte: "A vida é uma calamidade a prestações."

2 - Existe Mesmo

Se não existe felicidade, coloca-se um ponto final aqui mesmo e reconhece-se que a obra mais importante do Criador foi um rotundo fracasso.

Há pensadores, como Tchekhov, que negam a felicidade: "A felicidade não existe; apenas a podemos desejar."

O filósofo grego Sólon também bateu nesta mesma tecla: "Ninguém é feliz enquanto vivo, quando muito é afortunado."

O criador da psicanálise, Sigmund Freud, ponderou, certa vez, que "somos tentados a pensar que não entrou no plano da 'Criação' a ideia de que o homem fosse feliz".

Se não existisse felicidade, nenhum ser humano, em tempo algum, poderia sequer saber o que ela é, e muito menos experimentá-la. É mais ou menos como falar sobre a cor amarela a um cego. Basta, no entanto, existir uma pessoa feliz e essa tese cai por terra.

Você conhece alguma pessoa que seja feliz?

Foi feita uma sondagem no Brasil e 76 por cento dos brasileiros disseram que se consideram felizes.

3 - Imprevisível

Uma imensa legião de estudiosos concorda que existe a felicidade, mas que ela é espontânea, incontrolável, aleatória. Vai e vem como as ondas do mar, ora mansas, ora violentas, ora agradáveis, ora perigosas. No meio deste turbilhão, aqui e acolá acontecem horas de mar calmo, transparente, banhado pela luz diáfana do sol de Primavera.

— Quando é que isso acontece? — E eles respondem que não se sabe.

— Quanto tempo dura? — Afirmam que é imprevisível.

— Onde ocorrerá? — Consideram que é impossível determinar.

— Tal como as ondas do mar — sustentam eles — assim é a felicidade.

Não são poucos os que afirmam a pés juntos que a felicidade é fruto do acaso, da conjugação de factores que não dependem da vontade e da determinação do indivíduo. Para esses, esperar ser feliz é como atirar letras ao ar e esperar que elas caiam em forma de dicionário.

Os filósofos do pessimismo dizem que a felicidade é uma lotaria. Todos apostam nela, mas só alguns terão a dádiva de a ganhar. Mesmo assim, correm o risco de a perder da noite para o dia.

Houve um pensador, de grande influência, chamado Voltaire, que defendeu esta tese: "Os homens que procuram a felicidade são como os bêbados, que não conseguem encontrar a própria casa, apesar de saberem que a têm."

Se a felicidade é um momento imprevisível, de nada valem livros, tratados e artigos sobre este tema, e não há razão para continuar a dar cursos e palestras a respeito de algo intangível. Seria perda de tempo fazer qualquer coisa para atingir o inatingível. E teríamos de admitir que mais de seis biliões de pessoas perseguem esta ilusão. Seria necessário, ainda, riscar do mapa pessoas de bom senso, grandes pensadores, cientistas, filósofos, teólogos, psicólogos e psicanalistas, entre os quais Jesus, que ensinam o caminho da felicidade.

Que opinião tem você sobre isto?

Já alguma vez foi feliz?

Sabe porque é que umas pessoas são felizes e outras são infelizes?

4 – Onde se Situa a Felicidade?

Uma amiga, certa vez, escreveu-me a respeito do livro Abrace a Vida, que eu lhe havia enviado: Àcredito que Deus dá as nozes a quem não tem dentes e asas a quem não sabe voar.

Realmente, o dinheiro não dá felicidade, mas dá uma infelicidade cómoda. Eu não conheço nenhum ser humano que não tenha dinheiro e seja feliz! O senhor conhece?"

Sem dúvida, a maioria dos pensadores admite a existência da felicidade, mas colocam-na no espaço material, no mundo exterior, fora da própria pessoa, como aquela minha correspondente. Entendem que a felicidade é algo que deve ser anexado à pessoa, como uma casa, um carro, uma conta bancária choruda, um casamento, uma viagem a Paris, coisas assim.

Gustave Flaubert, escritor francês, escreveu esta obra-prima da desinteligência: "Ser estúpido, egoísta e ter boa saúde, eis as condições ideais para se ser feliz. Mas se a primeira vos falta, está tudo perdido."

Há uma frase pitoresca sobre a felicidade, escrita por Ruth Gottberg: "Um livro numa mão, um copo de vinho na outra, um gato no colo — que mais se pode pedir?"

E há essa teoria bem-humorada do filósofo Jean-Jacques Rousseau: "Felicidade é uma boa conta bancária, uma boa cozinheira e uma boa digestão."

Segundo estes pensadores, a receita da felicidade seria a seguinte: "Pão, vinho, gato, livro, cozinheira, conta bancária, boa digestão". Isto é fácil de adquirir no mercado, e por um preço muito acessível.

Você acredita que a felicidade depende de um factor do mundo exterior?

Se ter casa trouxesse felicidade, todos os donos de casa seriam felizes.

Se a felicidade consistisse em ter um carro, grande parte da humanidade seria feliz e a maioria absoluta das pessoas poderia alcançá-la. O problema surgiria quando vendessem o carro: a felicidade também acompanharia o carro?

Verifica-se, cada vez mais, no mundo sofisticado de hoje, a busca da felicidade através de químicos. Fala-se em comprimidos da felicidade.

Se fosse assim tão simples e fácil, a felicidade seria um produto de farmácia, uma maravilha! Está triste, deprimido, desanimado? Dirija-se à farmácia mais próxima.

Está com uma depressão sazonal? Vá à Farmácia Curatudo e diga adeus ao seu problema.

É crescente o número de pessoas que procuram a felicidade nas drogas. Nesse caso, o traficante seria o benemérito da sociedade.

Todos os que ingerem comprimidos farmacêuticos, ou drogas, como a cocaína, o haxixe, a heroína e o crack, são felizes?

O Prozac e outros químicos podem produzir excitação, mas não felicidade; euforia, mas não alegria; adormecimento, mas não paz de espírito; estimulação, mas não entusiasmo.

Em certos casos, principalmente nas depressões profundas, é evidente que o uso de químicos receitados pelo psiquiatra se torna necessário, até que a própria pessoa consiga dar a volta por cima e começar uma nova vida.

Segundo o médico criador da psicanálise, Sigmund Freud, existem duas formas de se buscar a felicidade: evitando a dor e o desprazer ou buscando viver intensamente o prazer.

5 – A Felicidade Está Dentro de Nós?

Hoje em dia, é voz corrente que a felicidade é um estado interior.

Quando, porém, se trata de a definir com profundidade e coerência, de tal forma que não possa suscitar qualquer contradição, aí os esquemas divergem e certas definições naufragam.

Margaret Bonnano diz que "viver feliz toda a vida só é possível vivendo um dia após o outro."

Edward Grieg acentua: "Se não encontrar a felicidade dentro de mim, não a encontrarei em lugar nenhum."

Um dos pioneiros da auto-ajuda, o escritor Dalle Carnegie, escreveu: "A felicidade não depende de factores externos. A felicidade depende de factores internos. Não é o que você é, nem o que você tem, nem o que você faz, nem onde você está que o faz feliz ou infeliz, mas o que você pensa sobre isso."

Foi feita uma pesquisa na Universidade de Colúmbia, EUA, liderada pelo psicólogo Kennon Sheldon, sobre as necessidades psicológicas essenciais ao ser humano. Foram ouvidos vários grupos de universitários norte-americanos e um grupo sul-coreano.

Segundo as pessoas entrevistadas, as necessidades essenciais são as seguintes: autonomia, competência, proximidade com outras pessoas e amor a si mesmo.

Também lhes foi pedido que mencionassem acontecimentos recentes que lhes tivessem trazido felicidade e o curioso é que ninguém escolheu ocasiões que tivessem uma relação directa com dinheiro, fama e beleza.

6 – O Que É a Felicidade?

Existe um ditado que diz: "Cada cabeça, sua sentença."

Se perguntar a todas as pessoas que existem no mundo o que é a felicidade, talvez não encontre duas pessoas que digam a mesma coisa.

Quando se insiste que a felicidade não existe, ou que depende da riqueza, ou que é proporcional à saúde da pessoa, ou que só a encontraremos no céu, ou que a felicidade é amor e uma cabana, ou que é cumprir os deveres religiosos, pergunto-lhes:

— De que é que estão a falar?

Cada qual tem o seu próprio conceito de felicidade.

Contam que, certa vez, Deus, vendo a humanidade perdida pelos descaminhos da

infelicidade, mandou um anjo, aquele anjo brincalhão que passava o tempo a divertir a corte celestial, levar a felicidade à Terra, num lindo e resplandecente vaso de cristal.

— Muito cuidado! — recomendou Deus. — Você está a transportar um tesouro, a felicidade, num frágil vaso de cristal.

E o anjo brincalhão lá foi todo feliz da vida, pulando de nuvem em nuvem, sentando-se na lua, ora voando, ora planando. Ao chegar perto da Terra, quis divertir-se com os pássaros. Apostou com a gaivota que voava mais rapidamente do que ela e venceu; desafiou a águia e perdeu. Nesse divertimento, esqueceu-se do vaso de cristal, que caiu e partiu-se, espalhando pequenos cacos por toda parte. Os seres humanos apanharam o que restou do vaso da felicidade. Recolheram uns pedacinhos aqui e acolá e agora pensam que possuem a felicidade.

O todo contém a parte, mas a parte não é o todo.

É possível encontrar o todo da felicidade, de tal forma que nela se encontrem todos os pedacinhos?

Pode-se dar à felicidade uma definição concreta, perfeita, acabada, sem cair em contradição, sem faltar nenhum pedaço e sem conter excedentes?

Se eu peço a algumas pessoas para definirem o cavalo e uma pessoa descreve a cabeça do equino, outra as patas, outra as orelhas, outra o feitio do rabo, outra a forma de o animal relinchar, outra o lombo do animal, cada uma está certa no que descreve, mas nenhuma definiu o animal. Tomar a parte pelo

todo é um dos maiores equívocos de raciocínio. Pior ainda é definir o cavalo de acordo com o trauma de infância, quando caiu do animal e partiu as pernas: "O cavalo é um animal perigoso, violento, inimigo do ser humano, traiçoeiro, que parte as pernas de quem o monta".

Para si, o que é a felicidade?

Todos querem ser felizes, mas cada um pensa de modo diferente sobre a felicidade. Uns confundem alhos com bugalhos e acabam por comer gato por lebre.

Existem qualidades comuns nas pessoas felizes?

Certa vez, estava eu a participar num programa de televisão, e um paraplégico disse: "Para mim, felicidade é poder deitar-me de costas". E, para si, que tal? Felicidade é ficar de pernas para o ar?

Um dia, perguntei a um amigo meu:

— Sabes o que é uma enciclopédia?

— Sei. É um bicho, tipo lagarta, cheio de pezinhos.

Na semana passada, sugeri aos meus alunos que imaginassem uma bola. Um imaginou uma bola de futebol, outro criou uma bola de fogo, outro pensou numa bola de vólei, outro viu uma bola de neve, outro uma bola-de-berlim.

A palavra é a mesma, mas serviu para interpretações diversas. Todos tinham razão. Porém, para quem supunha que eu me estava a referir apenas a uma bola de futebol, todos os demais estavam enganados.

O que é a felicidade?

Existe uma definição unívoca, perfeita, não susceptível de qualquer contradição?

Tem de existir. Existe. Caso contrário, nunca chegaremos a um acordo. Passaremos o tempo todo sem falar a mesma língua, como aquele que disse: "Nunca mais encontrarei uma mulher como ela" e o outro entendeu que ele jamais encontraria uma mulher com moela.

O que é a felicidade?

É preciso defini-la claramente, logicamente, incontestavelmente. Caso contrario, não se chega a lugar nenhum.

Busquei, nas minhas meditações, uma definição que pudesse ser perfeita, completa, sem nenhuma possibilidade de contradição.

Ei-la:

Felicidade é

sentir-se bem consigo mesmo,

com a **Humanidade,**

com o Universo

e com Deus.

Já falei sobre isto em diversos livros meus.

A felicidade é um estado harmonioso entre as diversas dimensões da criatura humana.

A felicidade expressa a harmonia do ser humano em si mesmo — corpo, mente, coração, espírito

— e na sua relação íntima com a Humanidade, o Universo e Deus.

A felicidade é, portanto, um estado de plenitude. O homem total. Uno na sua expressão intrínseca e extrínseca.

A esta harmonização positiva, bela, vital, amorosa, lúcida, radiante e irradiante, que se expande para o mundo exterior, chama-se felicidade.

Analisemos os termos da definição:

Sentir-se — Verbo reflexivo. Sentir em si mesmo. No seu interior. Dentro de si. Estado mental.

Vivência interior, que se espande para fora e não o contrário, como muitos pretendem.

Bem — Revela estado de amor, harmonia, prazer, alegria, paz e bem-estar.

Consigo mesmo — Indica que a felicidade tem a ver com a própria pessoa. Nela. De si para si.

Imanente. Não existirá

felicidade se a pessoa não estiver bem consigo mesma. Uma pessoa feliz é luz e irradiação dessa luz.

A felicidade, como primeira conclusão, faz o mundo exterior à sua imagem e semelhança, mas o mundo exterior não faz a felicidade.

A felicidade é luz, o mundo exterior é sombra. A luz toma os espaços da sombra, mas a sombra não tem o poder de invadir, um milímetro que seja, os espaços da luz.

Para aqueles que alegam que não se pode ser feliz num mundo conturbado, cruel e sofredor, a resposta é que as sombras, mesmo que sejam milhões de sombras, não têm poder para apagar uma única faísca de luz.

Talvez venha a propósito uma afirmação de Ramakrishna: "Não importa que um quarto tenha permanecido escuro durante uma noite ou durante uma centena de anos: ele ficará iluminado da mesma forma quando uma vela for acesa."

Na verdade, não há escuridão no planeta que possa apagar a luz de uma simples vela.

A felicidade, note bem, é um estado mental. Como só você pode penetrar os domínios da sua mente, só você se pode fazer feliz a si mesmo.

Nada nem ninguém o fará feliz ou infeliz sem o seu consentimento.

Mais do que tudo, está na hora de ressaltar que a felicidade é a essência do ser humano.

Somos originários da suprema Felicidade, portanto nascemos intrinsecamente felizes. A felicidade faz parte do nosso ADN. A nossa essência contém o genoma da felicidade.

Mesmo quando estamos mergulhados numa desgraça insuportável, a felicidade existe. Dentro de cada um. Ainda que se abatam toneladas de matéria sobre uma lâmpada acesa, a luz continua a existir.

A felicidade, em última análise, não é um privilégio nem uma opção, é a razão de ser da vida humana.

Todo o ser infeliz está fora de si. É filho pródigo de si mesmo. Exilado mental.

7 – O Desejo não é Incompatível com a Felicidade

Há os que dizem que não existe felicidade porque o homem é insaciável nos seus desejos. E, se existe desejo, ideal, meta, existirá, por isso mesmo, insatisfação até que o projecto seja realizado.

Havendo insatisfação ou frustração, não há felicidade.

Jean-Louis Etienne, o homem que percorreu sozinho o Pólo Norte, disse, após essa fantástica aventura: "Há dois grandes momentos de felicidade na vida: quando temos um sonho e quando conseguimos concretizá-lo.

Vamos distinguir duas coisas:

A felicidade é um estado de ser, independente do desejo, da caminhada e do destino. Sendo feliz, mantendo-se feliz, a criatura humana sonha, idealiza e trata de concretizar os seus sonhos. Ainda que mal comparado, é como os sapatos nos pés: quer a pessoa venha para cá ou vá para lá, fique de pé ou sentada, viaje de comboio ou de automóvel, os sapatos estão sempre calçados.

Uma coisa é ser, outra coisa é fazer e ter.

Sendo feliz, faça e tenha o que quiser.

O fazer não impede o ser.

Sendo feliz, sempre, em qualquer circunstância, em qualquer lugar, a qualquer momento, projecte as suas metas e realize-as, porque o desejo, o projecto e o ideal são fundamentais para impulsionar a vida e o mundo para a frente.

Há pensadores orientais que ensinam que não se deve ter desejos, porque dizem que eles perturbam a paz de espírito, já que criam ambição e ansiedade.

Acontece que não há como não ter desejos. O facto de não querer ter desejos é já um desejo. Você não alcançará a paz de espírito se não desejar a paz de espírito.

Sendo feliz, direccione as suas energias para a realização dos seus sonhos. Não há incompatibilidade. Se o desejo e o acto criador impedissem a felicidade, poder-se-ia admitir que nem Deus é feliz, já que desejou criar a Humanidade e o Universo e os criou.

A felicidade não é o destino. É a essência. A essência acompanha

intrinsecamente o ser.

A doutora da Igreja, Santa Catarina de Sena, vislumbrara essa verdade quando disse: "O caminho do céu é o céu". Elbert Hubbard disse que "a glória consiste no próprio prazer da subida". São indícios de que a felicidade é intrínseca ao pensamento, ao movimento criador e ao próprio destino.

Com a Humanidade,

com o Universo

e com Deus.

Sentir-se bem com a Humanidade, com o Universo e com Deus significa que, para o seu estado de felicidade, não importa como se sintam a Humanidade, o Universo e Deus, mas importa como você se sente em relação à Humanidade, ao Universo e a Deus. Os seus próprios pensamentos, sentimentos, crenças, hábitos, conceitos e ideologias é que dizem da sua felicidade ou infelicidade.

O mundo exterior é o reflexo do mundo interior. O mundo exterior tem a configuração que você lhe der mentalmente. Você vê o mundo exterior na imagem do seu próprio espelho. O mundo é mau se você pensa que é mau. É bom se acredita que é bom. Qualquer pessoa ou animal é seu amigo, se você assim o considerar.

Você enquadra o mundo, os objectos, as pessoas, os animais e os vegetais dentro do universo das suas crenças.

Contam que, certo dia, o escritor e poeta Olavo Bilac foi procurado por um comerciante amigo, que queria vender uma pequena propriedade agrícola, que, por sinal, o poeta conhecia muito bem. Bilac criou e publicou este anúncio para o amigo: "Vende-se encantadora propriedade, onde cantam os pássaros ao amanhecer, no extenso arvoredo, cortada por cristalinas e marulhantes águas de um ribeiro. A casa, banhada pelo sol nascente, oferece a sombra tranquila das tardes, na varanda".

Tempos depois, Bilac encontrou o amigo e perguntou-lhe se já tinha vendido a propriedade.

—Não pensei mais no assunto — respondeu o comerciante. — Quando li o

anúncio é que percebi a maravilha que possuía.

Que não seja necessário você colocar-se à venda para descobrir os seus próprios valores e qualidades...

Felicidade é sentir-se bem em relação a todos os seres humanos. Basta cultivar uma mágoa, ou ódio, ou inveja, contra qualquer dos seis mil e quinhentos milhões de habitantes deste planeta para você já não ser feliz. Mas não são as pessoas que devem mudar para que você seja feliz. Você é que deve mudar positivamente o seu modo de pensar sobre os seres do mundo, para chegar ao estado de felicidade. Você é o seu próprio ponto de referência.

Tomando como base a mente subconsciente, que é cósmica, eu, você e todas as criaturas do Universo somos uma única unidade, de tal forma que estamos sempre a afectar-nos mutuamente. Se eu ofendo um ser humano, ou um animal qualquer, até mesmo uma pedra, estou a ofender-me a mim mesmo. Se os bendigo, estou a bendizer-me a mim mesmo. Lei do Retorno. Lei em que cada qual colhe o que semeia.

Aqui cabe ressaltar a sabedoria do Mestre, quando ensinou a essencialidade do "amar-se".

A essência de Deus, a essência da vida, a essência do Universo e a essência do ser humano é a mesma: o amor.

Eis a chave da felicidade.

II – Parte

Porque É Que as Pessoas

Felizes São Felizes

8 – Porque é Que Você não É Feliz?

Talvez você se indague: "Se tanta gente é feliz, porque é que eu não sou?"

"Porque é que os outros são felizes e eu não consigo libertar-me desta triste sina, desta apatia, enfim, desta depressão? O que é que os outros têm que eu não tenho?"

Vamos fazer uma pesquisa e um estudo a fim de constatar quais são as qualidades comuns às pessoas felizes.

Destacando qualidade por qualidade, tornar-se-á mais fácil você perceber a diferença que faz a diferença e, assim, programar positivamente a sua vida para que a felicidade seja a sua companheira inseparável.

9 – As Pessoas Felizes Têm una Auto-Estima Elevada

É incontestável que uma pessoa com baixa auto-estima não consegue ser feliz. Seria querer fazer o pássaro voar sem asas.

Auto-estima é gostar de si, valorizar-se, respeitar-se, reconhecer a sua dignidade, acreditar em si e nas suas capacidades, ter em mente que a sua grandeza não é ofuscada pela grandeza dos outros.

Uma elevada auto-estima é perseguir os sonhos com a certeza de os alcançar.

Ter uma elevada auto-estima é ser seguro de si, mesmo diante de contratempos.

Como está o termómetro da sua auto-estima?

Como Ultrapassar as Dificuldades para Conseguir Ter uma Auto-Estima Elevada *A - QUANDO A PESSOA ACHA QUE NÃO PRESTA PORQUE ERROU*

Muita gente acredita que não vale nada, porque errou. Neste caso, a auto-estima está no nível zero.

É o fundo do poço. E a felicidade desaparece.

Nesta triste situação, o indivíduo exclama desolado:

— Eu sou um estúpido, um desgraçado, um grande imbecil! Porque é que fui cometer este erro?

Não me perdoo por tamanha estupidez. Não aceito, não aceito, não aceito!

A atitude da famosa artista Brigite Bardot foi diferente:

— Já cometi erros e pretendo continuar assim. É isso que faz a vida valer a pena.

Nadine Stair, quando tinha oitenta anos, foi solicitada a avaliar a sua vida. Entre outras coisas, disse: "Se tivesse de viver a minha vida de novo, ousaria cometer mais erros na próxima vez. Seria mais relaxada. Seria mais flexível. Seria mais tola do que fui nesta viagem. Não levaria as coisas tão a sério."

Entenda que errou, mas não é um erro, ainda que tenha incorrido nele várias vezes. Como dizem, nada está sempre errado: até um relógio parado está certo duas vezes por dia.

Sim, você não é os seus erros. Estes são apenas episódios. Separe-se do erro e examine-o à distância, para extrair dessa experiência a melhor lição positiva. Pronto, agora atire fora a casca, pois o erro já cumpriu a sua missão. Milhões de pessoas já cometeram os mesmos erros que você, muitas foram condenadas, mas reergueram-se e hoje são estrelas de primeira grandeza.

São Pedro e Judas erraram no episódio da condenação de Jesus. Pedro reconheceu o erro e arrependeu-se, isto é, extraiu a lição e seguiu em frente. Judas reconheceu o seu erro, achou que não prestava e suicidou-se. Percebeu a diferença? Esta não está no acontecimento, mas na maneira como a pessoa reage ao facto.

Quando você se isola do mundo porque acha que não presta, é como a pedra preciosa coberta pelo barro. Continua a ser preciosa.

Lembre-se de que não existe ninguém que não tenha errado. É comum dizer-se que só não erra quem nada faz. O maestro Herbert von Karajan tem a resposta:

— Quem decide, pode errar; quem não decide, já errou. Todo o erro é resultado de um equívoco.

Descoberto o equívoco, assimilada a experiência, nada mais há a fazer senão acertar a direcção e o alvo.

Diz a cantora Enya, numa das suas canções: "Você não pode mudar o que passou, mas pode mudar para onde você está a ir".

O filho pródigo errou ao abandonar a casa paterna, mas acertou ao regressar ao lar.

Muitas situações, tomadas como erros grosseiros e insuportáveis, foram o ponto

de partida para uma viragem fantástica da vida.

Imagine se cada jogador de futebol que falha um penálti tivesse problemas de auto-estima e se anulasse. Estaria acabado. Para o jogador, é uma aprendizagem.

Há uns tempos atrás, um jogador falhou um penálti muito importante e, no final do jogo, foi interpelado por um repórter. Respondeu com absoluta segurança:

— Só falha um penálti quem o marca.

A sua roupa pode estar suja, mas você não é a sua roupa. Nunca perca a sua auto-estima. Sem ela, não há felicidade.

As Pessoas Felizes

mantêm a consciência do seu próprio valor, aconteça o que acontecer. Sabem que todos os acontecimentos concorrem positivamente para o seu enriquecimento. Compreendem que os erros não são erros, mas experiências que conduzem a algo melhor.

As pessoas felizes, em vez de se depreciarem face a atitudes erradas, sorriem com benevolência pelo facto de terem tropeçado e aproveitam o impulso para acertar o caminho.

Para as pessoas felizes, as situações que não deram bons resultados são encaradas com naturalidade. Não existe a infalibilidade, mas existe o aproveitamento benéfico de cada erro, que, na verdade, não passa de uma experiência cujo resultado remete para outra mais certa.

A pessoa feliz não se confunde com os erros. Coloca uma linha de separação entre ela e o erro. E

só o mantém sob os olhos enquanto extrai a lição que ele encerra.

A pessoa feliz reconhece os valores que existem nos erros, como a boa intenção, o desejo de acertar, a ousadia, a tentativa, a criatividade e a coragem de buscar novos caminhos.

B - BAIXA AUTO-ESTIMA POR TER FRACASSADO.

Parece que já estou a ouvir o seu desabafo:

— O negócio correu mal. Perdi dinheiro. Enganaram-me. Estou falido e cheio de dívidas. Sou mal-visto pelos colegas, que me acusam de caloteiro. Estou arrasado, desanimado, deprimido e com vontade de morrer.

Qual é a vantagem de estar neste estado aflitivo e apático? Choro e tristeza pagam dívidas? Águas paradas movem moinhos? Barco atracado ganha fretes?

Analise a sua situação sob o ponto de vista "custo/benefício" e notará que manter-se neste estado não resolve nada, somente piora o problema.

Antes de mais, é justo admitir que não existe fracasso e sim experiências que conduzirão a algo melhor.

Há um sábio provérbio hindu que diz: "Não existe árvore que o vento não tenha balançado".

Sochiro Honda foi um homem que começou do zero, enriqueceu, caiu, levantou-se e hoje as suas empresas são potências mundiais. Ele disse: "O sucesso é feito de 49% de fracassos."

As pessoas felizes sabem que o sucesso é feito de 51% de experiências que deram certo e 49% de experiências que as ensinaram por onde não deveriam ir. Por conseguinte, todas as atitudes e acções das pessoas felizes têm efeitos benfazejos.

Grandes conquistas e incríveis vitórias deveram-se ao tamanho do fracasso, que, como se vê, não foi um fracasso e sim um valioso passo no caminho para o sucesso.

Como dizia o Dalai Lama: "Se perdeu, não perca a lição." Diz um provérbio alemão: "Quem queimou a língua, nunca mais se esquece de soprar a sopa."

Para completar os ensinamentos positivos que trazem as situações de perda, acrescento o que escreveu Ugo Fóscolo: "Cada lágrima ensina-nos uma verdade."

As Pessoas Felizes

vêem no fracasso o impulso positivo da vida. Sabem que o fracasso não é fracasso, mas sim um acontecimento que encerra a lição que se necessitava de aprender. Sem este episódio, não haveria aprendizagem. Este facto, por pior que pareça, tornou-se necessário para que

houvesse mudança de rumo. A mudança de rumo é um factor indispensável para espantar a crise. O

evento diz, com palavras de fogo, que é urgente, inadiável mesmo, mudar. Agora, é só acertar o alvo e começar a escalada vitoriosa.

As pessoas felizes não protestam, porque entendem que o tamanho dos estragos foi a dose necessária para que houvesse a busca de outro caminho, o verdadeiro caminho do sucesso.

As pessoas felizes não olham para trás, olham para a frente. Não submergem no turbilhão, acendem uma luz. Não exasperam, agradecem o ensinamento. Não desesperam, acreditam que a solução será muito melhor do que o golpe. Não tomam atitudes precipitadas, porque sabem que são guiadas divinamente.

A visão positiva é a qualidade número um das pessoas felizes. As pessoas felizes não procuram no álcool e nas drogas uma anestesia mental e emocional.

As pessoas felizes não desperdiçam energias com queixas e lamentações, mas reúnem as suas forças, com fé e entusiasmo, para encetarem o caminho na estrada certa, para pagarem as suas dívidas e recuperarem o apogeu. Não pense em não pagar as suas dívidas, porque o complexo de culpa vai comê-lo pela cabeça. Pense, com a fé que remove montanhas, que vai acertar a trajectória e vai ganhar, de modo a cumprir os seus compromissos e sentir conforto e progresso.

As pessoas felizes têm a certeza de que o tamanho da dívida é menor do que o tamanho da fé.

C- SENTE-SE INFELIZ PORQUE 0 SEU CASAMENTO RUIU? 0 SEU NAMORO ACABOU? 0

SEU NOIVADO SE DESFEZ? 0 SEU MARIDO A DEIXOU? A SUA MULHER SE FOI EMBORA?

Não troque a sua vida por um acontecimento. Não se desvalorize. Não perca a sua auto-estima nem entre na nau dos desgraçados.

O amor não muda, mudam as pessoas — diz o outro.

O fim de uma relação não é o fim do amor. "O amor jamais acaba" — escreveu o apóstolo Paulo.

Se você tem razão — porquê brigar?

Se você não tem razão — porquê brigar?

Se ambos têm razão — porquê brigar?

Se foi ele que tomou a iniciativa — o problema é dele — porquê deprimir-se?

Se foi você que tomou a iniciativa — o problema não é seu - porquê deprimir-se? Pelo contrário, aplauda a grandeza da sua auto-estima.

Quanto mais injusta for a situação, maior será a razão para que você mantenha a sua auto-estima elevada.

Não seja duro como a pedra. Aceite que os outros errem, acertem, se enganem, se alterem. Isso é com eles. Você não é o eco de ninguém. Você é em si mesmo e sai deste episódio com a melhor parte: com a sua vida reanimada, o seu coração cheio de amor, a sua auto-estima elevada, os seus valores preservados, os seus ideais iluminando a sua estrada, o seu corpo pleno de energia.

Já meditou sobre o facto de esta situação ser a grande oportunidade de finalmente começar a vida dos seus sonhos?

Há um ditado que diz: "Deus escreve direito por linhas tortas."

Aproveite o limão para fazer uma limonada saborosa. Dizia alguém que "a cana só é açúcar depois de passar por grandes apertos".

Conheci várias pessoas que entraram em desespero com a separação, sofreram, deram a volta por cima, e hoje não voltariam à vida anterior nem por todo o ouro do mundo. Então, querido amigo, querida amiga, olhem para a frente, que o melhor ainda está para vir. Ou quererá trocar a sua felicidade por este

acontecimento?

A maior causa de sofrimento está na fixação ao passado. Como é que uma pessoa pode curar uma ferida, se estiver sempre a bater nela? Cada vez sangrará mais e tornará a dor mais insuportável. É por isso que certos factos da vida, que poderiam ser contornados com calma e mestria, acabam por afundar a pessoa.

As pessoas felizes guardam sempre no coração o bálsamo necessário para qualquer espécie de sofrimento.

Leloup escreveu esta mensagem, que é um verdadeiro voo de liberdade e grandeza:

"Amar é dizer à pessoa amada: em busca do teu coração, do teu real desejo. Se, quando chegares lá, eu ainda estiver presente, ficarei muito feliz. Caso contrário, desejo-te felicidade."

Como agem, nestas circunstâncias, as pessoas felizes?

As Pessoas Felizes

sabem que o amor, o reino dos céus, a auto-realização e a felicidade são dons e ninguém tem poder para os depor. Sabem que as pessoas se poderão ir embora, mas o amor ficará sempre no coração.

Sabem que compartilham o amor, mas são independentes, de tal forma que, se algo desmorona, elas não caem juntas. Sabem que as pessoas podem mudar, o amor não.

As pessoas felizes sabem que são amor, por isso para elas não existe solidão. O amor atrai sempre amor.

As pessoas felizes não se envolvem em mágoas, ressentimentos, ódios, ciúmes, chantagens, porque são luz e essas atitudes nutrem-se da sombra.

As pessoas felizes não vêem o fim de uma relação como frustração ou decepção, mas apenas como um ponto e vírgula no seu capítulo do amor. Sabem que nenhuma frase termina em ponto e vírgula, por isso, desde logo, começam a escrever a continuação do parágrafo, com a mesma fé e inebriante expectativa.

As pessoas felizes sabem que o noivado é um momento especial e profundo de conhecimento mútuo e, por isso, encerra a possibilidade da descoberta de que não foram feitos um para o outro.

Tanto a caminhada para a união definitiva quanto a decisão de cada qual buscar o seu próprio caminho são passíveis de acontecer e não contêm o estopim da surpresa, já que essa fase é o noviciado do casamento, é o momento de tomar uma decisão responsável. Hora do sim ou do não. É um direito e dever que cabe a cada qual.

Se o noivado não deu certo, ficou a lição, o ensinamento, a experiência e a capacidade de melhorar os padrões internos de escolha.

As pessoas felizes não olham para o passado nem para as promessas não cumpridas, pois tal só aumenta a mágoa. Sabem que são conduzidas divinamente para o seu grande Amor. Respeitam a liberdade do outro, assim como defendem o seu direito à própria liberdade.

As pessoas felizes compreendem lucidamente que o voo do casamento depende de duas asas: o amor e a liberdade. Ambas devem ser fortalecidas todos os dias. Mas o fortalecimento depende de ambos.

Muitos factores psicológicos, sociais, espirituais e materiais podem influir nas atitudes de um ou de outro.

As pessoas felizes compreendem as limitações humanas. Vivem a sua própria vida, são afectuosas mas independentes, aceitam as circunstâncias externas e não perdem o humor por causa de diferenças eventuais, embora dêem o melhor de si para manterem a felicidade da união.

As pessoas felizes sabem que o sucesso do casamento é ser amor, dar amor e receber amor; ser livre e dar liberdade.

D - INFELICIDADE DEVIDA *A BAIXA AUTO-ESTIMA NO TRABALHO, NA PROFISSÃO, NA ESCOLA, NA APRENDIZAGEM?*

Ainda soam aos seus ouvidos expressões que não consegue esquecer:

— Burro, idiota, cabeça de alho chocho, incompetente, inútil.

Você concorda? Não? Então, porque é que se comporta como se o fosse? Sentir-se infeliz por essa causa é o mesmo que concordar.

— Diga-me sinceramente: você é o que dizem?

— Não! Claro que não!

Óptimo! Você está muito certo. É o que pensa que é e não o que os outros dizem.

Se um cão o morder, não se baixe para o morder, diz um ditado árabe.

Thomas Alva Edison, ao fim do terceiro mês de escola, foi mandado embora porque nunca conseguiria aprender nada. Pois bem, foi o maior inventor de todos os tempos. Essa lâmpada, sob a qual você está a ler, foi ele que a inventou. Que teria acontecido se tivesse acreditado nos professores?

A cantora Shakira revelou, numa entrevista ao jornal inglês *Sunday Mirror,* que não conseguiu participar no coro da sua escola, quando era adolescente, porque o regente do grupo não gostou da sua voz e disse-lhe que ela cantava como uma cabra. Já imaginou o que teria acontecido se ela lhe tivesse dado ouvidos?

As Pessoas Felizes

sabem que são o que pensam e não o que os outros dizem. Não se sentem afectadas pelos conceitos e preconceitos e ofensas dos outros, porque têm uma visão clara e positiva de si mesmas.

Não levam as críticas destrutivas a sério, porque compreendem que há pessoas que ainda precisam de evoluir e que há momentos em que muitos se deixam levar pelo descontrolo.

As pessoas felizes são capazes de manter o bom humor e rir complacentes nesta floresta humana, onde há de tudo.

Achar graça até aos próprios erros é uma bela autoterapia, própria das pessoas felizes.

As pessoas felizes valorizam a profissão, buscam o melhor que ela pode oferecer e gostam de aprender sempre mais e mais sobre o que fazem.

As pessoas felizes apreciam as horas de trabalho; encontram motivação para o que fazem; não desanimam quando sofrem reveses, porque extraem o aspecto positivo da actividade; mantêm o bom humor mesmo nos momentos difíceis; e aproveitam para evoluir e progredir no emprego com a certeza de que o salário evoluirá igualmente.

As pessoas felizes encontram motivos para gostar da escola. Não pensam que têm menos valor, mesmo quando as notas não corresponderem aos esforços feitos. Consideram-se inteligentes e capazes, porque descobriram que a sabedoria habita o íntimo de cada ser humano e não desaparece diante de reveses.

As pessoas felizes não se fixam em episódios escolares, mas na meta a ser alcançada no final da etapa escolar. A sua motivação encontra-se não só na caminhada de cada dia, mas principalmente no destino.

As pessoas felizes estão atentas na escola e alegres fora da sala de aula. Costumam fazer amizades e desfrutam intensamente desta fase da vida.

E - SENTE-SE INFELIZ PORQUE FOI RIDICULARIZADO?

Será que você se sente infeliz e complexado porque lhe chamaram nomes desagradáveis e ofensivos?

Há indivíduos que têm prazer em chamar nomes e ofender toda a gente. Quanto mais virulentos forem, mais satisfeitos se sentem. E riem-se, como bobos da corte, da sua criatividade maldosa.

— Olá, ó Badocha, Sindicato da Banha! E tu, ó Meia-Leca, Taco de Pia, tudo bem? E você, ó Cabeça de Boi? Que tal, ó Palhaço? Caramba, aquele gajo é uma matraca, ninguém o atura! Maricas!

Corno! Pau-de-virar-tripas! Trinca-espinhas, Perninhas de Canivete!

Ridicularizar defeitos físicos, por mais que os outros achem graça, revela um péssimo carácter.

Quando alguém não está bem consigo mesmo, procura descarregar em cima dos outros os seus problemas emocionais e a sua agressividade, não raro, em forma de agressão verbal. Mal percebem, se é que percebem, que satisfazer os seus

impulsos menores à custa dos outros é de um mau gosto que roça o cúmulo da ignorância. Não sabem que o outro, seja ele quem for, é parte deles mesmos, de tal maneira que, ao ridicularizarem alguém, estão a afectar-se a si mesmos. Ninguém escapa à Lei do Retorno, que é a Lei universal.

Estas pessoas, que gostam de gozar com os outros, não sabem porque não têm amigos e porque não são convidadas para nada, acabando na solidão.

Se você pertence a este tipo de gente, está na altura de mudar o esquema e passar a respeitar e a elogiar os seus colegas. Para sua surpresa, ficará cercado de amigas e amigos.

As Pessoas Felizes

não perdem tempo a lutar contra o vento. Nem se acobardam ou intimidam diante de expressões que denotam deformação mental do autor. Simplesmente, passam por cima.

O latido dos cães não chega aos ouvidos das águias. Diz o ditado que as águias não caçam moscas.

As pessoas felizes aceitam os outros como eles são e não se deixam contaminar por qualquer tipo de poluição mental. Sabem que a felicidade não depende de elogios nem de agressões verbais, mas do universo mental e sentimental da própria pessoa.

As pessoas felizes dependem de si mesmas e não dos outros.

As pessoas felizes procuram tirar proveito de tudo, até mesmo da troça de que são alvo. Verificam se lhes traz alguma luz para melhorarem a sua vida. Se lhes chamarem Gordas, por exemplo, examinam qual o padrão ideal e saudável de peso para si próprias e agradecem interiormente a mensagem que lhes foi transmitida.

Além disso, percebem que esse tipo de gente não é agradável para o seu círculo de amizades. Não desejam mal, não criticam, não se magoam, não perdem as estribeiras, mas preferem conviver com amizades que sejam positivas para a sua vida.

As pessoas felizes sabem muito bem distinguir entre palavras carinhosas e

palavras perversas.

F - SENTE-SE INFELIZ PORQUE NÃO SE PERDOA POR TER COMETIDO UMA GAFFE *EM*

PÚBLICO?

Conheço muitas pessoas que, mesmo depois de terem passado alguns anos, não se esquecem do deslize que cometeram. São pessoas perfeccionistas. Inconscientemente, querem estar acima do bem e do mal. Não admitem que as roseiras também tenham espinhos.

Já conversei com pessoas que são infelizes porque se esqueceram dos versos da poesia que declamavam, ou porque erraram o nome do homenageado, ou porque gaguejaram numa situação solene, ou porque tropeçaram no tapete exactamente no momento de receberem o diploma de licenciatura.

Estas pessoas estão a trocar a felicidade por uma ninharia. A sua vida só tem o tamanho daquela *gaffe?*

Quem nunca cometeu um deslize que atire a primeira pedra.

Todas as *gaffes* são rechaçadas para os porões do inconsciente. Mas, tal como um escorpião está sempre à espreita para encontrar o momento ideal de sair e aparecer, lembrando e relembrando o facto com toda a emotividade da primeira vez. *A gaffe* já não existe, mas o escorpião sim.

As ***Pessoas*** *Felizes*

riem-se das próprias *gaffes* e sabem que um episódio não passa de um episódio, que começa e acaba naquele mesmo instante.

A pessoa feliz leva tudo na desportiva, porque a tolice não passa de um relâmpago, que serve como um teste de humildade, boa vontade e generosidade interior.

Personalidades célebres cometeram *gaffes* e continuarão a cometê-las. E por isso deixaram de ser o que são?

Charles Chaplin, na sua autobiografia, conta que, certa vez, em Monte Carlo,

participou num Concurso de Gente Parecida com Charles Chaplin. Conseguiu o terceiro lugar.

Charles De Gaulle, que foi presidente de França numa década difícil (1959-1969), num momento de exasperação, disse: "Como é possível governar um país que tem 350 espécies de queijo?"

As pessoas felizes, quando cometem uma *gaffe,* tiram o estopim da bomba e brincam com ele.

Fazem como aquele gaúcho valente, de boa cepa, que estava a desfilar, no Dia do Gaúcho, montado num belo e altaneiro cavalo, quando, diante do palanque das autoridades, estalaram alguns foguetes. O

cavalo assustou-se, deu um repentino corcoveio e o gaúcho, que foi apanhado desprevenido, caiu estatelado no asfalto. Diante da risada geral, o homem levantou-se, sacudiu a poeira, olhou para o público e proclamou em alto e bom som: "Ué, cada um apeia do cavalo do jeito que gosta, tchê!"

G - SENTE-SE INFELIZ POR SER NEGATIVO E PESSIMISTA?

Uma pessoa negativa não é feliz, porque nega tudo o que é bom. Tem a mente amarga e o coração cheio de amargura.

A pessoa negativa tem a mania de ser do contra. É contra tudo e todos, inclusive contra si mesma.

Para ela, nada funciona, nada a pode alegrar, nenhum convite merece a sua adesão, nenhum empreendimento tem sucesso, nenhum programa é divertido.

O tipo pessimista é o perfeito adepto da Lei de Murphy: "Se uma coisa pode não correr bem, vai com certeza correr mal." Para sua diversão, eis alguns exemplos da Lei de Murphy: O fio cortado na medida certa é sempre mais curto. Se uma sanduíche cair ao chão, cairá com a manteiga para baixo. É

sempre a última chave do molho que abre a porta. Um corpo deitado numa banheira, faz tocar o telefone. Depois de um dia de chuva, é sempre segunda-feira. Um atalho é a distância mais longa entre dois pontos.

O pessimista, na verdade, é o profeta do azar. Ele vê com óculos escuros tudo o

que vai acontecer.

O optimista vê em cada calamidade uma oportunidade; o pessimista vê em cada oportunidade uma calamidade. O pessimista, tendo de escolher entre dois males, escolhe os dois.

O optimista diz que vivemos no melhor dos mundos; o pessimista teme que seja verdade.

Negativismo e pessimismo não existem nos cromossomas de ninguém. Nenhum ser humano nasceu negativo ou pessimista. Tornou-se. Criou o hábito de ver tudo pelo pior lado.

Negativismo e pessimismo minam a alegria de viver e a fé numa vida melhor e tendem a gerar cancro da alma. É urgente mudar a visão da vida, sob pena de enfraquecer o sistema imunológico e dar origem a doenças que podem encurtar os nossos dias.

Com a mesma facilidade que o indivíduo tem de ver o lado escuro de tudo, poderá, daqui para frente, acostumar-se a ver o lado positivo de todos e de tudo. E perceberá que a vida se tornará mais leve, mais agradável, mais abençoada, mais bem-sucedida e mais feliz.

Como agem as pessoas felizes?

As Pessoas Felizes

são positivas e optimistas. Sem excepção.

A vida e os acontecimentos são vistos com bons olhos. Sabem que não são os factos que influem na vida de uma pessoa, mas sim a interpretação que lhes é dada.

Epíteto, filósofo clássico de todos os tempos, disse: "Os homens são perturbados não pelas coisas que acontecem, mas pela opinião que têm sobre as coisas que acontecem."

Os positivos tratam todos os acontecimentos positivamente, para usar uma redundância. De qualquer episódio costumam extrair o significado benéfico.

As pessoas felizes sabem que todos os acontecimentos de cada dia encerram, no seu âmago, mensagens e lições de elevado valor.

As pessoas felizes analisam o lado bom de tudo e de todos, por isso estão sempre envoltas numa aura de boa energia.

Se, porventura, algo não aconteceu como esperado, as pessoas felizes não se alteram, mas vão buscar tranquilamente o melhor caminho.

A pessoa feliz tem a paz interior que a faz ver a luz que existe em cada situação.

O optimismo é uma qualidade inerente à pessoa feliz. Jamais a felicidade deixará de andar de braço dado com o optimismo.

Quem é feliz vê o presente e o futuro com óculos cor-de-rosa.

Quem está na luz, vê através da luz. Assim, o homem feliz vê pela luz da felicidade o dia de amanhã e todos os dias. Aconteça o que acontecer, todos os dias estarão na luz.

H - AS PESSOAS INFELIZES FAZEM CHANTAGEM EMOCIONAL OU SÃO VÍTIMAS DELA.

Muita infelicidade, muito sofrimento, desânimo, depressões, tristezas e doenças são a consequência de um mecanismo interno designado pelos psicanalistas como "chantagem emocional".

Trata-se de uma estratégia, consciente ou inconsciente, que visa alcançar um objectivo incutindo no outro sentimentos de culpa, medo ou obrigação.

Nem sempre é levada a cabo por maldade, mas contém sempre o recheio da maldade.

Os objectivos até podem ser bons, mas os fins não justificam os meios.

A chantagem emocional é utilizada frequentemente em muitos relacionamentos.

— Eu vou fazer um curso, à noite, para aperfeiçoar os meus conhecimentos — diz a mulher ao marido.

Este faz má cara e resmunga:

— Todas as noites?

— Sim.

— Pois é, eu nunca saio à noite para estar contigo, sacrifico convites e programas por tua causa e agora tu dizes-me que vais sair todas as noites?! Está bem, podes ir, mas vou dizer-te uma coisa: eu também vou sair todas as noites. Depois não te queixes.

O marido conseguiu gerar um sentimento de culpa, de medo e de obrigação na mulher. Culpa por não ficar em casa com ele; obrigação de permanecer em casa; medo de que ele saia e faça algum disparate. Provavelmente, ela vai desistir do curso. Chantagem emocional.

Há uns tempos atrás, encontrei uma jovem que estava muito triste, porque o namorado não aceitava que ela saísse à noite sem ele. Se o fizesse, ele acabaria o namoro. Chantagem.

E a mulher que se queixa de que o marido não a ama porque vai domingo à tarde ao futebol?

Chantagem emocional.

Há pessoas que são especialistas em provocar culpa, medo e obrigação através de ameaças, acusações, sentimentos de vítima e de abandono.

— Eu fiz tanto por ti e tu agora nem me agradeces! E quando ela perde as estribeiras:

— Naquela discoteca não paravas de olhar para aquela loira, lembras-te? Já não me amas? Queres o divórcio? Queres? Vai lá com ela, vai!

Que dramalhão! Chantagem.

— O carro é dos dois e agora tu queres sair sozinho? É sempre assim: quanto mais a gente ajuda, mais se prejudica. Podes ir, mas nunca mais contribuirei com um cêntimo para o que quer que seja.

Culpa, medo, obrigação.

A chantagem emocional é uma desgraça no relacionamento. Está certo você adoecer só para provocar um complexo de culpa no seu companheiro ou companheira?

O caminho que certas pessoas usam para manter o amor é, frequentemente, a causa da destruição do mesmo.

As Pessoas Felizes

não entram no jogo da chantagem emocional. Têm a lucidez do discernimento e a clareza de como agir nessas ocasiões.

As pessoas felizes percebem quando há exageros, exigências descabidas, intenções ocultas e subterfúgios escusos. Sabem que não é nada saudável entrar no terreno da culpa, do medo e da obrigação.

Ser feliz é ser livre, límpido, autónomo e, ao mesmo tempo, solidário.

Uma das qualidades comuns das pessoas felizes é compartilhar a relação com alegria e simplicidade.

As pessoas felizes são participativas, mas não são dependentes; são compreensivas e tolerantes, mas não cedem à chantagem emocional.

As pessoas felizes reconhecem que nem todos são iguais, por isso têm em mente que a diferença é a qualidade do enriquecimento mútuo.

As pessoas felizes sabem que cada um tem o seu estágio emocional e mental, por isso não levam muito a sério as situações de descontrolo e fraqueza emocional dos outros. Colocam óculos cor-de-rosa no seu relacionamento, porque estão conscientes de que ninguém é perfeito nem um anjo caído do céu.

As pessoas felizes respeitam o ser humano com quem convivem, mas não entram no jogo negativo.

As pessoas felizes, enfim, assumem a sua grandeza, são donas de si mesmas e fixam o eixo da sua personalidade em si mesmas e não no outro.

10 – As pessoas Felizes Amam-se

Não há qualidade mais evidente nas pessoas felizes do que gostarem de si próprias.

Se a pessoa não se sente bem consigo mesma, infringe a primeira premissa da definição de felicidade.

Só é feliz quem se ama. E todos os que se amam são felizes.

Rajneesh escreveu, com sabedoria, no seu livro *A Semente de Mostarda: "0 amor é* inerente ao celestial. Quando você se ama é feliz e a sua felicidade mostra que você se ama a si próprio."

Posso citar ainda Dostoievski, que aponta essa verdade pelo lado oposto: "O maior inferno é a incapacidade de amar. Amar de verdade é, pois, a única saída."

No inferno não existe felicidade.

Desamor é o vazio, o não-ser, um buraco negro.

É impossível ser-se feliz sem se amar.

Por isso, amar-se é a qualidade mais característica das pessoas felizes.

O QUE É AMAR-SE?

O início, o meio e o fim de tudo, nesta vida, é amar-se. Passo a explicar: 1 — Amar-se é ser o seu próprio sol, fonte intrínseca de luz e de calor. É da natureza do sol não somente iluminar-se e aquecer-se, como também expandir a sua luz e o seu calor. Amar-se, pois, não pode deixar de ser o ponto inicial. Se não há princípio, não haverá meio nem fim.

2 — Você é a sua vida. A vida é originária da suprema Vida: Deus. Amar a vida é amar Deus. Eis a essência da comunhão com o Infinito, a razão do primeiro mandamento.

3 — Você é a sua mente. A dimensão universal da mente contém toda a humanidade. Logo, o amor que existe em si envolve cada ser humano. Isto significa que amar-se é, ao mesmo tempo, amar o próximo. A maneira mais

perfeita de amar o próximo é, por mais paradoxal que pareça, amar-se.

Porque todos somos um neste lindo mundo de Deus.

4 — Você é o centro, o eixo, o cerne do seu mundo. Se você não existe, o seu mundo também não existirá. Se você desaparecer, o seu mundo dissolver-se-á. O seu universo existe a partir de si e não o contrário, como muitos pensam. Se não há luz em si, o seu mundo será a escuridão. Se o sol do amor clarificar o seu ser, a sua vida será o paraíso e o seu paraíso expandir-se-á para todo o Universo.

5 — Amar-se é a única fonte de harmonia, paz, equilíbrio, saúde, bem-estar e comunhão universal.

Ser humano sem amor é como um planeta sem sol. Não há vida.

6 — Onde quer que você esteja e onde quer que você vá, jamais deixará de estar consigo mesmo. E

não há nada que possa manter a sua existência a não ser a energia do amor. O seu estado amoroso harmoniza e unifica o corpo, a mente, o coração afectivo e o espírito.

7 — Você é a pessoa mais importante do seu universo. Só o amor fará com que essa verdade se expresse.

8 — Qualquer milagre é fruto do amor. Nas circunstâncias mais dolorosas e no meio da solidão, a primeira coisa a fazer é reacender o amor. Ele tirá-lo-á do fundo do poço, curará as suas feridas, recolocá-lo-á no caminho da prosperidade, tornará o seu coração festivo, ligá-lo-á ao seu ser amado e dará sentido ao seu dia-a-dia.

9 — Amar-se é, sem dúvida, a melhor e mais bela oração, porque o conduz ao âmago do seu ser, onde vive a Divindade.

10 — Amar-se, enfim, é tornar plena a dimensão total do seu ser. Aí reside a essência da felicidade.

QUESTIONE-SE

Que dificuldades tem em amar-se?

Examine a sua mente, o seu corpo, o seu coração e a sua vida.

Comece pela MENTE.

O desamor é um estado mental.

É a crença de que você não é digno de si, não tem qualidades atraentes, não tem um corpo bonito, não consegue ter sucesso, não é inteligente como outros colegas seus ou sente-se inferior aos vizinhos e amigos porque eles têm um carro melhor, uma casa mais luxuosa e roupa de marca.

Quando você não se ama, começa a comparar-se com os outros e então abrirá as portas à inveja, ao ciúme, ao despeito e à tristeza, que são vírus destruidores da felicidade.

Compare-se consigo mesmo e coloque diante de si, de um lado, o que você é e, de outro, o que você pensa sobre si.

O que pensa de si é essa amálgama interna que o faz considerar-se menos do que os outros e encontrar razões para não se amar.

Agora coloque o que você é, ou seja, a sua verdadeira realidade, a sua verdade essencial, imutável.

Esta verdade inalienável diz, com todas as letras, que você tem uma dimensão infinita, tem sabedoria imanente, poder criador, igual a todos os seres mais elevados do Universo, detentor de capacidade ilimitada, capaz de alcançar a realização dos seus sonhos.

Para se ser grande é preciso pensar grande. Pensar grande não é mais do que pensar a sua Verdade.

Faça um inventário das suas qualidades, dos seus dons, dos seus valores, das suas conquistas, e verá que não é menos do que os outros.

Agora analise o seu CORAÇÃO.

Desamor é também, e principalmente, um estado sentimental. Esvaziamento do coração.

O que é que se passa com o seu coração?

Porque é que o amor não o habita, se a morada do amor é o coração?

Que tipo de ideologia ou crença tem você a respeito do seu coração? Acha que o amor deve ser reprimido? Você está dominado por experiências amorosas negativas? O seu coração está magoado?

Há pessoas que, por serem vítimas de fracassos amorosos, deitam fora os fracassos, o amor e o próprio coração, tornando a sua vida árida como o deserto.

Não confunda uma experiência que não correu bem com incompetência amorosa e incapacidade de amar. Você continua a ser a maravilha das maravilhas e vive num mundo em que tudo é uma bela aprendizagem.

Já aqui afirmei que um fracasso não é um fracasso, mas um episódio positivo que encerra a lição que precisava de ser aprendida. É assim que o seu coração se torna mais aberto, mais sensível, mais maduro, mais capaz de compreender a diferença existente entre as pessoas e as suas atitudes.

Qualquer pessoa pode frustrar as suas expectativas, mas ninguém tem poder para arrancar o amor do seu coração, porque o amor é a essência do coração.

Não se amar, por causa de vivências amorosas mal sucedidas, é um equívoco muito comum, mas é o resultado da falta de autoconhecimento, já que todas as vivências são ensinamentos valiosos.

Nenhuma experiência, por mais prejudicial e dolorosa que tenha sido, tem a força de arrancar o amor do coração.

Seja qual for a circunstância, não sufoque o seu coração. Deixe-o iluminar-se com o amor imanente.

Não feche a porta do coração, porque ele quer sair e encontrar-se com outros corações.

A vida do coração é o amor. Ele pede-lhe carinhosamente: "Ame-se. Por favor, ame-se. Apesar de tudo, ame-se. Acima de tudo, ame-se".

Quer surja uma separação, divórcio, escândalo, ou uma infidelidade, tudo isto

são circunstâncias que não devem ser confundidas com a grandeza da sua identidade humana.

A raiva, o ódio e a mágoa não ajudam nada. Corroem o coração.

Lembre-se de que você não é o barro que lhe atiraram à cara. Limpe simplesmente o barro e siga em frente. Afinal, você não vive numa redoma de vidro.

Ame-se.

Então, analise a sua VIDA.

O que é que se passa com a sua vida? Porque é que não se ama?

O que é que lhe aconteceu?

Não se ama só porque lhe surgiu um contratempo? Ou porque ainda não encontrou o Amor da sua vida?

Será que se despreza porque acha que a vida é injusta e o atirou para a rua da amargura? Mas, por favor, é a vida que o faz ou é você que faz a vida?

Mesmo que até aqui você tenha apenas somado frustrações, não é culpa da vida.

Viver não é ficar preso a uma frustração. Isso é não viver.

Viver é seguir em frente, construindo e vivendo o aqui e agora.

Viver não carrega cargas nem desilusões. Viver tem a ver com a limpidez do momento, que pede o contínuo preenchimento do tempo e do espaço com a acção livre, nova, escolhida, prazenteira e feliz.

Não acuse a vida. Ocupe o espaço com novas propostas de amor.

Permita, antes de mais, que o seu coração faça um brinde à vida, que se abre com as mais belas perspectivas. Nesta visão iluminada, você sentirá, com certeza, imenso amor por si mesmo.

Ame-se, porque você merece.

Agora faça uma declaração de amor a si mesmo.

Então, o seu coração abrir-se-á como uma flor, irradiando beleza, perfume e prazer.

amam-se. Têm consciência da sua dimensão divina e sabem que são muito mais do que se imaginam.

As pessoas felizes olham para si próprias com carinho, porque entendem que são uma obra-prima do Criador, a maravilha das maravilhas do mundo.

As pessoas felizes não se fixam nos erros e nas frustrações, pois compreendem que todas as situações, por piores ou melhores que sejam, são episódios e não pertencem à realidade intrínseca da criatura humana.

As pessoas felizes têm um prazer especial em derramar o seu amor sobre todas as criaturas do Universo.

As pessoas felizes descobriram que antes de mais, em tudo e depois de tudo, é fundamental amarem-se a si próprias.

As pessoas felizes olham-se no espelho, sorriem e dizem: "Olá, eu gosto de ti!"

11 – As Pessoas Felizes São Bem-Humoradas

A felicidade é um estado interior, que deixa a pessoa bem consigo mesma durante as vinte e quatro horas do dia.

Estar bem consigo é sentir-se leve, ter uma visão aberta e positiva da vida e mostrar um sorriso que não se quer apagar.

Este estado interior exuberante e radiante produz, como consequência, bom humor, uma das mais belas demonstrações de felicidade.

Uma pesquisa feita com centenas de adultos revelou que a felicidade está relacionada com o bom humor.

Um indivíduo bem-humorado está sempre predisposto a rir de qualquer piada e até de si mesmo.

Apesar de vivermos numa cultura que dá muita importância à busca da riqueza e pouco espaço à alegria, ainda sobram imensas ilhas humanas por toda a parte que cultivam o bom humor como manifestação do estado interior de felicidade.

As Pessoas Felizes

são bem-humoradas, não andam sempre preocupadas, não levam as situações muito a sério e encontram sempre um motivo para expressar bom humor em qualquer situação.

Todos os indivíduos à face da Terra têm de decidir, constantemente, diante de cada circunstância, se vão ficar chateados ou bem-humorados. As pessoas felizes escolhem o bom humor, por isso estão sempre felizes.

Para as pessoas felizes, a vida é uma festa. Entendem perfeitamente a mensagem de Jesus quando este disse que a vida é um banquete.

As pessoas felizes fazem do bom humor um estado de ser. São capazes de sorrir dos próprios erros, aceitam sem complicação os destemperos dos nervosos e esperam que a maré baixe para resolver as diferenças.

As pessoas felizes não trocam o seu bom humor por coisas que não resultaram bem; por exemplo, uma excursão realizada debaixo de chuva, uma pescaria prejudicada pelo esquecimento do anzol, um pneu do carro furado na estrada, uma picada de mosquito numa noite quente, uns sapatos perdidos no acampamento, o dinheiro roubado da carteira, um rádio com pilhas que já não funcionam, coisas deste tipo. Não perdem o bom humor porque sabem que se se irritarem, se ficarem de mal com a vida, se protestarem, se arrancarem os cabelos, não ajudarão em nada a mudar a situação.

As pessoas felizes têm sempre um sorriso nos lábios, estão predispostas ao bom humor, riem com facilidade e irradiam alegria.

12 – As Pessoas Felizes São Felizes porque São Saudáveis e São

Saudáveis porque São Felizes

A felicidade é um estado em que a criatura humana se harmoniza com as diversas instâncias do seu ser e na sua relação com o mundo exterior. Este estado reflecte equilíbrio energético e, consequentemente, uma boa saúde geral.

A felicidade é um factor determinante de saúde física, mental, emocional e espiritual.

O riso, atributo da felicidade, é altamente medicinal e o seu único efeito colateral é o prazer e o relaxamento.

Não é sem razão que a sabedoria de todos os tempos ensina que rir é o melhor remédio.

A investigadora Vera Robinson, da Universidade da Califórnia, estuda os efeitos do riso há mais de vinte anos e afirma que o riso leva a pessoa a relaxar e a libertar a ansiedade, o medo, a raiva e a hostilidade. "O riso — diz ela — dá uma nova perspectiva de vida à pessoa."

Frank Caprio assegura que cultivar o sentido de humor e rir é importante porque o riso reduz a tensão muscular e relaxa os tecidos.

Um estudo feito com 300 pacientes que desobstruíram as artérias, revelou que os bem-humorados têm menos problemas cardíacos, enquanto os pessimistas e os mal-humorados têm os níveis de adrenalina elevados, o que pode lesar os vasos sanguíneos e aumentar a viscosidade do sangue. É o que defende o cardiologista Nabil Gorayeb.

Um dos mestres orientais, Tarthang Tulku, ensinou que "quando as atitudes e sentimentos positivos e alegres passam através de cada órgão e circulam através de todo o nosso sistema, as nossas energias físicas e químicas transformam-se e equilibram-se. Por outras palavras, temos o poder de recriar o nosso corpo através da energia positiva". O psiconeuroimunologista William Fry, professor da Escola de Medicina da Stanford University, que tem estudado os efeitos do riso sobre o organismo, assegurou que o riso previne problemas cardíacos, depressão e stresse.

Aristóteles, o famoso filósofo grego, ensinou que o riso é um exercício físico precioso para a saúde.

Diz a Bíblia que a alegria do coração é a vida do homem e que o contentamento lhe multiplica os dias.

O famoso médico e escritor Bernie Siegel escreveu, numa das suas obras: "As pessoas felizes não adoecem".

A conhecida autora Louise Hay afirmou que "as pessoas realmente felizes são saudáveis".

Rir, sorrir, ser alegre, são expressões de felicidade que intensificam a circulação sanguínea e aumentam a circulação de oxigénio no cérebro, para além de facilitarem a digestão, relaxarem os músculos, dilatarem as artérias, tornarem a pele corada, darem brilho aos olhos, fortalecerem o sistema imunológico, acelerarem a convalescença, acabarem com a ansiedade, as preocupações e a apatia.

O corpo é o reflexo da mente. Quando o corpo dança, beija, abraça, sorri, canta, acaricia, é o coração que o faz. As pessoas felizes deixam o seu coração fluir, brincar, cantar, dançar, libertar-se.

A mente está presente em todas as células do organismo, porque ela é a vida do corpo.

O Dr. Bernie Siegel escreveu também que as emoções se encontram em todas as células, tecidos, órgãos e átomos do corpo. Mais do que isso, Marcus Bach, autor do livro *0 Poder De Vida Total*, escreveu que as emoções saudáveis ajudam a formar as células, o que significa que a felicidade cura as doenças.

Jean Lira, uma inglesa naturalizada brasileira, descobriu, em 1981, com 69 anos de idade, que tinha um melanoma, um dos tipos mais agressivos de cancro da pele. Depois do susto inicial e da azáfama que se seguiu, percebeu que não estava a viver como queria. Disse: "Decidi que ia ser o mais feliz que podia dentro do tempo que tinha." Voltou a estudar e a trabalhar. Também se tornou voluntária do Instituto Nacional do Cancro. Vinte anos depois, curada do cancro da pele e da mama, Jean está satisfeita com a sua trajectória. Comentou: "A doença transformou-me, a vontade de fazer coisas positivas aumentou e tornou-se inevitável ser feliz."

A saúde, na verdade, é um caso de amor e felicidade entre os órgãos do corpo humano.

A felicidade é um estado mental, físico e emocional positivo e harmonioso, o que significa que, pela felicidade, todo o corpo funciona e se expressa de uma forma saudável.

As Pessoas Felizes

sabem que a felicidade é a fonte da saúde física, pois gera a energia que revigora o corpo e mantém a juventude.

As pessoas felizes perceberam que não bastam os remédios, as injecções, as cirurgias e as dietas para se ter uma saúde perfeita, já que a vida do corpo é a mente. Cultivam a felicidade como receita eficaz para a saúde física.

As pessoas felizes dão tanta atenção e cuidados a um problema emocional e a uma ferida sentimental quanto a uma lesão ou doença orgânica, pois descobriram que os males do corpo nascem dos males da mente e do coração. É por isso que fazem da felicidade um estado de ser.

As pessoas felizes reconhecem a verdade proverbial de que o exterior revela o interior e, baseadas nessa crença, concluíram que o melhor cosmético, a melhor cirurgia plástica, o melhor tratamento de beleza é cultivar a felicidade, dando importância aos seus derivados, como o riso, a alegria, o bom humor, o amor, a fé e a paz de espírito.

As pessoas felizes concordam com o sábio bíblico Salomão que disse: "O coração alegre torna o rosto bonito".

As pessoas felizes prestam atenção ao que diz a sabedoria milenar da Bíblia: "Um coração alegre serve de bom remédio, ao passo que um espírito abatido secará os ossos".

Diz ainda a Bíblia: "A alegria do coração é a vida do homem e o contentamento multiplica-lhe os dias". As pessoas felizes sabem isso.

As pessoas felizes não enfraquecem a energia vital quando estão em contacto com pessoas de baixa energia. Não são sugadas nem afectadas por indivíduos negativos, porque a felicidade é a suprema força interior, que é capaz, inclusive, de elevar o tónus vital de pessoas em depressão. Isto não quer dizer que não se deva evitar uma convivência desagradável e perniciosa sempre que possível.

13 – As Pessoas Felizes são Espiritualizadas mesmo que não

Tenham Religião

Espiritualidade é a descoberta de que o homem não é só matéria, mas também espírito. Significa que, além de material, o ser humano é também espiritual.

Ambas as características são essenciais e completam-se. Se calcar a existência só numa ou só noutra, estará em défice. Mas as pessoas felizes perceberam que, acima da dimensão material, ou corpórea, e vitalizando-a, está o espírito, pois este é a vida do corpo. Mais do que isto, é a Vida da vida.

O espírito, em última análise, é, por assim dizer, o genoma de Deus no ser humano. Não está na Bíblia que Deus criou o homem à sua imagem e semelhança? O corpo não é imagem e semelhança. O

espírito é. Daí nasce o conhecimento de que o espírito é a fagulha divina, a Presença Infinita, a Divindade imanente que dá a verdadeira dimensão do ser humano. É por isso que se diz que o Espírito é santo.

A espiritualidade é o resultado da compreensão de que o homem é uno com Deus. Esta verdade é mais clara nuns do que noutros.

A espiritualidade resulta do conhecimento da dimensão superior transformado em vivência.

A espiritualidade é a religião interior, sendo a base essencial para que aconteça a expressão exterior, explicitada através de igrejas, crenças, encontros, rituais.

O apóstolo Paulo resumiu isto assim: "Sois templos do Altíssimo que em vós habita e esse templo é santo".

As pessoas felizes sabem que carregam o templo dentro de si mesmas. O encontro com Deus é perene, seja no silêncio do coração, seja no recinto de uma igreja ou no templo majestoso da Natureza.

As Pessoas Felizes

são espiritualizadas. Sabem que a espiritualidade é o reconhecimento de que o seu espírito é uma parcela do Espírito Infinito, é uma gota do Oceano Divino, uma essência menor da Essência Maior.

Esta relação, para as pessoas felizes, é natural, intrínseca. Desta comunhão nasce a fé, a confiança, a esperança, o amor, o poder e a sabedoria.

Para as pessoas felizes, o nome que se queira dar ao Infinito não tem importância. Pode ser Deus, Pai, Cristo, Espírito Santo, Javé, Eu Superior,

Arquitecto do Universo, Altíssimo, o que for.

As pessoas felizes não são fanáticas, nem inconsequentes, nem combatentes religiosas, nem intolerantes, porque acreditam que a religião é a religação do ser humano com Deus através da vivência do amor.

As pessoas felizes entendem que Deus é o princípio, o meio e o fim de tudo e de todos, a Fonte de tudo e de todos, o Bem e Felicidade de tudo e de todos, e que essa relação se manifesta no amor e pelo amor.

Jesus clarificou essa verdade, quando ensinou que você deve amar Deus, que o ama a si; que deve amar-se a si mesmo, pois o amor é a essência humana; amar o próximo, que é originário da mesma fagulha do Amor Infinito; e amar o Universo, que é a expressão do Amor Divino.

As pessoas felizes vivem essa maravilhosa cumplicidade.

A religiosidade das pessoas felizes é simples, positiva, optimista, amorosa, alegre, natural, agradável, livre, benéfica, benfazeja, prazenteira.

As pessoas felizes concordam com a Madre Teresa de Calcutá, que disse, certa vez: "Quem está cheio de alegria, ora sem rezar".

As pessoas felizes têm a sincera convicção de que ser feliz é a melhor prece, porque é o todo em oração: mente, corpo, coração, espírito e vida. Como Deus é a suprema Felicidade, as pessoas felizes têm a melhor comunhão com Deus.

Na simplicidade da sua forma de viver, as pessoas felizes sabem que a medida da perfeição é a felicidade, porque, nesse estado, ocorre a unidade com Deus, com a Humanidade e com o Universo.

14 – As Pessoas Felizes São Bem-Sucedidas

Sucesso vem de suceder. Suceder significa acontecer. Sucesso é alcançar o objectivo almejado, no tempo certo, através de meios positivos.

Realizar um objectivo exige determinação, persistência, entusiasmo, motivação e fé.

As pessoas infelizes são desmotivadas, desmobilizadas, abatidas, não têm

energia, coragem, determinação e fé.

O infeliz, enquanto infeliz, não deve abrir um estabelecimento, porque lhe falta o essencial.

O êxito é feito da energia das pessoas felizes. Produzem mais e chegam ao seu destino.

Buscar o sucesso é ter um objectivo, entusiasmar-se por ele, tentar alcançá-lo e chegar lá.

Sucesso é ampliar o próprio espaço, que se tornou pequeno para a grandeza da meta projectada, ou partir, com fé e determinação, para outro espaço maior e mais condizente com as nossas pretensões.

Sucesso é sonhar, acreditar no sonho e realizá-lo.

As Pessoas Felizes

são bem-sucedidas. Olham a vida com optimismo, acreditam em si mesmas, têm projectos e ideais e são impulsionadas pelo entusiasmo.

As pessoas felizes avançam confiantes, como Moisés no Mar Vermelho, espalhando certezas e horizontes gloriosos.

As pessoas felizes não se detêm nas barreiras, porque possuem uma energia capaz de superar as adversidades.

As pessoas felizes têm as melhores condições de serem bem-sucedidas no casamento, na profissão, na investigação, na arte, em tudo.

As pessoas felizes andam de mãos dadas com o sucesso, porque fazem o que gostam e gostam do que fazem.

As pessoas felizes, quando necessitam de realizar actividades que normalmente não as atraem, buscam de imediato referenciais que lhes tragam motivação.

As pessoas felizes sabem que não é a actividade em si que faz alguém feliz ou infeliz, mas é o que a pessoa pensa sobre essa actividade. É próprio das pessoas felizes encontrarem naquilo que fazem pontos que geram estimulação e que

despertam entusiasmo.

As pessoas felizes acreditam que o sucesso se alimenta não só da convicção, mas principalmente do entusiasmo, que é a energia, o fogo, o combustível, que produz o sucesso.

As pessoas felizes sabem que os grandes sucessos são feitos de pequenos sucessos, por isso não esperam que a maré suba.

15 – As Pessoas Felizes São Bem-Dispostas

Um dos mais fortes ingredientes da felicidade é a boa disposição.

Estar bem-disposto exige alto astral, auto-estima elevada e capacidade de centrar-se no aqui e agora.

A boa disposição é a qualidade própria de quem domina os acontecimentos.

Os indivíduos bem-dispostos têm uma energia positiva à flor da pele.

Já os infelizes estão em baixo astral, dispõem de pouco ânimo, a energia mal dá para o gasto. Estes deixam para amanhã o que nunca farão hoje. Por estarem de mal com a vida, ficam de mal com tudo.

A boa disposição é uma qualidade comum às pessoas felizes.

As Pessoas Felizes

têm uma poderosa, radiante e irradiante energia positiva, o que as leva a estar sempre bem-dispostas.

A felicidade gera boa disposição.

As pessoas felizes são naturalmente animadas e estão sempre prontas para o que der e vier.

Boa disposição, para as pessoas felizes, não significa fazerem de bom ânimo tudo o que os outros querem que seja feito. Elas têm equilíbrio e discernimento para avaliarem até que ponto lhes compete arregaçar as mangas pelos outros. Mas, na caminhada da própria vida, na realização dos seus projectos, nas

actividades que exercem e nas ocasiões em que participam em qualquer coisa, estão bem-dispostas, já que a boa disposição é uma qualidade inerente ao estado de felicidade.

A boa disposição das pessoas felizes torna-as simpáticas, rende-lhes bons relacionamentos e muitas amizades.

16 – As Pessoas Felizes São Felizes porque Acreditam na

Vida

Grande parte dos indivíduos acha que a vida é madrasta e injusta. Os mais religiosos pegam no crucifixo e mergulham nas águas da melancolia e do clamor. Acreditam que não existe felicidade na Terra e que a esperança está na outra vida. A amargura expressa-se na fisionomia severa e desventurada. Nada mais pedem senão um lugarzinho no céu, nem que seja debaixo da escada. Vivem voltados para o muro das lamentações.

Os mais dados a filosofar, argumentam que a felicidade não pode existir nesta Terra, já que o homem está cheio de desejos que não se realizam, os quais geram frustração. E defendem que a desilusão é suavizada pela resignação. Resta ser bonzinho nesta vida para merecer o céu na outra.

Hoje prolifera a epidemia da depressão, cujo sintoma é o desânimo da vida. Mesmo pessoas religiosas caem em depressão e acham a vida pesada e sem sentido.

Para muitos, nada mais resta nesta caminhada senão esperar que a morte os liberte. Não acreditam na alegria de viver e muito menos na felicidade.

Há os que acreditam que Deus quer que sigam em frente, com ânimo, apesar dos pesares, procurando realizar um ideal pessoal, cumprindo obrigações e sacrificando-se por amor a Deus. São pessoas melancólicas, mas cheias de boa vontade.

As Pessoas Felizes

acreditam na vida e celebram-na como um milagre benfazejo.

As pessoas felizes estão convictas de que são originárias da Suprema Felicidade,

nasceram felizes para serem felizes. Descobriram que a essência humana é a felicidade e que viver a própria essência é tão simples e natural como respirar.

As pessoas felizes libertam-se das crenças negativas oriundas dos antepassados, muitas vezes transmitidas através de provérbios. Sabem que a vida é um dom de Deus, por isso é uma caminhada gloriosa numa estrada ensolarada, florida e perfumada. Compreendem que de Deus só pode sair o bem, o prazer, o agradável, o benéfico, o saudável.

As pessoas felizes acreditam que a vida está sempre a seu favor, pronta a distribuir benesses com uma extrema prodigalidade.

As pessoas felizes adoptam a filosofia do bem-viver.

As pessoas felizes acordam de manhã com a alegre expectativa de que mais um lindo dia está a nascer e acreditam que a colheita será farta.

As pessoas felizes têm a certeza de que viver é acordar em alto astral, agradecer o novo dia que começa, alimentar belas expectativas, percorrer positivamente as horas seguintes, construir os seus sonhos e voltar para casa com o sorriso da colheita abençoada.

E assim agem as pessoas felizes.

17 – As Pessoas Felizes São Desapegadas

Quando se fala em desapego, a primeira impressão que se tem é que isto implica privar-se de algo bom, abdicar do conforto e renunciar aos prazeres da vida. Não é isso.

Muita gente pensa que desapego é sinónimo de passar fome, de viver em comunidade, de vestir um saco de estopa, de fazer penitência sobre espinhos, de dormir no chão duro, de passar horas e horas a rezar de braços abertos. Não podiam estar mais enganados. Estas atitudes não têm nada a ver com o destino feliz que o Criador traçou para os seus filhos.

Outros acreditam que o desapego é abdicar da vontade própria e da vida pessoal para só se dedicar ao próximo. Então, surgiria a seguinte pergunta: E o próximo o que é que faz, se os outros fazem tudo por ele?

O legítimo desapego diz respeito a tudo o que for prejudicial e nocivo. Por exemplo, desapego de crenças negativas, de métodos injustos, de filosofias pessimistas, de ideologias fundamentalistas, de teologias erradas, de regras sem sentido, de máximas ultrapassadas, de ordens castradoras, de autori-tarismos, preconceitos, vícios e hábitos nefastos.

O apego é um parasita, um encosto, um abcesso.

O desapego é um estado de liberdade, de autonomia, de limpidez mental e emocional.

Desapegar-se das causas do sofrimento e da enfermidade é próprio das pessoas felizes.

As Pessoas Felizes

são livres, desamarradas, soltas, abertas. Cultivam crenças positivas, ideias benfazejas e ensinamentos benéficos.

As pessoas felizes desapegam-se de atitudes e ideologias que atentem contra a razão principal da vida: a felicidade.

As pessoas felizes não têm medo de mudar de hábitos e crenças que não funcionam ou que não contribuem para uma vida melhor em todos os sentidos.

As pessoas felizes sabem que, se alguém continua a pensar como sempre pensou, vai continuar a acontecer-lhe o que sempre lhe aconteceu, por isso têm facilidade de se desapegar de velhas ideias e métodos, para adoptarem novas verdades que abram caminho para novas perspectivas de sucesso e felicidade.

As pessoas felizes desapegam-se das mágoas, das invejas, dos ciúmes, dos medos, dos traumas, dos complexos e dos sofrimentos.

As pessoas felizes são límpidas e claras como as fontes cristalinas das montanhas.

18 – As Pessoas Felizes São Coerentes

A incoerência gera contradição interna, que produz perturbação e inquietude, ao passo que a felicidade é um estado harmonioso.

Não existe convivência pacífica entre a incoerência e a felicidade.

A felicidade é um modo de ser e de agir positivo e benéfico.

A incoerência é uma atitude conflituosa entre o pensar e o agir.

A felicidade é uma linha sobre a qual a pessoa anda.

A incoerência é feita de duas linhas, de tal forma que uma ou outra está errada. O incoerente segue a errada. Afirma uma coisa, mas acredita no contrário. Prega uma filosofia de vida, mas pratica outra oposta. Ensina o que defende como sendo melhor, mas age ao contrário. Por exemplo, prega a pobreza, mas busca a riqueza; ensina a renúncia, mas vive no conforto; condena o sexo, mas nele se delicia; vitupera o divórcio, mas é divorciado; dignifica o sacrifício, mas foge dele; faz o panegírico da felicidade, mas não acredita que ela exista neste mundo; e assim por diante.

As pessoas incoerentes pregam uma causa, mas buscam outro efeito.

As Pessoas Felizes

sentem-se no apogeu de si mesmas, na plenitude da auto-realização e continuam assim, porque a palavra, a acção e o resultado obedecem a uma mesma linha.

As pessoas felizes são coerentes, pois pensam, falam e agem de acordo com o que acreditam que é melhor e mais certo.

Se, porventura, a pessoa feliz descobre um novo caminho que lhe dá mais felicidade — se é que a felicidade pode ser acrescida — não duvida um instante em adoptar esta via.

Como se dizia antes, a pessoa feliz não está presa a nada, daí que lhe seja fácil somar mais luz à luz que ilumina o seu ser.

As pessoas felizes não pautam a vida pela incoerência, porque não orientam as suas atitudes pelo que dizem os outros, nem pelo que acontece e nem pelo que a tradição consagrou como sendo verdade, mas pela sabedoria inerente ao ser humano, sabedoria essa que contém, no seu seio, a verdade, a luz e os princípios universais.

As pessoas felizes são coerentes, porque essa atitude é saudável, lhes faz bem, lhes traz mais resultados positivos e mantém a paz de espírito, ao passo que a incoerência é prejudicial, não produz resultados benéficos, transtorna o carácter, desprestigia a credibilidade e esconde o rosto, pela hipocrisia e pela máscara.

As pessoas felizes são como os girassóis: estão sempre voltadas para a sua essência vital, a felicidade.

19 – As Pessoas Felizes São Simples como as Crianças

A criança sempre foi um modelo de felicidade, porque é simples, alegre, espontânea, imediatista; tem a mente pura;

ama de coração aberto; contenta-se com pouca coisa; o seu pequeno mundo é o seu universo total; perdoa em seguida e esquece definitivamente brigas e ofensas; acredita nos outros; vê a vida com os olhos de cada instante; vê-se a si mesma positivamente, sem complexos; vê os outros como iguais a si, independentemente da cor, família, classe, crença e país; tem uma relação amorosa com os pais e com as outras pessoas, aconteça o que acontecer.

As pessoas felizes são assim.

Não pode ser feliz aquele que olha os outros com maus olhos; que vive de simulações; que desconfia de toda a gente; que usa uma máscara para se esconder; que atira verde para colher maduro; que prega uma verdade e pratica outra; que vê uma palhinha no olho do outro e esconde o galho atravessado no próprio olho; que exige justiça para si, mas age injustamente; que atribui a si o que é de outrem; que alimenta mágoas, raivas, ódios e vinganças.

Há tempos, o médico cientista Lee Berk, estudioso dos efeitos do riso no organismo, disse que a criança ri quatrocentas vezes por dia e o adulto ri quinze vezes. Aí reside a enorme diferença que faz a diferença.

A sabedoria, ensinou o Mestre, é ser como as crianças. Com essa carranca, você nunca alcançará o que deseja. Desarme-se.

Percebo que você queira agir aqui como advogado do diabo e que contraponha com um ditado dos seus antepassados: "Muito riso, pouco siso". Em seguida, apresentará argumentos contundentes para provar que os tempos de criança já se foram e que já não servem como paradigma. Parece que o estou a ver a alegar o

seguinte:

— Uma criança é uma criança, um adulto é um adulto. É indispensável que o adulto dê mostras de maturidade, compenetração, responsabilidade, seriedade e severidade, caso contrário passará a imagem de um pateta alegre, o que não fica muito bem a um homem honrado e culto. Um adulto que se preze — concluirá você — não pode rir-se à toa.

E quanto às quatrocentas gargalhadas necessárias para se ter a alegria e a saúde de uma criança?

Se você se sente infeliz, inspire-se na simplicidade infantil.

MEDITE

"Em que esquina do passado perdi o meu coração de criança?" — questionava-se o poeta Manoel Bandeira, quando se sentia cansado e ligeiramente desiludido.

Quem não sente saudades da criança alegre, feliz, brincalhona, segura, leve, simples, directa e positiva que foi em tempos que já lá vão?

Ser criança é flutuar, como uma casca de noz, sobre as ondas da vida.

O grande erro do adulto é trocar a leveza da criança por um acervo pesado de crenças. Esmagado por essas crenças, na maioria negativas, ele tenta sobreviver, ora amargando derrotas, ora afundando-se no poço, ora decepcionando-se com os resultados da sua vida.

A solução é voltar a ser criança.

— O quê?! — espantar-se-á você. — Lutei tanto para deixar de ser criança, para assumir o papel de adulto responsável e você agora aconselha-me a abandonar o que consegui, com tanto sacrifício, ao longo do tempo?! Repare no esforço que fiz para ter este rosto sério, severo e contido. Você quer que eu me desfaça desta conquista?!

— Mas a solução é voltar a ser criança!

— Deus me livre! — cortará você, mal-humorado. — Se me comportar como uma criança, ninguém me levará a sério, ninguém me dará importância, ninguém

me escutará, porque o mundo busca pessoas adultas, maduras, ponderadas, até mesmo com um certo ar de stresse!

Pois é, só que para se tornar este monumento adulto, você finge que é forte, assume um perfil de perfeição, apresenta um currículo de sábio, não aceita novas ideias, magoa-se com as contrariedades, tem raiva dos que o criticam e sente ciúmes dos bem-sucedidos. Como resultado, acaba por arranjar uma úlcera, fica no limite do enfarte, sofre de insónias, desfaz o seu casamento, o dinheiro escasseia e é corroído pela depressão. Então, busca socorro junto de um especialista, que ausculta a sua situação e conclui que precisa de ser alegre, viver a vida, dar tempo a si próprio, arranjar boas amizades, não se preocupar demasiado, amar bastante, soltar-se mais, caminhar, divertir-se, descarregar o fardo, perdoar o passado, criar hábitos positivos, ser optimista, elevar a sua auto-estima e criar motivações para a vida.

Percebeu? Percebeu o que ele lhe está a querer dizer? Está a querer dizer-lhe que deve voltar a ser como uma criança.

Houve um grande sábio que, há muito tempo, ensinou esta verdade: "Se não vos tornardes como as crianças, não entrareis no reino dos céus".

As Pessoas Felizes

sabem que a felicidade, o reino dos céus e o amor são sinónimos. E sabem que Jesus ensinou que, para se entrar no reino dos céus, é preciso ser-se como as crianças.

Dentro deste modelo-criança, as pessoas felizes assentam as linhas que direccionam a sua caminhada na vida.

Cultivando a singeleza infantil, a liberdade, a alegria de viver, a generosidade, a fé e a confiança, a filosofia do hoje-aqui-agora, o sentimento de igualdade, a limpidez de espírito, a solidariedade, o prazer de ter amigos e de se divertir, as pessoas felizes alcançaram a mais elevada filosofia de vida.

As pessoas felizes acreditam na necessidade de dar quatrocentas gargalhadas por dia, por isso, desde o amanhecer, acordam com um sorriso radiante para as pessoas que estão ao seu lado, tomam o pequeno-almoço em alto astral, saem à rua com vontade de sorrir até para os postes e para os caixotes do lixo.

As pessoas felizes, que levam avante a meta das quatrocentas gargalhadas diárias, como fazem as crianças, aprenderam que este estilo de vida fortalece o sistema imunológico, descongestiona os órgãos, oxigena o cérebro, previne problemas cardiovasculares, desmonta o stresse e a depressão, desfaz as preocupações, acaba com as angústias e assina um atestado válido de uma vida longa e feliz.

Além do mais, tal como as crianças, faz muitos amigos.

20 – As Pessoas Felizes Perdoam

Uma das desgraças que torna infelizes legiões de indivíduos é carregar mágoas, ressentimentos, raivas, ódios, vinganças e cobranças. Estas atitudes carregam o veneno da enfermidade, sendo que a uns predispõe para o cancro, a outros abre caminho a úlceras e problemas cardiovasculares. E, a todos, provoca stresse e depressão.

As pessoas felizes desligam-se destas emoções nocivas.

Desligar é perdoar. Perdoar é retirar da mente consciente e inconsciente, bem como do coração, todos os males. O perdão é uma atitude mental.

As pessoas felizes lavam, desde o início, todas as manchas poluentes da alma. Sabem que guardar ressentimento ou rancor não lhes traz qualquer proveito, pelo contrário, desarmoniza a vida e faz adoecer o corpo.

Perdoar, para as pessoas felizes, é uma atitude tão simples e rotineira quanto lavar o rosto. É um ritual normal, comum e corriqueiro, tal como tomar banho.

As Pessoas Felizes

entendem o que Jesus quis dizer quando frisou que não basta perdoar sete vezes mas setenta e sete vezes sete, isto é, sempre, já que o não-perdão prejudica a própria pessoa que o pratica, causando mal-estar, stresse, insónias, problemas cardiovasculares e estomacais.

As pessoas felizes têm mais facilidade em perdoar os seus próprios erros, equívocos, confusões, perdas, e até mesmo de rir das suas próprias tropelias. Também perdoam facilmente as contradições dos outros. Sabem, afinal, que não é o acontecimento ou a pessoa que faz alguém feliz ou infeliz e sim o que ele

pensa a respeito desse acontecimento ou dessa pessoa. É por isso que um indivíduo feliz passa ao largo das efervescências, bisbilhotices, intrigas, críticas e mentiras.

A lama está lá em baixo, e as pessoas felizes vivem cá em cima.

— Isto é tudo muito bonito, mas impraticável — dirá você. É tudo uma questão de hábito.

21 – As Pessoas Felizes São Felizes em Qualquer Momento

e Circunstância

A maioria das pessoas acha que não se pode ser feliz sempre e em qualquer circunstância, porque, às vezes, as situações são imprevisíveis e escapam ao nosso controlo.

As coisas, o tempo, o clima, as pessoas e os acontecimentos podem escapar, em certos momentos, ao nosso controlo, mas a mente tem a capacidade de permanecer sempre sob controlo.

"A desgraça — dizia a Condessa Diana — aumenta a bondade dos bons e a maldade dos maus."

O mundo exterior, e tudo o que acontece independentemente da nossa vontade, tem o tamanho que nós imaginamos.

A desgraça não diminui a felicidade das pessoas felizes, mas aumenta a infelicidade dos infelizes.

Acho digna de meditação esta afirmação do filósofo Epíteto: "Os homens ficam perturbados não pelas coisas que acontecem, mas pela opinião que têm sobre as coisas que acontecem."

Se o obrigassem a andar oitocentos quilómetros a pé, por certo você revoltar-se-ia e entraria em pânico. Estes mesmos oitocentos quilómetros são feitos a pé, espontaneamente, de boa vontade e cheios de expectativas pelos que percorrem os caminhos de Santiago de Compostela.

Uma pessoa que viva mergulhada num mundo de negativismos e explorações,

cercada de males, violências e injustiças por todos os lados, conclui que a vida não tem remédio e acabará desiludida, magoada, sofrida, frustrada e doente. No entanto, se adoptar o hábito de ver o lado bom de si mesma, dos outros, das coisas e dos acontecimentos, como fazem as pessoas felizes, criará uma segunda natureza, por onde a vida fluirá normalmente.

Há pessoas que olham para uma roseira e só vêem os espinhos, enquanto outras vêem as rosas.

Como escreveu Leon Tolstoi: "Há muita gente que entra num bosque e só vê lenha para queimar."

Há os que encaram a vida como uma arena em que devem matar um tigre por dia, enquanto outros festejam cada dia como uma bênção do Infinito.

Os infelizes sofrem o dia-a-dia; os felizes desfrutam de cada dia. A diferença está na cabeça.

Infelicidade e felicidade são estados mentais.

Perguntaram a um homem que completava cem anos de idade o seguinte:

— O que é que o senhor faz para, com essa idade, ainda ser feliz?

— Todas as manhãs, quando acordo, tenho de decidir se hoje serei feliz ou infeliz. Escolho sempre ser feliz.

Ser feliz não é sorte, nem privilégio, nem acaso. É uma opção de vida. Decisão pessoal.

Intransferível. Mas é uma decisão que se impõe necessariamente, uma vez que a felicidade é a essência humana.

Faça como as pessoas felizes: escolha, todas as manhãs, ser feliz e viva como tal.

As Pessoas Felizes

não dependem de circunstâncias favoráveis para serem felizes. A felicidade é para elas uma segunda natureza, ou melhor, uma primeira natureza vivida plenamente.

As pessoas felizes sabem que não são os factos que fazem a vida de alguém, mas o que se pensa sobre um acontecimento, por isso, elas mantêm a mente feliz perante qualquer eventualidade.

As pessoas felizes têm consciência de que, se colocarem luz sobre qualquer ocorrência, esta ficará iluminada. Da mesma forma, entendem que, ao colocarem felicidade em qualquer situação, esta reproduzirá a felicidade na pessoa.

Assim como a sombra dá realce à pintura, para as pessoas felizes todos os momentos, inclusive os envoltos em sombra, realçam a felicidade que nelas existe.

Qualquer circunstância do dia-a-dia pode ser vista tanto pelo lado adverso quanto pelo lado positivo. As pessoas felizes focalizam o lado positivo. Sabem que é a única forma de tirar proveito de todos os acontecimentos, indistintamente.

As pessoas felizes são felizes em si mesmas. E, por serem felizes em si mesmas, todos os momentos e circunstâncias são felizes e concorrem para a felicidade.

22 – As Pessoas Felizes não se Fixam no Passado

O maior problema dos infelizes é a fixação no passado.

Traumas, complexos, doenças, depressões, stresse, fracassos, mágoas, ódios, separações, brigas, discórdias, ofensas, chantagens, perdas e injustiças são a lenha do fogo que o queima.

A bem da verdade, todas as desgraças e todos os motivos de sofrimento são ancorados em algo passado. Foi por isso que Jesus disse que a felicidade só acontece se a pessoa renascer pela água e pelo espírito. Sabedoria monumental. Renascer pela água significa lavar o passado, perdoar o passado.

Lavar é limpar, deixar sem manchas. Renascer pelo espírito ocorre quando a pessoa se volta para o seu Eu superior, para a sua Divindade, onde habita a Luz, o Poder e a Sabedoria. Nessa dimensão, manifesta-se a capacidade de criar uma nova vida.

Você não pode fazer com que o passado não tenha acontecido, mas pode desfazer-se do acontecido.

O filósofo existencialista Jean-Paul Sartre escreveu: "Não importa o que o passado fez de mim.

Importa o que eu farei com o que o passado fez de mim."

O passado é como uma miragem do deserto: você vê uma realidade que não existe. Os menos avisados correm atrás de uma miragem.

A realidade do passado já não existe, o que você vê e sente agora é uma miragem.

Sofrer o passado é sofrer o inexistente. No entanto, a imensa maioria das pessoas tem uma enorme dificuldade em se desligar do passado. Continuam a carregar um fantasma na alma.

O peso da vida não passa de um fantasma.

Há até uma ciência chamada psicanálise que se dedica a analisar o inconsciente para arrancar, dos seus obscuros porões, acontecimentos e situações do passado, que se manifestam, ao longo da vida, como neuroses, psicoses, impulsos e histerias.

Se o ser humano usasse o método ensinado por Jesus, o perdão, para qualquer tipo de sofrimento ou impacto emocional negativo, acabariam os intermináveis catálogos de doenças psíquicas e fisiológicas.

Quanto mais a pessoa se fecha no passado, mais se distancia da vida, pois esta nunca pára.

No outro dia recebi, da minha amiga Josefa, esta história do elefante acorrentado. É sempre muito difícil saber quem são os autores das histórias que circulam na Internet, por isso não cito aqui o autor desta história. Apenas dei um pouco de tempero ao texto. Mas quero que você a aprecie, pois é uma situação muito comum.

"Durante um espectáculo circence, um elefante enorme faz demonstrações de uma força descomunal. No exterior, porém, não parece o mesmo. Antes de entrar em cena, permanece quieto e preso apenas por uma corrente, qu**e** prende uma das suas patas a uma pequena estaca cravada no solo.

A estaca não passa de uma ripa irrisória. Ainda que a madeira fosse grossa, é claro que o elefante seria capaz de arrancá-la e fugir. Mas, misteriosamente, o elefante não foge.

Perguntei ao responsável porque é que o elefante não fugia, e ele respondeu-me que era porque o animal estava amestrado. — Se está amestrado, porque o prendem? — perguntei eu. Não houve resposta.

Há alguns anos, descobri a explicação: o elefante do circo não fugia porque, quando era pequeno, o prenderam a uma estaca muito grossa e forte. O pequeno elefante tentou libertar-se da prisão, mas não conseguiu, porque a estaca era muito rígida e pesada. Cansado e desanimado, o animalzinho desistiu de lutar. Então, ficou convencido de que não era possível fugir, por isso nunca mais voltou a tentar.

Basta um simples pedaço de pau para que ele se mantenha quieto no seu lugar.

Aquele enorme elefante do circo, com uma força de toneladas, aceitou o seu destino e não foge porque acredita que não pode. Nunca mais voltou a colocar à prova a sua força."

Tal como o elefante, há pessoas aprisionadas a um facto doloroso do passado e, embora o episódio já não exista, pensam que este continua a existir com a mesma força de antigamente. Por serem mais inteligentes do que o elefante, fazem tratamentos,

buscam auxílio aqui e acolá, mas estão condicionadas a acreditar que a força do passado é mais forte.

Você já experimentou dar um puxão forte no sentido de arrancar o passado sofrido e depois atirá-lo fora? Use a sua força interior, com fé e determinação, e ver-se-á livre do que o incomoda, tal como pediu a Deus.

As Pessoas Felizes

colhem as lições positivas de qualquer acontecimento do passado e seguem em frente, com a convicção de que a vida é aqui e agora.

As pessoas felizes reconhecem que o passado realmente aconteceu, mas sabem que a história da sua vida é o hoje.

Se, por acaso, vacilaram por instantes, compensam avançando a passos largos até se encontrarem com o dia de hoje. Ao chegarem aqui, põem em relevo os seus novos projectos e ideais e dedicam-se a eles de corpo e alma, não permitindo retrocessos.

Dizia a famosa bailarina Natalia Makarova: "Olhar muito para trás é entediante. A excitação está no amanhã."

As pessoas felizes, quando se deparam com pessoas presas ao passado, sorriem e brincam: "Quem gosta do passado são os museus!"

Se, porventura, aconteceu qualquer coisa carregada de emoções negativas que pode abalar as estruturas das pessoas felizes, elas colocam de imediato, em contrapartida, algum outro acontecimento de maiores proporções, do qual saíram gloriosamente vitoriosas. Assim, desbloqueiam a mente, libertam-se dos resíduos negativos e anulam as possibilidades de criarem complexos ou de assumirem outros elementos destrutivos.

As pessoas felizes entendem muito bem a frase citada anteriormente de Ramakrishna: "Não importa que um quarto tenha permanecido escuro durante uma noite ou durante uma centena de anos: ele ficará iluminado da mesma forma quando uma vela for acesa."

As pessoas felizes de hoje podem não ter sido felizes durante vários anos atrás, mas mudaram de vida porque entenderam que uma simples chama de felicidade, de amor, de fé e de luz apaga todo o passado sofrido.

23 – As Pessoas Felizes São Independentes

Você é uma pessoa independente?

Um rol enorme de filosofias de vida pregam que você depende dos outros e que os outros dependem de si. E sustentam esta tese apelando aos princípios do amor, da solidariedade e da fraternidade.

— Ninguém é uma ilha — insistem.

— Amar o próximo é um mandamento divino! — apregoam. É preciso não confundir alhos com bugalhos.

Deus criou o ser humano uno em si mesmo, dono de si, responsável por si, autor da sua vida, com sabedoria para criar e discernir, liberdade para escolher e poder para realizar. E se quisermos entrar no campo da religião, temos de acrescentar que a própria salvação é individual. Não existe religião detentora de passaporte para o céu. A religião pretende ensinar o caminho para a própria pessoa se salvar. O grande pensador da

Igreja, doutor, filósofo, teólogo, escritor e santo, Agostinho de Hipona, afirmou: "Deus, que te criou sem precisar de ti, precisa de ti para te salvar."

Você nasceu sozinho, partirá sozinho e terá de acertar as suas contas sozinho.

Até mesmo a felicidade, que é a essência da criatura humana, é individual. Ninguém o pode fazer feliz ou infeliz. Ninguém pode ser feliz por si. Ninguém lhe pode dar doses de felicidade. O que se pode fazer — e eu estou a fazê-lo, com prazer é revelar-lhe a felicidade e mostrar-lhe o caminho para a atingir. O resto é consigo. A decisão é pessoal. Nem um milhão de sábios o farão feliz, se você quer ser infeliz.

Todo o ser humano, que sabe da sua origem divina, que se conhece a si mesmo, que descobriu o seu potencial, que analisou os seus valores intrínsecos, que tem consciência do seu poder e sabedoria, sabe que tudo depende de si mesmo.

Jesus ensinou o caminho da auto-realização, quando disse: "Quem tem fé, tudo pode." "Quem" é a palavra que significa indivíduo. Singular. A pessoa que tiver fé, tudo pode. Portanto, se tudo pode —palavras do Mestre — não precisa de depender de ninguém.

Ser dependente é desconhecer-se, desvalorizar-se, diminuir-se, ignorar-se, não se assumir, o que significa estado de auto-depreciação.

A pessoa dependente vive encostada aos outros, isto é, só fica em pé se os outros a ampararem. É

candidata à solidão, ao desânimo, à apatia, à depressão, à pobreza, à amargura.

Essencialmente, pois, você é um ser independente.

As pessoas felizes sabem que, quanto mais independentes forem, mais condições amorosas, fraternais e solidárias possuem.

Se a autodeterminação fosse incompatível com o amor, a fraternidade e a solidariedade, seria evidente que, para ter amor, ser fraternal e solidário, seria preciso ser dependente, o que é um equívoco óbvio.

Deus não criou os seres humanos dependentes, carentes, pois, nesse caso, ninguém subsistiria. "Se um cego guiar outro cego — disse Jesus — ambos cairão no precipício."

Também, o Criador não fez uns independentes e outros dependentes, porque então estaria a criar privilegiados.

Deus criou o ser humano à sua imagem e semelhança, para presidir a obra da criação e dominar em toda a Terra. Deu-lhe, portanto, sabedoria criadora e poder realizador.

Todos os seres humanos, criados por Deus, são iguais e irmãos. Cada um realizará a sua forma de viver e a sua missão.

Infelizmente, uma grande parcela das pessoas não se conhece vive nas trevas da ignorância, ou criou situações em que necessita de ajuda. As pessoas felizes estão dispostas a ajudá-las a superar o impasse existencial. Há uma frase do famoso filósofo grego Pitágoras que vem muito a propósito:

"Ajuda o teu semelhante a levantar a carga, não a carregá-la."

Há filósofos que, vendo multidões carentes, concluem que todos dependem de todos e, por isso, não existe independência. Esta forma de raciocinar é simplista, como se quantidade significasse verdade. Não é o número que faz a verdade. Esta é em si mesma.

As pessoas felizes são independentes e, assim sendo, não hesitam em buscar a ajuda necessária, a complementação de que precisam e o intercâmbio que lhes seja propício. Além disso, têm a sensibilidade e a sabedoria da irmandade e da solidariedade.

Sabem que, em vez de se dar o peixe, o que faz sentido é ensinar a pescar. Mas não deixarão de dar o peixe em situação de fome.

Manter um carácter independente perante um mundo em turbilhão e perante filosofias e pregações que defendem que

ninguém é uma ilha, que todos dependem de todos, que a fraternidade, a solidariedade e o amor exigem dependência mútua — chega até a gerar complexos de culpa nos menos avisados.

É bom ressaltar que tudo o que se procura no outro já existe nele mesmo.

Voltando a citar Agostinho de Hipona: "Não vás para fora. Volta a ti. No interior do ser humano habita a Verdade."

O tempo que você gastaria ao esperar tudo dos outros, de mão beijada, use-o para descobrir o seu próprio manancial.

As Pessoas Felizes

são independentes, acreditam em si próprias, traçam os seus projectos, avaliam os seus caminhos e decidem a sua forma de viver.

Nas pessoas felizes, a independência não é incompatível com o amor, com a solidariedade e com a fraternidade, por isso vivem harmoniosamente todos estes valores.

Amor, fraternidade e solidariedade são qualidades do coração. Só se transformarão em actos concretos se o coração for mobilizado.

As pessoas felizes têm um coração amoroso, fraternal e solidário.

O filósofo norte-americano Emerson escreveu: "Os corações generosos irradiam constantemente as forças misteriosas que, incessantemente, provocam grandes acontecimentos."

Aristóteles, famoso filósofo grego, que viveu há 2350 anos, ponderou: "O valor de um homem é pelo que ele é em si mesmo."

Ser independente é ser em si mesmo. Esta necessidade vital ocorre com as pessoas felizes.

Diz um ditado zen: "Põe toda a tua alma e todo o teu ser e toda a tua vida no acto que estás a praticar."

É o que fazem as pessoas felizes. Por isso, são independentes.

24 – As Pessoas Felizes São Felizes Sempre

Ao contrário daqueles que afirmam que ninguém consegue ser feliz em tempo integral, porque surgem sempre imprevistos, problemas e situações inesperadas que abatem a felicidade, as pessoas felizes mostram que as contrariedades não têm poder para as desestabilizar.

Há muita gente que hoje vai à luta hoje para ser feliz amanhã; passa necessidades e faz sacrifícios, dizendo que está a preparar o terreno para ser feliz mais tarde. A felicidade, no entanto, é um estado de ser e não de vir a ser.

Uma grande parcela da humanidade vive de esperança: acredita que um dia a felicidade lhe baterá à porta.

No mundo material, você pode economizar, guardar dinheiro, fazer poupanças para, mais tarde, desfrutar do seu rendimento. Na vida, não é bem assim.

De nada valerá pegar em alguns dias da sua vida e guardá-los debaixo do colchão ou deixar de os usar, para os receber de volta mais tarde, com juros e correcção monetária.

Há muitas pessoas que deixam de viver muitos dias da sua vida, esperando recuperá-los mais tarde.

Saiba que não há devolução, nem crédito, nem carteira de compensação.

Se perdeu quinhentos dias, não lhe caberá direito de ressarcimento.

Ao travar a vida, não travará o tempo.

Se ficar um ano, ou dois, ou três, com uma depressão, ou deitado na cama, alheio a tudo, ou afundado na droga, ou na cadeia, tenha a certeza de que não terá esses anos de volta.

O tempo vai passando, minuto a minuto, como num filme, e você ou o utiliza ou o perde. Não há outra opção.

Cada dia deve ser usufruído no seu todo, sem descurar uma hora sequer.

— Qual é a forma de aproveitar mais intensa e densamente o dia?

— Sendo feliz. Felicidade é plenitude. E, sendo feliz, realizar o que quer fazer.

É necessário que haja superposição, ou fusão, entre o ser e o fazer. Sendo feliz, em cima da sua felicidade realize, faça e aconteça. Uma coisa não pode estar separada da outra.

Ainda que mal comparado, a felicidade é como o ar: você faz a vida respirando sem parar, normalmente, sem se dar conta, despreocupadamente. Se deixar de respirar, acabou a vida.

Sem respirar felicidade, não há Vida.

O seu ser chama-se Felicidade. E o seu ser feliz acorda de manhã, lava-se, toma café, sai à rua, trabalha, encontra-se com pessoas, fala, realiza tarefas, vende, compra, paga, recebe, vê televisão, faz amor, canta, ri, estuda, enfim vai desfiando o seu fazer.

Você pode fazer, desfazer, refazer, mas não deve deixar de ser feliz enquanto tudo isto acontece.

Um dia infeliz não terá compensação. Não haverá crédito.

O seu dia só será vivido em pleno se se sentir bem consigo mesmo, com a Humanidade, com o Universo e com Deus. E, a partir deste sentimento, construirá a sua auto-realização.

A cada instante, você será chamado a decidir, num piscar de olhos, se vai sorrir ou brigar ou magoar-se ou alegrar-se ou amar ou orar ou contar uma piada ou escrever a um amigo ou abraçar ou reunir-se a pessoas queridas ou praticar desporto ou obscurecer a mente.

Cada momento tem o peso do tamanho da sua vida. Como autor de si mesmo, tenha o bom senso de determinar que a sua atitude será sempre positiva e optimista.

É isso que faz a vida valer a pena.

A medida da vida chama-se felicidade.

As Pessoas Felizes

sabem que a felicidade caminha de braço dado com o tempo, por isso elas são felizes hoje, aqui e agora, sejam quais forem as situações que se cruzarem no seu caminho.

As pessoas felizes não guardam a felicidade na gaveta até que se resolva o entrave que atrapalha as suas realizações diárias. Continuam felizes, porque sabem que não são os acontecimentos que fazem a vida, mas o que elas pensam a respeito deles.

As pessoas felizes pensam positivamente sobre si e sobre os factos que acontecem, de tal forma que nada lhes tira o alto astral e o bom humor. Sabem que sem pensamento positivo não há solução nem felicidade.

As pessoas felizes conseguiram apreender que só há um caminho face a qualquer contingência: continuarem a ser felizes.

25 – As Pessoas Felizes Transcendem os Tabus

Tabu, em sentido lato, é a proibição de tocar uma pessoa, animal ou coisa, por temor de uma punição de uma força sobrenatural. Isso gera um escrúpulo aparentemente injustificado e sem fundamento ou motivo.

O tabu não assenta na razão nem na lógica.

Tabus são hábitos e tradições que vêm de tempos remotos e que as pessoas cumprem sob pena de condenação. Como acreditam em condenação e castigo, atendem de olhos fechados aos mandamentos exigidos.

— Porquê?

— Porque sim.

— Mas porque sim?

— Porque aprendi que é assim. Os meus avós aprenderam que é assim, os meus pais também e eu também.

Há tabus consagrados que prejudicam mais do que ajudam. Fazer sacrifício para pagar pecados é tabu.

O sexo é um tabu, que a maioria diz ignorar, mas fica o sentimento de culpa.

Que a pobreza dignifica o homem é outro tabu inconsistente.

A proibição de ter relações sexuais antes do casamento foi um tabu durante milénios.

Por ser considerado sagrado, o tabu incute culpa, medo e obrigação.

Há muitos tabus provenientes da Antiguidade e da Idade Média que hoje estão em extinção.

É de fundamental importância que as suas crenças sejam revistas. A maior parte do que vai contra as suas verdades internas é tabu. Você cumpre porque os outros também se portam assim.

Faça o que nunca fez: leve os seus tabus a julgamento. Coloque-os no banco dos réus e faça simultaneamente o papel de advogado do diabo e de advogado de defesa. Analise, pondere, verifique os dois lados da questão. Procure responder com sabedoria sobre cada tabu: "Porque devo pensar e agir assim?" "Porque devo cumprir o que estou a cumprir?"

As Pessoas Felizes

não se deixam levar por tabus, porque usam a sua capacidade de discernimento. Mesmo que tenham ouvido, aprendido e até praticado anteriormente tradições centenárias, evoluíram a tal ponto de lucidez que perceberam as contradições existentes em muitos tabus.

O tabu não expressa verdades, mas hábitos e tradições, por isso pode e deve ser questionado.

As pessoas felizes aprofundam o estudo sobre cada tabu que lhes diz respeito e buscam a raiz, a essência, a verdade e o que existe de contraditório em cada regra.

As pessoas felizes são felizes porque têm autonomia e um espírito positivamente crítico no que se refere às questões que lhes interessam. Para elas, nada é assunto encerrado. Antigamente dizia-se:

"Roma locuta, causa finita." Roma falou, assunto encerrado. Não é assim. As pessoas felizes colocam tudo em causa, a fim de destilarem a verdade.

As pessoas felizes sentem-se livres, lúcidas, abertas, positivas e racionais perante ideologias, crenças, costumes e tradições.

Um dos mais arraigados tabus diz respeito ao sexo. Vivemos milénios de repressão com ameaças de castigos e punição divina. Há algumas décadas atrás, havia escritos religiosos que consideravam a relação sexual um mal e que esta somente deveria ser praticada tendo em vista a procriação. Este tabu contribuiu para condicionar o sexo ao mal, à culpa, ao medo e ao castigo. Ainda actualmente, o inconsciente de um número incalculável de pessoas se debate com este sentimento, gerando mal-estar após o acto amoroso. Esta crença bloqueia o desencadeamento de prazer e, posteriormente, gera uma sensação de amargura. Os consultórios psicológicos, psicanalíticos e médicos tentam resolver os inúmeros problemas psicossomáticos decorrentes desta mentalidade.

As pessoas felizes já analisaram a questão e compreenderam que o sexo foi criado por Deus e Deus jamais poderia criar o mal. Perceberam que o prazer sexual é uma dádiva divina, que produz largos benefícios na vida e na saúde, como o fortalecimento do sistema imunológico e a libertação de endorfinas, as hormonas que produzem bem-estar.

As pessoas felizes sabem que a união sexual gera um maravilhoso halo de cumplicidade, predispondo o coração para gestos de bondade, generosidade e amizade.

As pessoas felizes aprenderam que pelos frutos se conhece a árvore, como ensinou Jesus, o que lhes dá tranquilidade quando têm de tomar uma decisão na vida.

As pessoas felizes têm senso de auto-análise para avaliar o momento, a oportunidade, as consequências. Sabem que, por ser altamente gratificante, saudável e benéfico, nem todas as horas são horas de sexo, por isso analisam a relação custo-benefício.

26 – As Pessoas Felizes São Felizes porque Gozam a Vida

Existe uma crença que diz que ser feliz é manter a vida sempre no mesmo padrão, sem emoções fortes, sem qualquer imprevisibilidade, sem se permitir

acções empolgantes nem aventuras de adrenalina pura. Baseados nesta visão, dizem que a felicidade é uma chatice, é água morna, estagnação, viver linearmente, fixar-se no corriqueiro, ao passo que o bom da vida é viver com altos e baixos, com perdas e ganhos, derrotas e vitórias, alegrias e sofrimentos, sucessos e fracassos.

Fazem-me lembrar aquele louco que batia com o martelo na testa para desfrutar da sensação de alívio quando parava de bater.

Ideia semelhante têm aqueles que vêem o céu como um espaço para brincar com os anjos e ficar sentado diante do Altíssimo, no meio do fumo dos incensos, a cantar chavões laudatórios.

Imaginar que o estado de felicidade perene é insuportável é o mesmo que desejar a doença por não suportar a saúde permanente. Seria como desejar passar fome para evitar a rotina das refeições diárias.

Você já viu algum motorista estar tão enjoado de conduzir o carro correctamente a ponto de resolver atirá-lo contra uma árvore, para variar um pouco?

Conhece algum comerciante bem-sucedido que já não aguente ganhar mais dinheiro e que busque ansiosamente uma falência para sentir algo diferente?

Você gostaria de viver alegre, satisfeito, em alto astral, positivo, optimista, ou prefere arranjar uma depressão, de quando em quando, para mudar o seu panorama existencial?

Há pessoas que fantasiam que ser feliz é viver engravatado, na última moda, permanecendo rigidamente de pé para não amarrotar o fato, com um sorriso de gesso para impressionar.

A felicidade é um estado imanente, perene, intrínseco, indispensável, pois, de outra forma, a vida seria alienação, doença.

Felicidade é sentir-se bem consigo mesmo, com a Humanidade, com o Universo e com Deus. Já foi visto. Já alguma vez sentiu que é bom ter raiva de si, ódio de alguém, desprezo pela Natureza e nojo de Deus? Seria o mesmo que gostar de ser masoquista, sádico, deprimido, perturbado e doente.

As Pessoas Felizes

são felizes porque descobriram que a felicidade é o melhor e mais evoluído estágio da vida.

São felizes porque, ao viverem um estilo de vida infeliz e um estilo de vida feliz, perceberam o óbvio.

As pessoas felizes são-felizes porque, para elas, nada se compara ao prazer de acordar de bom humor, passar o dia desfrutando-o como se fosse o último e adormecer na paz de um sono profundo, saudável e benfazejo.

As pessoas felizes sabem o que significa esta afirmação de Walter Hagen: "Não corras. Não te aflijas. Estás aqui só de passagem e é curta a tua visita. O importante é parar e cheirar as flores."

As pessoas felizes concordam com o cantor Paul McCartney: "Tenha senso de humor, pá, você vai precisar. Ninguém sabe quanto tempo vai ficar por aqui."

As pessoas felizes compreendem que a suprema perfeição é a suprema felicidade e a suprema felicidade é o prazer de viver.

Perfeição não é rigidez, nem sacrifício, nem renúncia, nem ditames de qualquer denominação religiosa, nem severidade, nem imolação, mas viver harmoniosamente em todas as instâncias do ser.

As pessoas felizes sabem que a medida da perfeição é a felicidade, assim como a medida da santidade é a felicidade.

As pessoas felizes não se perguntam se são perfeitas ou santas ou certinhas. São felizes porque não encontraram outra maneira de viver melhor e com mais prazer.

27 – As Pessoas Felizes não São Deprimidas

O estado de felicidade leva o cérebro a libertar endorfinas, serotonina, oxitocina, dopamina, dietilamina, que, pela sua natureza, são antidepressivas.

Assim como a luz, dada a sua própria natureza, é anti-escuridão, o mesmo acontece com a felicidade.

A felicidade é um estado de harmonia entre a mente, o coração, o corpo e o

espírito. É este estado de interacção positiva que faz viver. Significa que o mundo exterior, os acontecimentos, as realidades e as relações passam pelo crivo da mente e se tornam um efeito da mente.

Mente feliz, realidades felizes.

Depressão é a perda da capacidade de sentir prazer e interesse por actividades e situações que costumam ser agradáveis.

Outra definição: é o desabamento doentio da estrutura psicológica, seguido de um trauma, resultando em apatia invencível, tristeza perene e desinteresse pela vida.

Mais uma definição: sentimento persistente de tristeza e ansiedade. Persistente. O triste está triste; o deprimido é triste.

Cerca de 350 milhões de pessoas, no mundo, sofrem de depressão. Duas vezes a população do Brasil. É impressionante!

A depressão é um estado de infelicidade. Depressão e felicidade são dois opostos, não se misturam, tal como o azeite e o vinho.

Se a felicidade é a plenitude da vida, a depressão é o vazio da vida.

SINTOMAS

A pessoa deprimida tem alguns ou todos esses sintomas psíquicos:

a) É tomada de negatividade, sente-se um fracasso, acha que ninguém a aprecia, teme perder tudo, não acredita que alguma coisa possa funcionar para melhorar a sua situação.

b) Alimenta um sentimento de culpa, de menor valor.

c) Tem uma baixa auto-estima.

d) Caiu em desânimo, apatia, desinteresse pela vida e por tudo.

e) É pessimista.

f) Entra em estagnação.

g) Lentidão psíquica e motora.

h) Nas situações mais agudas, pode entrar em desespero e desejar destruir-se.

Sintomas fisiológicos:

a) Alteração do sono: sofre de insónias ou dorme demais.

b) Alteração do apetite: perde a vontade de comer ou, pelo contrário, come demais.

c) Cansaço, falta de energia.

d) Apatia ou agitação.

e) O organismo fica afectado: dores de cabeça, dores nas costas, na coluna, distúrbios gástricos, enfraquecimento do sistema imunológico, etc.

Há duas expectativas de cura: a via psiquiátrica e medicinal, que vê a depressão como efeito da falta de noradrenalina e serotonina, cuja função é transmitir mensagens cerebrais que activam os centros de prazer. A falta de ânimo é compensada por drogas estimulantes, a insónia por soníferos, a tristeza por excitantes. É o chamado tratamento tapa buracos.

A segunda via entende que tristeza, desânimo, apatia, desespero, pessimismo, baixa auto-estima, negativismo e autodestruição são estados mentais e emocionais e, por isso, a cura vai processar-se mudando os padrões psíquicos.

As Pessoas Felizes

sentem prazer na vida, mantêm uma boa estrutura psicológica, são alegres e positivas, têm uma auto-estima elevada, perdoam o passado negativo e libertam-se dele. Dedicam-se a ideais e projectos motivadores, amam a vida, são optimistas, têm agilidade mental, gozam de muita energia, dormem bem e alimentam-se bem. Não se preocupam excessivamente com situações negativas e não se levam demasiadamente a sério. Embora vivam num mundo com pouco espaço para a alegria, desfrutam de cada instante como se fosse um milagre que deve ser celebrado com pompa e circunstância.

As pessoas felizes têm um espírito desportivo. Concordam com este velho

ditado: "Com uma boa sopa, as dificuldades descem melhor."

Este estado de espírito é uma vacina contra a depressão. As pessoas felizes não lutam contra a depressão, mas a favor da felicidade.

As pessoas felizes perdoam o passado. Fazem viagens para qualquer lugar, menos para o passado, que já está resolvido e de onde nada mais há a tirar.

As pessoas felizes sabem aproveitar tudo o que evita a depressão, cultivam a alegria, o bom humor, o riso, a caminhada, o sol, o desporto, a natação, o canto, a música alegre, a dança, as amizades, o sexo, a actividade positiva.

As pessoas felizes usam também a espiritualidade e erguem a mente ao Ser Superior, fonte de felicidade e de tudo.

As pessoas felizes relaxam e mentalizam a alegria de viver, principalmente quando acontece algo com um impacto negativo.

As pessoas felizes trocam as lembranças perturbadoras por outras lembranças de sucesso e de elevada auto-estima.

As pessoas felizes sabem que, quando se elimina a causa da depressão, é eliminada também a dependência de remédios.

As pessoas felizes evitam o stresse, alternando a vida entre lazer e prazer, trabalho e descanso, brincadeiras e responsabilidade, compromissos e descontracção. Evitando o stresse, evita um dos mais frequentes caminhos da depressão.

28 – As Pessoas Felizes Estão a Salvo do Stresse

Alguns cientistas americanos acreditam que 80 por cento dos clientes de consultórios médicos, que buscam remédios ou conforto, sofrem de doenças relacionadas com o stresse.

Muitos falam em stresse bom e stresse mau.

Vamos por partes.

Tudo o que acontece no dia-a-dia gera algum tipo de tensão, que consiste na

auto-adaptação do organismo para enfrentar cada situação da vida.

Só não produzem tensão as situações que geram calma, paz de espírito, descanso, harmonia, bem-estar, meditação, contemplação, relaxamento, nível alfa.

A tensão é uma resposta de alarme, que alerta o corpo e o prepara para responder à emergência através do ataque ou da fuga.

Cada tensão carrega os seus reagentes próprios, libertados para adequarem o organismo à autodefesa. O cérebro liberta adrenalina, em caso de fuga, e noradrenalina, se houver uma reacção de ataque, de luta ou de defesa.

Superada a situação, ocorre alívio e processa-se a eliminação natural da adrenalina ou da noradrenalina.

Se a tensão se prolongar demasiadamente, o organismo pode chegar à exaustão. Este é o ponto a que eu chamo stresse.

A tensão é necessária e benéfica, para predispor o organismo a reagir de acordo com as necessidades e ameaças que ocorrem.

Já o stresse é uma sobrecarga de tensão, que provoca ruptura no equilíbrio interno do organismo.

Segundo a medicina chinesa, o stresse é o fruto dos exageros.

A tensão é um bem, o stresse é um mal.

A tensão é o estado de alarme e preparação para reagir; o stresse é a exaustão.

Stresse é uma palavra que tem origem na Física, significando desgaste de materiais.

O stresse leva o cérebro a produzir epinefrina e norepinefrina, substâncias que baixam as defesas e enfraquecem o sistema imunológico.

Há muitas solicitações, no dia-a-dia, que geram tensões e acumulam desgastes "stressantes", como pressões no trabalho, busca de sucesso, mentalidade que dá prioridade à acumulação de bens materiais, conflitos no lar, desentendimentos no

emprego, acidentes, processos judiciais, perdas de dinheiro, falecimentos, ofensas, irritações, mal-estares orgânicos, imprevistos desagradáveis, roubos, assaltos, notícias trágicas, experiências desastrosas, pequenos ou grandes fracassos, incompreensões, atitudes negativas e pessimistas, desilusões, calúnias, mordacidade, situações de medo e de angústia, vícios, emergências, estragos, aflições, feridas, tempestades, enchentes, terramotos, avarias no carro, problemas de saúde, falta de amor, solidão, injustiças, desemprego, etc.

O stresse provoca alterações fisiológicas, como diminuição do vigor, esgotamento, nevralgia, taquicardia, insónias, boca seca, mãos frias, sensação de cansaço generalizado, dificuldade de concentração e falhas de memória, irritação, impaciência, problemas cardíacos, depressão.

SOLUÇÕES

Identifique o problema ou os problemas "stressantes", ordene as medidas a tomar por ordem prioritária e caminhe, passo a passo, sem atropelos, para a solução, exercite a calma e o bom humor, durma o necessário e alterne o trabalho com o descanso.

Adopte medidas benéficas de relaxamento, como exercício físico, meditação e relaxe com música de paz.

Identifique as fontes genuínas de prazer, como o riso, boa vida amorosa e sexual, crenças positivas, fé, amizades, passeios, *hobbys*, um animal de estimação, desportos, caminhadas e o contacto com a Natureza.

Revalorize velhos hábitos agradáveis e benéficos, rituais, relações humanas e familiares, encontros alegres, aniversários da família, Natal, Ano Novo, conversas descontraídas.

De nada vale ser a pessoa mais rica do cemitério. Quando você tem vontade de cometer exageros para conquistar posições de destaque e acumular bens materiais, lembre-se de que o caixão não tem gavetas.

Contam que, certa vez, o famoso músico e violinista Artur Rubinstein, conhecido pela sua avareza, já em idade avançada, era esperado por uns amigos num restaurante para jantar. De repente, apareceu de mãos dadas com uma bela loira sorridente. Escolheu os melhores pratos, pediu o vinho mais caro e a sobremesa que mais apreciava. Os amigos estavam boquiabertos com o que

viam.

— Já percebi que vocês estão admirados comigo — sorriu ele. — É que venho do cartório, onde fiz o testamento. Dividi o meu dinheiro e os meus bens pela minha filha e pelos meus familiares, e doei uma determinada quantia a instituições de caridade. Percebi então que eu não fora incluído na herança.

Por isso, resolvi tratar-me melhor.

Trate-se com mais carinho, porque, afinal, você é a pessoa mais importante do seu universo.

As Pessoas Felizes

sabem que a pressa e o stresse são inimigos da perfeição, do sucesso e da felicidade. Têm em mente a mensagem de Jesus: "Bem-aventurados os calmos, porque eles possuirão a terra."

As pessoas felizes estão convictas de que o mundo é dos tranquilos, porque eles têm a mente arguta, lúcida e em condições de deixar fluir a sabedoria.

As pessoas felizes vivem a paz de espírito, a autoconfiança, o bom humor e a serenidade, por isso são saudáveis e resolvem da melhor maneira os acontecimentos de cada dia.

As pessoas felizes sabem que as árvores boas produzem bons frutos e que o caminho do stresse produzirá péssimos resultados.

As pessoas felizes são felizes porque é nesse caminho harmonioso que assenta o sucesso e são produzidos abundantes frutos.

As pessoas felizes descobriram que a medida de todas as acções é a felicidade. E a felicidade não é

"stressante", mas sim vitalizante.

29 - As Pessoas Felizes São Jovens de Espírito

U. S. Andersen, no seu livro *Três Palavras Mágicas*, escreveu: "A juventude é uma condição primária do espírito eterno, que em nós existe e nenhum de nós

envelhece a menos que faça o seu espírito inibir-se, impondo-lhe os males, as derrotas e os ferimentos do ego. Nos profundos recantos do seu ser há a voz do seu Eu-maior, que diz: Eu sou, eu sempre fui, eu sempre serei."

"A juventude é a condição primária do espírito eterno." Andersen tocou num ponto fundamental: a vida plena, perfeita e imortal do ser humano é o espírito. Este é a fagulha divina, a divindade, a eternidade, a perfeição, o depositário da sabedoria, do poder, da felicidade e do amor.

O espírito é a Vida com maiúscula, a Presença infinita. É a dimensão mais elevada da criatura humana, pois atinge a esfera divina. É por isso que se diz que no íntimo do homem habita o Pai.

O espírito nunca envelhece. O envelhecimento é a deterioração que se processa à medida que a mente se expressa mais ao nível da matéria.

Quanto mais a mente — que é o espírito individualizado que caracteriza a identidade de cada indivíduo — estiver ligada à matéria, mais distante estará do espírito puro, que é a dimensão divina no humano.

Esse nível inferior é a causa dos sofrimentos, fracassos, misérias, dificuldades, falta de amor, violência, impossibilidades, infelicidade e frustrações.

Juventude não tem a ver com a idade cronológica, mas sim com o espírito.

Quanto mais a mente subir aos domínios mais elevados do espírito, mais jovem será a pessoa, uma vez que o espírito é a Vida e a Vida é sempre, nunca envelhece, nunca desgasta a vitalidade.

Eis porque diz a Bíblia: "Na velhice darão ainda frutos, estarão ainda cheios de seiva e de vigor".

Seiva é vida, fertilidade, substância do crescimento; vigor é energia, vitalidade; fruto é produtividade, poder criador, capacidade realizadora.

Seiva, vigor e fruto são manifestações de juventude.

A Bíblia quer dizer que, em qualquer idade, se deve expressar a eterna juventude.

É por esta razão que se vêem pessoas de noventa anos a escalar montanhas muito altas, a atravessar grandes distâncias a nado, a percorrer regiões inóspitas geladas, ou seja, a realizar feitos próprios da juventude.

As Pessoas Felizes

têm um espírito jovem, seja qual for a sua idade cronológica. Mantêm forte a seiva vital e o vigor, e continuam a produzir frutos. São entusiastas, esbanjam energias, acendem ideais e seguem em frente.

As pessoas felizes sabem que a idade não tem nada a ver com dependência, incompetência, incapacidade, esclerose, abandono e solidão, porque essas situações não são uma consequência da idade, mas formações mentais. E as pessoas felizes mantêm a mente límpida, autoconfiante, cheia de vitalidade, exuberante. A vida é a eterna juventude para as pessoas felizes, mesmo que já tenham oitenta anos.

As pessoas felizes gozam todas as idades, porque mantêm acesa a chama da fé, da auto-estima e do bom humor. E principalmente do entusiasmo.

As pessoas felizes são primaveris.

30 – As Pessoas Felizes São Livres

O maior sonho de todos os seres humanos é a liberdade. Faz parte da essência humana.

Repugna a qualquer indivíduo a imposição de barreiras que impeçam a auto-realização.

Ser livre como pássaros no céu, livre como o vento, livre como as águas do mar, livre como a flor que exala o seu perfume, indiferente a quem o receba.

Há imensas pessoas aprisionadas na nau de si mesmas.

São pessoas que vivem no fundo do poço, diminuindo os seus próprios limites; indivíduos amarrados aos seus ódios, ao seu passado traumático, aos seus medos inibidores; são seres humanos alquebrados pela idade e amargurados pela dependência; são criaturas que não acreditam em si mesmas; são seres tomados de bloqueios mentais, emocionais e espirituais.

Quantas pessoas agrilhoadas pelas frustrações e pelos fracassos! Casamentos amarrados por mentes perturbadas! Amores desfeitos por ciúmes doentios! Empresários fechados na prisão do seu próprio dinheiro! Religiosos tolhidos por crenças erradas!

A liberdade não é uma opção, nem um privilégio. É uma qualidade inerente à criatura humana.

O tripé sobre o qual assenta o ser humano é: sabedoria, liberdade e poder. Sobre este tripé, ele tem condições de fazer a sua vida em qualquer direcção.

As Pessoas Felizes

são livres para desfrutar da vida, para fazer o bem, para se realizar, para amar, para celebrar fisicamente o amor, para expressar os seus dons, para criar, inventar, sonhar, perseguir os seus ideais e materializar os seus projectos.

As pessoas felizes sentem-se livres do passado e das preocupações relativas ao futuro. Sabem que ao pensamento se segue a reacção, à reacção segue-se a acção e à acção segue-se a materialização.

As pessoas felizes têm a certeza de que a vida corre de acordo com o poder criador mental. Seguem em frente, com fé e alegria, confiantes na colheita.

As pessoas felizes prezam a liberdade própria e respeitam a dos outros. Têm a firme convicção de que a liberdade é uma estrada de duas vias.

As pessoas felizes não são dependentes, nem ciumentas, nem invejosas, por isso estimulam o espírito livre dos outros e alegram-se com a liberdade e o sucesso alheios.

As pessoas felizes têm a medida certa da liberdade, porque se inspiram na regra básica ensinada por Jesus: "Não faça ao outro o que não quer que o outro lhe faça a si."

Certa vez, pediram a santo Agostinho, um grande sábio do século IV, que falasse sobre a liberdade.

Ele respondeu:

— Ama e faz o que quiseres, porque, se tu amares, tudo o que fizeres será amor.

As pessoas felizes compreenderam que o amor e a liberdade andam de mãos dadas. O amor é o paradigma da liberdade. Onde há amor, não existe ciúme, inveja, medos, perturbações, neuroses, psicoses, truculências, imposições, grilhões, violência. As pessoas felizes sabem disso e vivem uma liberdade prazenteira e saudável.

31 – As Pessoas Felizes São Alegres

Felicidade e alegria são irmãs gémeas, mais do que isso, vivem em simbiose.

Felicidade é sentir-se bem; alegria é a expressão do sentir-se bem.

A felicidade contém alegria e a alegria é o ingrediente da felicidade.

Cultivar alegria é um exercício indispensável a todos os seres humanos.

Anne Sulivan, professora e assistente da famosa cega, surda e muda Helen Keller, disse: "Por mais frágil que seja o homem, a alegria torna-o forte."

A alegria gera um fantástico fluxo energético, que se expande para as outras pessoas.

Não há quem não se sinta bem ao lado de pessoas alegres, verdadeiramente alegres, sinceramente alegres, saudavelmente alegres, porque ocorre uma interprojecção dessa energia prazenteira.

A alegria é substancialmente exigida pelo corpo, pela mente e pelo coração. Quando ela falta, acontece uma espécie de síndrome de deficiência e o indivíduo menos bem informado vai imediatamente preencher essa carência consumindo excitantes. Mas a diferença entre alegria e euforia é grande. Torná-las sinónimos seria o mesmo que dizer que amor e sexo são a mesma coisa.

Li, há pouco, uma frase do famoso actor e cineasta Charles Chaplin: "Um dia sem rir é um dia desperdiçado."

As Pessoas Felizes

são naturalmente alegres.

Olhe para o rosto de uma pessoa feliz, ou, melhor, olhe-se no espelho quando está feliz e perceberá a irradiação de alegria que se manifesta.

As pessoas felizes são alegres em qualquer circunstância, porque a alegria é um atributo da felicidade.

As pessoas felizes decidem qual a melhor atitude a tomar perante cada acontecimento e então perguntam-se: "Neste caso, é melhor ficar triste ou alegre? É melhor descer um degrau na vida ou subir um degrau?" Decidem sempre com sabedoria.

As pessoas felizes superam de imediato as situações desagradáveis e dolorosas e fazem emergir do seu interior uma onda positiva que permite dar a volta por cima. Essa onda flúi e reflui, carregando no seu seio o reflexo silencioso da alegria.

As pessoas felizes sabem que a alegria é contagiante e aproxima as pessoas. Também já perceberam que a alegria cura as doenças e fortalece as defesas do organismo.

32 – As Pessoas Felizes Buscam Respostas, as Infelizes

Buscam Queixas

Perante situações desagradáveis e imprevistas, que desabam quando menos se espera, a tendência das pessoas é queixarem-se repetidamente, procurando razões para se sentirem injustiçadas pela triste sorte que lhes coube. A queixa é um método de avaliação pelo lado errado.

Em vez de acender um fósforo, a maior parte das pessoas entrega-se a amaldiçoar a escuridão.

A diferença entre as pessoas felizes e as queixosas, por exemplo, perante a perda de emprego, é que as últimas ficam fixadas no emprego perdido, a lamentar-se, enquanto as felizes já andam a procura de trabalho, com a expectativa do sucesso.

Todas as situações indesejadas têm dois pólos: o pólo negativo, prejudicial, doloroso, de impacto emocional perturbador; e o pólo positivo, que encerra uma lição de vida, testa as energias, estimula a capacidade criadora e aponta para

novos caminhos benéficos.

O infeliz fica preso na situação negativa, patinando no mesmo lugar, amaldiçoando o azar e submergindo em queixas intermináveis.

A queixa produz efeitos negativos, desvia a atenção daquilo que é importante, rouba tempo e energia e impede que se encontre uma solução.

A vida é aquilo que acontece enquanto você se queixa.

Há inúmeros exemplos de pessoas que apanharam um limão do chão e fizeram uma limonada; que pegaram nas pedras do caminho e construíram uma casa.

O poeta, pensador e escritor Rabindranah Tagore escreveu: "Não chores porque o sol se ocultou, pois as lágrimas não te deixarão ver as estrelas."

As Pessoas Felizes

conseguem tirar proveito de todas as situações. Encontram lições positivas em todos os acontecimentos. Perante acontecimentos negativos, não perdem tempo com queixas, pois sabem que estas não levam a lado nenhum. Sabem que a queixa aprofunda o conteúdo dela mesma e o seu efeito é o mesmo que dar mais água ao afogado.

As pessoas felizes buscam o ensinamento e a resposta benéfica em cada contingência negativa da vida. Sabem que só existe o problema porque existe a solução. Encontrar a resposta adequada para cada questão é o que as pessoas felizes mais desejam.

As pessoas felizes, quando se sentem no limite das suas forças, buscam a solução no Infinito e acreditam que haverá sempre uma resposta positiva e que novos caminhos de sucesso se abrirão.

As pessoas felizes não desgraçam os seus dias lamentando o que passou, mas enfrentam de imediato o que está por ser feito. Demonstram uma fé inquebrantável e dedicam-se, com entusiasmo, a resolver o impasse.

As pessoas felizes mudam o itinerário, os conceitos, as ideologias, os métodos, com fé e segurança, sempre que o considerarem necessário para atingirem os seus objectivos.

As pessoas felizes aceitam os desafios com a ousadia dos aventureiros. Não perdem muito tempo a pensar, antes seguem em frente com a alegre expectativa do sucesso.

Para as pessoas felizes não existe o errado, mas a necessidade de uma nova visão e de nova tomada de posição. E é isso que elas fazem.

33 – As Pessoas Felizes Têm Domínio sobre Modas e

Modismos

No mundo de hoje, os *media, os* anúncios, as entrevistas e as reportagens tentam por todos os meios ganhar adeptos para os produtos divulgados. São lançados argumentos de força emocional para convencer e estimular as pessoas a adquirirem roupa, acessórios, carros, produtos da moda.

Os indivíduos que agem por impulso ou que querem mostrar que estão no *top* da moda, rendem-se aos apelos dos *media* e consomem os produtos sugeridos, imaginando-se avançados, evoluídos, na vanguarda. Entrando na primeira onda, julgam-se superiores ao resto dos mortais.

As modas e os modismos, na verdade, são esquemas comerciais visando gerar adesão às novidades lançadas, através de apelos que tocam os brios, as emoções e a auto-estima das pessoas. Geralmente, os lançamentos contêm inovações e qualidades especiais, por onde se tenta fidelizar o consumidor.

Buscar o melhor, dentro das possibilidades, é bom; deixar-se envolver e dominar pela onda de modas e modismos é ser-se escravo da publicidade.

As Pessoas Felizes

são donas de si mesmas e não se deixam levar pela pressão dos *media,* da moda e dos modismos.

Sentem-se livres para escolher o melhor para si mesmas naquele momento.

As pessoas felizes preferem o que elas mais gostam e não o que os outros dizem.

As pessoas felizes sentem-se bem usando aquilo que escolheram e não o que lhes é imposto pela publicidade.

As pessoas felizes não se vestem a favor dos donos das lojas, mas a favor de si mesmas.

As pessoas felizes gastam o que podem gastar, comprando o que querem e não o que os outros querem, por isso vivem tranquilamente cada dia.

As pessoas felizes não são contra o consumo, até porque sabem que, por trás do produto, seja ele supérfluo ou não, existe uma rede de pessoas que dependem dele para ganharem o seu salário e sustentarem a família. São apenas donas de si mesmas e dos seus actos, não esbanjando dinheiro por impulso.

34 – As Pessoas Felizes Vivem a sua própria Vida Aqui e

Agora

Viver a própria vida significa que você não é um apêndice de ninguém, não está atrelado a ninguém e não pensa e age pela cabeça de ninguém.

John Lennon disse o seguinte: "Eu estive em todos os lugares e só me encontrei em mim mesmo."

Ser feliz é ser você mesmo, dono de si, independente, autor da sua vida, responsável por si mesmo.

Há muita gente que pensa pela cabeça dos outros, age e reage pela cartilha dos outros. São pessoas que renegam a própria identidade e individualidade, como cegos guiados por alguém.

Rousseau culpa a sociedade pela infelicidade que grassa no mundo: "O homem nasce naturalmente feliz, é a sociedade que o faz infeliz."

A sociedade não faz ninguém feliz ou infeliz. A felicidade, repetimos, é um estado mental e só você tem acesso à sua mente.

Não seja refém da sociedade. Até porque sociedade é uma palavra abstracta, não existe. Você existe e cada indivíduo que compõe a comunidade existe. A verdade não está na sociedade, mas na própria verdade em si mesma, que deve ser absorvida pelo indivíduo.

A sociedade estabelece um núcleo de crenças e hábitos, que podem ser

verdadeiros e benéficos ou não.

Assumir uma crença deve ser um acto individual e pensado. Não seja uma maria-vai-com-as-outras.

Ornar Souki escreveu no seu livro *Acorde! Viva o Seu Sonho:* "Tudo o que você e eu vemos, ouvimos ou sentimos do mundo exterior passa primeiro pelo filtro das crenças. Elas influenciam as nossas atitudes mentais e, estas, o nosso comportamento."

William James, (1842-1910), considerado o pai da moderna psicologia norte-americana, escreveu o seguinte: "Uma crença é verdadeira quando os seus efeitos são bons."

A sua vida é você, portanto seja o primeiro a olhar para si e a cuidar de si.

Ouça com atenção e respeito a verdade dos outros, dos veículos de comunicação, dos oradores e conferencistas, dos jornais e revistas, mas faça-a passar pelo seu filtro interior.

Seja você plenamente.

Em segundo lugar, a vida é agora.

Você não é o passado nem o futuro. Você é agora. Este é o único momento da sua vida. Se agora você é feliz, você é feliz. Para a felicidade, não conta o quanto você foi feliz no passado, nem o quanto você espera do futuro. A felicidade é o tempo presente. Agora.

As pessoas sofrem porque estão fora de tempo. Trancaram o calendário do coração no momento em que foram prejudicadas ou que ficaram decepcionadas e não saem desta fixação.

— Quando começou o seu problema? — perguntará o psicólogo ou o psiquiatra.

— No dia em que fui traída. Depois disso, a minha vida desmoronou.

A vida não desmoronou. A vida segue o seu caminho. O tempo não pára.

Foi a pessoa que travou o seu relógio do tempo no momento em que se submeteu

a uma desilusão ou sofrimento. Nesse instante, ela disse a si mesma: "Eu sou o que me aconteceu". E fechou-se no seu próprio casulo.

As pessoas felizes perdoam o passado, compreendem a lição e seguem em frente, vivendo o momento actual, que é o único que existe.

Em Abril de *2002,* escrevi este artigo num jornal:

"Certa vez, o Homem encontrou-se com o Tempo. Cumprimentaram-se, prometeram um ao outro amizade para sempre e desejaram caminhar unidos durante o resto dos seus dias.

Longos caminhos andaram juntos. Percorreram a infância brincando em alegre fraternização, atravessaram a meninice de mãos dadas, entraram abraçados e cheios de expectativas no mundo da adolescência.

Mas, à medida que a adolescência acontecia, o Homem passou a envolver-se apenas consigo mesmo, deixando de lado o seu amigo, até então inseparável, o Tempo.

Demasiadamente ocupado com os seus sonhos e ansiedades, ele exclamava, cada vez mais nervoso:

— Agora não tenho Tempo.

O Tempo, lúcido como sempre, tentou refazer a velha amizade:

— Porque é que não caminhamos juntos?

— Seria perda de Tempo! — respondeu, impaciente, o Homem.

O Tempo voltou a observar-lhe:

— Já pensaste que se me perderes ficarás longe do Agora, girarás sem controlo, como um astronauta perdido no espaço sideral?

— Vou ser sincero contigo, Tempo. A nossa ligação acabou. Não suporto que me estejas sempre a empurrar para a frente, quando tenho tanta coisa que me aflige. Preciso de parar, mas tu alegas que não podes esperar que as minhas coisas se resolvam. Estamos incompatibilizados.

Segue o teu caminho, que eu sigo o meu.

O Tempo compreendeu o drama do Homem e aconselhou-o:

Vem comigo, que tudo se resolverá. Não adianta ficares preso a lugares que já percorremos. Eu sou livre porque sigo em frente, nada me detém.

O Homem irritou-se:

Estás a querer dar-me conselhos? Pois tenho a dizer-te que já não me preocupo mais contigo. A tua companhia foi boa enquanto durou. Agora estou ligado à minha Vida. Podes ir-te embora, pois, para mim, tu és Tempo perdido.

— Achas que sem mim a Vida existe? Estás enganado. Querer viver a vida sem a minha companhia é pura ilusão. A Vida, a tua nova companheira, está montada em cima de mim. Ou tu vens connosco ou ficarás perdido num buraco negro.

Não concordo, não é verdade — rebateu o Homem.

O Tempo sorriu complacente e explicou:

Observa o que acontece a quem não me acompanha. Vive um contratempo. Ao afastares-te de mim, afastas-te da Vida; afastando-te da Vida, cais no abismo; no abismo, tens a desagradável companhia da depressão, do stresse, do vazio, da perda de rumo, da carência, do abandono.

O Homem calou-se, reflectiu e resolveu recuperar o Tempo perdido."

Em terceiro lugar, a sua vida é aqui. Neste exacto local em que pôs os pés.

Uma boa parte das pessoas está sempre fora do seu lugar.

Estar fora de lugar ocorre quando a pessoa está presa nalgum local do passado. Se, por exemplo, alguém está abatido, triste, "stressado", deprimido, angustiado, preocupado, fixado em algum facto —

é lógico que está a viver num local do passado onde ocorreu o problema ou num local do futuro onde pensa que vai suceder a desgraça.

Não são poucos os que, neste momento, estão com a mente no escritório, na loja,

na casa da namorada, no local do acidente, no banco, e assim por diante. Neste caso, estão fora de casa, porque estão fora do lugar onde a mente e o corpo devem estar.

Estes equívocos fazem com que muita gente conclua que é impossível ser feliz nesta Terra, restando a expectativa de que este desidério pelo menos aconteça noutro lugar, o céu.

Os infelizes acham que ocupam sempre o espaço errado. E exclamam: "Ah, como eu seria feliz se estivesse noutro sítio."

As Pessoas Felizes

estão centradas em si mesmas, desfrutando do seu prazer de viver, movimentando-se a partir do seu próprio núcleo íntimo, buscando contacto com a Sabedoria e o Poder inerentes.

As pessoas felizes reconhecem a sua grandeza e tem uma elevada auto-estima. Estão bem consigo mesmas e acreditam que não são menos do que os outros. Perante qualquer vicissitude, sabem que a Fonte, a resposta e a solução estão dentro de si mesmas.

As pessoas felizes não buscam nos outros o que podem encontrar em si mesmas.

As pessoas felizes giram em torno do próprio eixo e este movimento centrípeto gera a energia centrífuga, que se expande para a humanidade e para o universo. Girar em torno de si mesmo não é egoísmo, porque o resultado é a expansão da própria energia para a Humanidade e o Universo.

As pessoas felizes perceberam que só elas podem fazer-se felizes.

As pessoas felizes vivem o momento presente, porque a sabedoria lhes ensinou que é o único instante que existe. Descobriram que é fácil ser feliz, já que é suficiente ser feliz neste momento, depois no outro e no outro.

As pessoas felizes acordam de manhã e festejam o milagre da vida, contemplam com prazer este segundo que lhes é oferecido de presente e celebram-no sem as perturbações inerentes aos que se atormentam com o ontem e se preocupam com o amanhã.

As pessoas felizes colocam a mente e o coração no sítio onde está o corpo. Aprenderam que o local mais lindo do mundo é onde estão fisicamente e desfrutam dessa mini geografia que os olhos, o tacto, o paladar, o olfacto e a audição podem alcançar.

Para as pessoas felizes, a flor que têm na mão, a pessoa que está diante delas, a estrela que vislumbram à noite, o grão de areia sobre o qual pisam, o cão que abana o rabo, fazem o tamanho físico e palpável do seu mundo maravilhoso.

As pessoas felizes vivem aqui e agora e, por isso mesmo, plenificam este minuto existencial. Com esta filosofia de vida, dizem que é fácil ser feliz.

35 - As Pessoas Felizes São Tolerantes e Vêem o Lado Bom de

Tudo e de Todos

Uma das tendências comuns às pessoas é emitirem um julgamento unilateral sobre quem quer que seja. Se um indivíduo é mal formado interiormente, os seus julgamentos passam a ser críticas acerbas, virulentas, maldosas, mesmo que contenham algum ingrediente de verdade e sejam cobertas com um pouco de mel.

A crítica negativa revela sintomas de inveja, desajuste, ciúmes, complexo de inferioridade, falta de boa vontade e falta de carácter. Além de passar um atestado de ignorância. Sim, porque a crítica negativa desmerece o seu autor, não produz o efeito desejado, faz perder amigos, provoca doenças,

"stressa" e produz isolamento. O mesmo ocorre com a bisbilhotice. A psicanálise diz que a bisbilhotice revela carências afectivas, uma baixa auto-estima e um grande desejo de ser amado.

Por outro lado, entrar no estado belicoso dos outros é ceder a sua independência e autonomia.

Acabo de receber, dos meus amigos Ceura e Gaspar, via Internet, esta história:

"O jornalista Sydney Harris acompanhava um amigo a uma banca de jornais. O amigo cumprimentou o indivíduo que vendia jornais amavelmente, mas, como retorno, recebeu um tratamento rude e grosseiro.

Pegando no jornal, que fora atirado na sua direcção, o amigo de Sydney sorriu atenciosamente e desejou ao jornaleiro um bom fim-de-semana.

Quando desciam a rua, o jornalista perguntou:

— Ele trata-te sempre com tanta indelicadeza?

— Sim, infelizmente é sempre assim.

— E tu continuas a ser sempre tão atencioso e amável com ele?

— Sim, sou.

— E porque é que tu és sempre tão educado com ele se ele é sempre tão indelicado contigo?

— Porque eu não quero que ele decida como eu devo agir. Nós somos os nossos próprios donos."

Pagar com a mesma moeda, qualquer pessoa o pode fazer. Responder com amabilidade e semear a paz é próprio das pessoas felizes.

Os sábios ensinam que o descaminho não leva ao caminho. A crítica positiva tem sabor de carinho, é feita de boa vontade, carrega a generosidade da ajuda e é toda revestida de amor. A pessoa positiva faz a sua observação como quem avisa o viajante que tem um pneu furado.

As Pessoas Felizes

têm a sua forma de ser e de viver, mas respeitam e encaram com naturalidade as pessoas que alimentam crenças e ideologias diferentes, pois entendem que cada um tem o seu estádio existencial; a sua forma de ver e viver a vida, Deus e o mundo.

As pessoas felizes não se preocupam em mudar os outros e fazê-los aderirem às suas crenças, mas têm prazer em oferecer os seus conhecimentos no momento oportuno e quando solicitadas.

A tolerância — qualidade fundamental para a boa convivência — é característica das pessoas felizes, pois não se sentem bloqueadas nem perturbadas com a

oposição, uma vez que está muito claro nas suas mentes que a maneira como os outros são não atinge o interior delas.

As pessoas felizes não dependem das atitudes e dos procedimentos dos outros. Não se deixam poluir interiormente pelas escaramuças agressivas de quem quer que seja.

As pessoas felizes respeitam as diferenças, compreendem o estádio em que se encontra cada ser humano e consideram a urgência antes de dizerem o que quer que seja.

As pessoas felizes vêem, acima de tudo, os acertos e as convergências. Não procuram combater as divergências, mas reforçar as convergências.

As pessoas felizes preferem elogiar do que criticar.

As pessoas felizes buscam o lado bom das pessoas e estimulam-no.

As pessoas felizes sabem que o ser humano é essencialmente bom e caminha naturalmente para o bem, mas pode enganar-se.

As pessoas felizes aprenderam que a luz espanta as trevas, por isso procuram levar luz, em forma de visão positiva e criadora.

As pessoas felizes não desfazem, fazem. Não derrubam, constroem. Não sufocam, ajudam o crescimento. Não empurram, dão a mão. Não batem, abraçam.

As pessoas felizes não se deixam perturbar quando são criticadas, nem ficam deprimidas quando são injustiçadas ou tratadas grosseiramente. Carregam consigo muitos sorrisos complacentes, porque sabem que, por detrás de um crítico mordaz, de uma atitude grosseira, de uma ofensa, pode estar uma pessoa doente, infeliz, mal-amada, traumatizada.

As pessoas felizes reconhecem que no seio de uma investida virulenta pode existir um grito de socorro.

As pessoas felizes não se preocupam demasiadamente, são educadas nas mais diversas circunstâncias, porque têm consciência de que não é uma vantagem sintonizar o problema e a irritação dos outros, mas usar de sentimentos de

compreensão e tolerância.

As pessoas felizes admitem que retorquir em estado alterado de consciência, sob o impacto emocional da agressão, não dá bom resultado, por isso contam até dez ou dão-se o tempo de rezar um Pai-Nosso, antes de tomarem qualquer atitude. Há os que deixam a situação como está e se vão embora a fim de tomarem uma posição mais tarde, até mesmo vários dias depois, quando a mente retoma o discernimento e o equilíbrio.

As pessoas felizes não têm nervos de aço, nem são insensíveis, santas ou perfeitas, mas conhecem as vantagens para a saúde, para o bem-estar, para a paz de espírito e para a alegria interior de se encarar as eventualidades da vida com bom humor.

As pessoas felizes aceitam críticas e observações com naturalidade, examinam o conteúdo, comparam-no com a sua verdade, buscam a luz subjacente e são agradecidas.

36 – As Pessoas Felizes Vivem em Paz e São Pacificadoras

A paz é como uma luz suave que ilumina o coração, a mente e o corpo. Por ser luz, espanta naturalmente as trevas da agitação, do stresse, do descontrolo, da raiva, da irritação, do nervosismo, da inquietação, da violência, da ansiedade e da angústia.

A paz é, em suma, a saúde da mente, que faz, por sua vez, a saúde do corpo.

Se a mente não for saudável, o corpo também não o será, pois este é a resposta da mente. *Mens sana in colore sano* — uma mente sadia produz um corpo sadio.

Jesus fez da paz a sua saudação habitual: "A paz esteja contigo!" Ele sabia que a paz é fundamental para que a vida seja abençoada.

A paz é tão essencial à vida que valeu uma das oito bem-aventuranças de Jesus: "Bem-aventurados os pacificadores, porque serão chamados filhos de Deus."

Não há como ser pacificador sem ter paz. Pode alguém dar o que não possui? É possível matar a sede de alguém sem ter água para dar de beber?

Estar em paz é sentir-se livre de pressões, fixações, obsessões, apegos, amarras,

travões, fanatismos.

A paz não tem a ver com apatia, estagnação ou isolamento. Paz é serenidade, leveza, harmonia, limpidez, simplicidade. Paz é um lago na montanha, uma criança sorridente, um pássaro a voar no azul do céu, cachorrinhos brincando no relvado, luz nos vitrais de uma catedral, um sono tranquilo e repa-rador, um peixe a brincar nas águas ensolaradas.

Paz é luz, sabedoria, transcendência, interacção.

Ausência de paz é turbulência, desgaste, perturbação, antessala da infelicidade.

As Pessoas Felizes

vivem em paz consigo mesmas, com a Humanidade, com o Universo e com Deus. Este estado de paz torna-as simpáticas, atraentes, agradáveis e estimadas.

As pessoas felizes irradiam paz, tal como as flores exalam o seu perfume. São também pacificadoras.

As pessoas felizes reconhecem que viver em paz produz um imenso bem-estar e gera as melhores condições para a manifestação da sabedoria e do poder interiores.

As pessoas felizes têm a certeza de que a paz abre as portas de comunicação com o Infinito e desencadeia energias poderosas para a evolução em todas os sentidos da vida.

As pessoas felizes compreenderam que a paz é a via de acesso ao nível alfa, que, por sua vez, gera contacto com a Divindade imanente, o Pai que habita o secreto, para usar a linguagem do Mestre.

37 – As Pessoas Felizes São Sinceras

A falta de sinceridade perturba a felicidade, porque gera conflitos e perturba a mente, uma vez que descontrola a verdade, confunde o inconsciente, angustia o coração e mina a saúde.

Ser sincero não significa dizer tudo o que nos vem à cabeça.

Há pessoas que adoptam esta prática: "Eu sou sincero, digo tudo que tenho a dizer, não escondo nada, não sou medroso, nem falso, nem condescendente. Sou verdadeiro e a verdade deve ser dita, doa a quem doer. Sou branco e franco. Não enrolo a conversa, vou directo ao assunto."

Mesmo estando na posse de uma verdade incontestada, as pessoas felizes medem as palavras e pensam dez vezes antes de proferir algo que possa magoar o seu interlocutor. Com certeza, nada dirão que não produza um efeito benéfico para o criticado. Mesmo assim, passam o mel do amor por cima das palavras.

Contam que, certa vez, um homem procurou o filósofo Sócrates e lhe disse que precisava de relatar algo sobre alguém. Sócrates fixou os olhos do homem e perguntou-lhe:

— O que você me vem contar já passou pelas três peneiras?

— Três peneiras?

— Sim. A primeira é a peneira da verdade. O que você me quer contar sobre uma determinada pessoa é um facto? Caso apenas tenha ouvido falar, a coisa deve morrer por aí mesmo. Suponhamos, então, que seja verdade. Deve passar pela segunda peneira: a da bondade. O que você me vai contar é uma coisa boa? Se o que você me quer contar é motivado pela bondade e é uma coisa boa, deverá passar ainda pela terceira peneira: a necessidade. Convém ainda contar-me? Resolve alguma coisa?

Ajuda a comunidade? Pode melhorar o planeta?

E rematou Sócrates:

— Se passar pelas três peneiras, conte-me! Tanto eu como você e o seu irmão iremos beneficiar.

Caso contrário, esqueça e enterre tudo isso. Será uma bisbilhotice a menos para envenenar o ambiente e fomentar a discórdia entre companheiros de planeta. Devemos ser sempre a estação terminal de qualquer comentário infeliz."

As Pessoas Felizes

são sinceras, fiéis à sua verdade, embora possam estar enganadas. Sabem que a

sinceridade não é sinónimo de infalibilidade, por isso têm cuidado quando transmitem algo sobre alguém. Perguntam-se, antes de tomar qualquer atitude: Isto é verdade? Vale a pena dizê-lo? A declaração é um acto de bondade ou encerra componentes de ciúmes, inveja ou vingança? Traz algum benefício ao que recebe e a quem é a causa da declaração?

As pessoas felizes são correctas, transparentes, sem segundas intenções.

As pessoas felizes são positivas, amorosas, fraternas, solidárias, por isso transmitem verdades que fazem bem, que levantam a auto-estima, que produzem ânimo e bem-estar.

As pessoas felizes nunca se alimentam de bisbilhotices, de críticas negativas ou de verdades mal-intencionadas. Pelo contrário, procuram ser uma fonte de irradiação benfazeja.

As pessoas felizes amam de verdade, cultivam amizades positivas, sorriem, transmitem mensagens agradáveis, elogiam de coração, negoceiam com honestidade, avaliam correctamente, prometem o que cumprirão, colaboram desinteressadamente, agem com generosidade e acreditam na sinceridade dos outros.

As pessoas felizes não inventam mexericos e não têm interesse em ouvi-los, porque a felicidade é incompatível com as carências afectivas, com os maus caminhos, com as segundas intenções, mau carácter, neuroses, esquizofrenias e paranóias.

As pessoas felizes são luz, irradiam luz e procuram a luz nas outras pessoas.

38 – As Pessoas Felizes São Simples

Não são raras as pessoas que confundem simplicidade com incultura, nível inferior, falta de *status,* classe baixa, incompetência. Estes indivíduos apresentam-se como seres superiores, de estatura mental elevada e competentes. Armam-se de seriedade, escolhem uma terminologia complicada, sofisticam as questões e enrolam as respostas, não sorriem para qualquer pessoa, não se curvam para indivíduos de classe inferior. São pessoas complicadas e turvas. Escondem o jogo e gostam de cumprimentar com o chapéu dos outros.

A felicidade tem como uma das colunas mestras a simplicidade. É como um rio

que corre serenamente, sem se preocupar com as pedras, com os barcos que singram nas suas águas ou com os peixes que se servem do seu conteúdo hídrico.

A simplicidade aproxima as pessoas, mostra a luz interior, é acolhedora, funciona ao nível do amor e da fraternidade universais. Não há felicidade sem simplicidade.

As Pessoas Felizes

são simples. Significa que se apresentam como são na realidade e vêem os outros como seres iguais, filhos de Deus e da dimensão do Infinito.

As pessoas felizes não usam a simplicidade apenas nas ocasiões em que possam tirar proveito dela, mas fazem da simplicidade uma qualidade essencial.

As pessoas felizes sabem que a simplicidade é a base da sabedoria e do sucesso. Sabem por experiência própria que a simplicidade aproxima as pessoas, produz bem querer, gera empatia e simpatia, fortalece o amor e a convivência, além de aclarar a inteligência e contribuir para a saúde física, mental e emocional.

39 – As Pessoas Felizes Dão-se Bem em Qualquer

Actividade

As pessoas felizes fazem o que gostam e gostam do que fazem. Encontram motivação não só nas coisas que lhes dão naturalmente prazer, mas também naquilo que imperiosamente devem realizar.

Neste aspecto, são diferentes dos indivíduos que fazem bem o que gostam e mostram má vontade, desânimo e desleixo ao fazerem aquilo de que não gostam. Não gostar é algo que está condicionado a hábitos adquiridos, preconceitos arraigados, ideologias enraizadas, experiências mal sucedidas, falta de uma análise profunda. Sim, porque qualquer actividade encerra factores que podem conter estímulos motivacionais. Estudar, por exemplo, é uma actividade desagradável e desanimadora para muita gente. As causas podem ser várias. Mas há inúmeras razões motivadoras para o estudo, por exemplo, entender que é um degrau necessário para alcançar objectivos futuros. Uma determinada pessoa pode não gostar de uma

estrada, mas percorrê-la-á para chegar ao destino sonhado. O factor

desencadeador do entusiasmo, neste caso, não é o percurso, mas sim a meta almejada. Os heróis fixam-se no objectivo. Os alpinistas têm como meta alcançar o pico do Evereste e, para tal, enfrentam as piores adversidades. Há outras motivações, como a utilidade da matéria a ser estudada, a história dessa matéria, o uso de audiovisuais, *data-show,* visitas a locais que estimulem o conhecimento, etc.

As pessoas felizes, se estiverem desempregadas, acordam sabendo o que gostam de fazer, dedicam-se a acrescentar novos conhecimentos sobre esse tipo de empreendimento, oram e acreditam que estão a caminho da auto-realização e mantêm a fé inabalável de que estão prestes a alcançar a actividade dos seus sonhos.

As pessoas felizes têm a certeza de que todos os dias fazem progressos em todos os sentidos.

As pessoas felizes não se angustiam nem ficam perturbadas se tiverem de começar a vida por um trabalho inferior com um salário menor, porque acreditam em si mesmas, na sua competência e dedicação, e estão convencidas de que essas qualidades as conduzem para cima, para o melhor, para o pico do sonho.

As Pessoas Felizes

são felizes porque se sentem bem a desempenhar a sua actividade, seja ela qual for, pois conseguem encontrar elementos estimuladores e focos de entusiasmo em qualquer situação ou empreendimento.

As pessoas felizes dedicam-se com competência, boa vontade, garra e alegria à actividade que desempenham no momento, mesmo que estejam a pensar noutra actividade mais condizente com o seu projecto de vida.

As pessoas felizes são fiéis aos compromissos assumidos e cumprem-nos com boa fé, ânimo forte e competência.

As pessoas felizes sabem que a felicidade é um estado mental, por isso buscam, onde quer que estejam e no que quer que façam, o referencial mental e emocional que gere bem-estar e alegria.

As pessoas felizes têm sucesso em qualquer actividade que desempenhem,

porque desencadeiam a energia que as impulsiona para o resultado almejado.

40 – As Pessoas Felizes Desfrutam do Mundo Material mas

não São Dependentes Dele

Confúcio foi um dos grandes sábios da antiguidade. Ele disse: "Com arroz para comer e água para beber e tendo apenas o meu braço por travesseiro, assim mesmo sou feliz."

Deus criou o mundo material como apoio indispensável para a subsistência e para melhorar sempre mais e mais a qualidade de vida das pessoas.

O mundo material, em si mesmo, nunca pode ser considerado um obstáculo à felicidade. Nem o excesso nem a carência são determinantes de felicidade ou infelicidade.

O dinheiro não faz ninguém feliz ou infeliz. É neutro, quando visto sob o prisma da felicidade.

Porque o dinheiro pertence ao mundo material e a felicidade ao mundo mental.

Nenhum produto, moeda, artefacto, móvel ou imóvel, contém, no seu cerne, a essência da felicidade. Se assim fosse, bastaria adquirir o produto, utilizá-lo e, pronto, a felicidade inundaria o seu proprietário.

Mas isto não significa que a felicidade seja incompatível com o mundo material. A felicidade não é contra a matéria, é apenas independente dela.

Este assunto já foi abordado, mas é bom recapitulá-lo, porque a falta de clareza sobre este aspecto gera a maior parte das desilusões.

Não deposite as suas expectativas de felicidade nas coisas que deseja alcançar, porque, nesse caso, a sua caminhada para atingir a felicidade não terá fim. Passará o seu tempo a saltar de desejo em desejo.

Sabendo que a felicidade é um estado mental e, por conseguinte, independente do mundo exterior, convém ter em mente que quantos mais bens adquirir para suprir as suas necessidades, saúde e divertimentos, melhor será a sua qualidade de vida. É estimulante que você busque tudo o que deseja para atingir a auto-

realização e a auto-satisfação, como, por exemplo, um carro, uma casa, móveis, tecnologia, negócios, uma empresa, indústrias, lojas, especialização profissional, cultura, arte, invenção, etc. Esta bandeira desfraldada dar-lhe-á ânimo, motivação, entusiasmo, energia criadora e prazer, o que é óptimo. Mas tenha em consideração que, mesmo tendo alcançado tudo isto, ainda assim poderá ser infeliz, porque a felicidade não depende do mundo exterior.

Vamos relembrar que felicidade é sentir-se bem consigo mesmo, com a Humanidade, com o Universo e com Deus. É um estado mental.

Só você se pode fazer feliz a si próprio. Para as pessoas felizes, tudo contribui no sentido de facilitar pensamentos e sentimentos de felicidade.

Até mesmo as adversidades são memoráveis factores de felicidade, porque encerram luzes que, de outra forma, não seriam vistas.

Se quebrar os ovos, faça uma omelete — diz um provérbio francês. Há sempre o lado bom de todas as coisas e de todos os acontecimentos.

As adversidades e o sofrimento são sininhos benfazejos que alertam para o fortalecimento das bases da felicidade.

Para aqueles que balançam diante das desgraças materiais, é bom lembrar que até os cedros do Líbano são sacudidos pelas tempestades. Mas não caem. Ponha você também raízes fortes na felicidade e sairá sempre vitorioso de qualquer vendaval. Como escreveu George Herbert: "As tempestades fazem os carvalhos aprofundarem as suas raízes."

Para as pessoas felizes, tudo é felicidade e nada a bloqueia. Napoleão Bonaparte chamava à desgraça a parteira do génio. Queria dizer que os génios nascem e despertam na adversidade.

Ter desejos e projectos materiais não deve ser um motive desestabilização da felicidade. Por sinal, o estado de felicidade, que se expressa na alegria de viver, é uma poderosa energia que conduz ao sucesso os desejos, os ideais e os projectos.

Pessoas Felizes

são imperturbáveis e serenas, quer desfrutem de riquezas materiais ou vivam a pão e água, como acontecia com certos monges do deserto.

As pessoas felizes não desprezam a riqueza, nem o conforto, nem o progresso material, nem o avanço da tecnologia. Pelo contrário, desfrutam de tudo o que possa aumentar a sua qualidade de vida.

As pessoas felizes não fazem a apologia da pobreza, da carência, das adversidades e das privações materiais, porque compreendem que o ser humano é o que é no seu íntimo e não o que se tem ou não tem.

As pessoas felizes alcançaram esse estádio não só pelos conhecimentos apreendidos, como também pelas experiências vividas, e perceberam que tanto se pode ser feliz na riqueza quanto na pobreza.

As pessoas felizes não se deixam perturbar nem se orientam por ideologias sociais, mas por princípios ancorados na verdade universal.

As pessoas felizes vivem a sua verdade com bom ânimo, mas respeitam sinceramente a verdade dos outros, principalmente a visão diferente a respeito do mundo material, apresentada por ideologias, religiões, partidos, literaturas.

As pessoas felizes acreditam que este mundo imenso de riquezas materiais foi criado por Deus e colocado neste lindo paraíso terrestre para que a Humanidade possa usufruir dele.

41 - As Pessoas Felizes Consideram o Trabalho uma

Fonte de Satisfação

Trabalho significa qualquer tipo de movimento. Assim, é trabalho pensar, falar, orar, escrever, declamar, plantar, colher, fabricar, construir, marchar, alimentar-se, ter relações sexuais, dormir, brincar, jogar, divertir-se, irritar-se, dialogar, conduzir um veículo, viajar, cavalgar, vender, comprar, pagar, receber, etc.

A mudança é trabalho. Mudar de lugar, de pensamento, de posição, é trabalho.

Assim sendo, viver é o mais maravilhoso trabalho de cada instante.

O próprio corpo humano é um monumento ao trabalho: o coração bombeia, os pulmões inspiram e expiram, o sangue flúi, os olhos vêem e abrem-se e fecham-se, as unhas e os cabelos crescem, o fígado e os rins, o cérebro e os intestinos, o estômago e todos os órgãos efectuam genialmente o seu trabalho incansável.

A mente trabalha o pensamento.

O coração trabalha o sentimento e o afecto.

Trabalhar é viver. Viver é ser feliz.

A pessoa que vive feliz faz do trabalho uma acção feliz.

Um trabalho ingrato e desinteressante para certos operários é satisfatório para a pessoa feliz, porque ela impregna de felicidade esta acção.

Noventa e nove por cento do trabalho humano, genericamente falando, é da livre escolha da pessoa, por exemplo, pensar, falar, rir, brincar, ler, ver, comer, beber, caminhar, fazer humor, amar, fazer sexo, cumprimentar, sentar, deitar, dormir, acordar, banhar-se, vestir-se, conduzir um carro, etc.

Ora, se é de livre escolha, nada mais inteligente do que optar pelo que traz satisfação. Estas horas de trabalho, portanto, não são impedimento para se sentir bem e até mesmo feliz.

Você pode alegar que não aprecia o seu trabalho no seu emprego, que dura oito horas por dia.

Vamos por partes: tirando estas oito horas, você tem dezasseis horas disponíveis por dia que pode gozar a seu bel-prazer. Nas suas oito horas de trabalho, você pode escolher os seus pensamentos e dar-lhes uma cor viva; pode usar uma linguagem positiva; vestir o que gosta; comer o que prefere; enfim, as acções livres estão ao seu critério. Sobram algumas horas cuja actividade não lhe dá qualquer prazer. Sentir alegria ou não é uma questão mental. Como você é dono da sua mente, determine que gosta do que faz. Para reforçar esta nova verdade, concentre-se e procure encontrar os pontos que lhe dão prazer no seu trabalho, como, por exemplo, algumas pessoas amigas com as quais se encontra por causa do emprego, a troca de ideias e informações positivas e a aprendizagem que a experiência lhe permite, a alegria de prestar um serviço à Humanidade mesmo na singeleza e rudeza da sua acção. E

compreenda que, para chegar ao topo da escada, é necessário escalar os degraus, ainda que tal exija um esforço especial.

Uma maneira de gostar do trabalho que faz é fixar a atenção no destino e não na

minúscula dimensão da sua acção. Por exemplo, o pedreiro que se alegra por construir uma catedral; o homem que recolhe o lixo por despoluir o planeta; o vendedor que acredita que vende alegrias e satisfaz sonhos; o jogador de futebol por provocar emoções e prazer às multidões; o impressor por produzir mensagens para milhares de pessoas. Pense assim sobre o seu trabalho.

Uma regra básica da vida é ir, sempre que possível, a favor da correnteza: especialize-se no que gosta e dedique o seu trabalho ao que gosta. Sentir-se-á bem, produzirá mais e terá maiores rendimentos.

As Pessoas Felizes

acreditam que o trabalho é o exercício do poder criador, fonte de saúde e bem-estar.

As pessoas felizes acreditam que a felicidade independe do tipo de trabalho que desempenham, porque vêem em cada acção a inspiração criadora divina.

As pessoas felizes não se perturbam diante da necessidade de um trabalho de emergência, porque conservam no coração reservas de energia para distribuir em gestos de solidariedade e compaixão.

As pessoas felizes estão sempre em forma no trabalho, porque sabem alternar actividade com descanso, desgaste com recuperação, seriedade com descontracção, tensão com distensão, compromisso com liberdade, meta alcançada com auto-recompensa.

As pessoas felizes não guardam a felicidade na gaveta enquanto estão no trabalho, mas carregam-na sempre no seu íntimo, onde quer que vão, façam o que fizerem.

42 – As Pessoas Felizes Vivem com os Pés no Chão, não

nas Nuvens

Muitos poderão pensar que as pessoas felizes são ETs, seres de outra galáxia, anjos caídos do céu, personagens enviadas a este planeta na carruagem do profeta Elias, com um passaporte especial para desfrutar de tudo. Nada disso. São pessoas como você, de carne e osso como você, com sonhos, sentimentos e emoções como você, com histórias de infância como você, com frustrações e

contestações como você, com barreiras como você, injustiçadas como você, com mortes na família como você.

As pessoas felizes são humanas como você, vivem num mundo confuso como você, encontram escolhos na vida como você, têm perdas e ganhos como você, têm de pagar contas como você e podem estar desempregadas como você.

Então, onde está a diferença que faz a diferença?

Exactamente na INTERPRETAÇÃO DOS ACONTECIMENTOS. Coloquei estas palavras em maiúsculas para que você preste atenção. A diferença está na maneira como as pessoas pensam sobre os factos que ocorrem.

Você pode não dominar as situações, mas pode perfeitamente dominar os seus pensamentos a respeito das situações. Já falámos sobre isto, mas nunca é demais repetir.

Tomlizson escreveu: "Vemos as coisas não como elas são, mas como nós somos." Se você é um indivíduo materializado ou materialista, qualquer ganho ou perda material provocará mudanças fortes no seu humor e na sua vida, para melhor ou para pior. A instabilidade emocional será uma constante e o organismo ressentir-se-á demasiadamente, provocando stresse e depressão.

Há pessoas que fazem um negócio que não vinga e que se afundam num buraco negro, perdendo tempo e energias que seriam suficientes para se levantarem e golpearem o revés.

As pessoas felizes, que sofrem o mesmo prejuízo, examinam a questão, extraem a lição, olham para a frente, buscam novas energias, apontam para outras estratégias e seguem em frente, acreditando que vão vencer e ter sucesso. E terão, porque somaram mais qualidades e experiências para melhorar o resultado.

Já escrevi que o fracasso não é fracasso, mas uma experiência que ensina a acertar a estratégia e a direcção, para alcançar mais rapidamente o objectivo.

Por outro lado, o fracasso ensina-o a olhar mais para si e a dar mais valor a si do que ao mundo material. Fá-lo entender que é muito mais do que aquilo que perdeu.

A própria doença é um aviso benéfico, tão forte e doloroso quanto você necessitava, para que acerte positivamente a sua vida.

Existe uma certa tendência para dizer que a pessoa feliz é alguém que, por acaso, ganhou a lotaria da vida, tem muita sorte, é ,um espécime diferente do resto dos mortais. Que esperança! E uma pessoa normal que descobriu o óbvio: que a felicidade é um estado mental, a essência do ser humano, a necessidade vital.

Buda disse que "para ver o que poucos vêem, é preciso ir onde poucos foram".

Para ver e viver a felicidade, vá até onde poucos chegaram. A maior parte pára na matéria, no físico. Poucos chegam à mente, ao coração. Raros são os que atingem o espírito.

A vida é como uma escada. Perante cada acontecimento, o ser humano deve decidir se este o fará subir ou descer um degrau. Os negativos e os pessimistas estão sempre a descer e, quando se dão conta, bateram com a cara no chão e então choram a triste sorte que lhes coube, tomando comprimidos para suportar a dor, para aumentar a euforia, para acalmar a mente, para dormir à noite, para desencadear endorfinas, serotonina, dopamina, etc.

É claro que se você tiver de tomar medicamentos receitados por um médico, deve fazê-lo, mas saiba que você é a sua própria cura. Mude os seus padrões mentais, prometa ser alegre desde o momento em que acorda, cultive a alegria e os pensamentos positivos durante o dia, veja o lado bom de tudo e de todos, acredite que tem potencial e capacidade para superar qualquer situação adversa e siga o seu caminho com a certeza de que vencerá os obstáculos e alcançará todo o sucesso desejado.

Mas não espere que os resultados apareçam para ser feliz. A felicidade é um estado de ser, independente da situação. Sendo feliz, faça o seu percurso com fé, ânimo, entusiasmo e alegria.

Nunca se esqueça de que o céu está dentro de si.

As Pessoas Felizes

não são insensíveis nem troncos de acácia, e muito menos pedras de basalto. São seres humanos como você, mas sabem que de nada vale chorar o leite derramado, mas sim recolher e aproveitar o que sobrou, aprender a segurar o

bule correctamente, enchê-lo novamente e duplicar ou multiplicar os bules de leite.

A pessoa feliz é um ser comum que vive num qualquer canto do planeta, rico ou pobre, sozinho ou casado, mas que sabe que somos o que pensamos e, por isso, pensa positivamente, mantém a mente alegre e saudável, acredita em si e na sua capacidade de alcançar os seus objectivos, mantém uma auto-estima elevada e cultiva o alto astral.

A pessoa feliz não é feliz por ser perfeita e certinha, como as contas do rosário, mas é feliz porque pratica a felicidade, ou seja, está determinada a olhar para si, para a Humanidade, o Universo e Deus com olhos positivos, iluminados e alegres.

As pessoas felizes não habitam as nuvens, nem o mundo da lua, mas vivem num local qualquer deste planeta. Têm os pés assentes no chão, mas a mente no reino dos céus.

43 - As Mulheres Felizes Acreditam em Si Próprias e

Sentem-se Dignas de Si Mesmas

A felicidade é a essência humana e, por isso, é uma qualidade que existe tanto nos homens como nas mulheres. Tudo o que é escrito de forma genérica neste livro aplica-se tanto aos homens como às mulheres.

Mas quero dedicar este recanto florido às mulheres, porque, devido a atavismos históricos, podem encontrar obstáculos para a auto-expressão na vida.

Aquelas mulheres que foram podadas, submissas, recalcadas, inferiorizadas, sufocadas nos seus sonhos e projectos, podem ter dificuldade em acreditar na felicidade. Muitas são amargas, frustradas, pessimistas, porque não sabiam da sua grandeza, dignidade e potencialidade.

Para apresentar a primeira verdade universal, a mulher foi feita à imagem e semelhança divina, obra-prima do Criador, com um cabedal de inteligência, sabedoria, poder, criatividade, sonhos, potencialidade e liberdade igual ao homem.

A mulher é, em si mesma, igual ao homem. Não é mais nem menos do que o

homem. Se houvesse diferença, a discrepância geraria conflitos insanáveis na comunhão entre homem e mulher. O homem não caminha sozinho neste planeta assim como a mulher também não poderá percorrer solitária as estradas da vida.

É preciso reconhecer a verdade de que ninguém é dono de ninguém. Ninguém é menos do que ninguém. Ninguém é superior a ninguém. Todos os seres humanos, independentemente do sexo e da cor, são da dimensão do Infinito. São iguais.

A diferença está no sexo, na função biológica e nas potencialidades específicas.

Inteligência, sabedoria, poder, dons, capacidade artística, produtividade, força interior, determinação, persistência, entusiasmo, fé, motivação, sucesso, prosperidade, sensibilidade, liberdade, autodeterminação e independência são valores inerentes ao ser humano, seja mulher ou homem.

Algumas dessas qualidades podem estar bloqueadas, sufocadas, mas existem.

A mulher foi, ao longo de milénios, diminuída pela prepotência do machismo. Coisas de época.

Muitas ainda se ressentem dessa marca. Outras continuam a cultivar esse atavismo, acreditando que a mulher é menos do que o homem e a ele deve submeter-se. Existe uma crença errada de que a mulher e o homem devem dialogar, sim, mas, não havendo concordância, vale a palavra do homem.

Machismo. Não havendo um ponto comum, ambos devem continuar em busca da verdade e somente a ela se devem render.

Para dar um exemplo, em 1850 nenhuma mulher respeitável poderia permitir-se desfrutar do prazer sexual. Como vê, não foi assim há tanto tempo.

Examine calmamente quantas crenças você tem a respeito das diferenças entre homem e mulher.

E você, mulher, quantos medos dominam a sua maneira de ser e agir? Medo da solidão, de ficar abandonada no mundo, de não saber conduzir-se na vida, de passar necessidades, de não ter capacidade de vencer sozinha, de não saber viver sem um homem ao seu lado, de não ser suficientemente inteligente para enfrentar a concorrência e a disputa do mercado? E que mais?

Pois saiba que, inicialmente, Deus criou o homem e a mulher com as mesmas condições de sucesso. A partir daí, tudo depende de cada um. O desempenho é uma atitude pessoal. A fé é intransferível. Entusiasmo é energia interior. Que vença quem quer vencer! O limite é a própria pessoa.

Se você, mulher, foi programada para aceitar escolhas limitadas e para se abster de seguir o caminho dos seus sonhos, agora sinta-se livre. Deus quer que seja livre para poder cumprir a sua missão.

O terceiro milénio, ao libertar a mulher, dando-lhe espaços vitais e abrindo caminho para a sua ascensão profissional, criou também condições para a sua auto-realização e felicidade.

As Mulheres Felizes

têm consciência da sua grandeza e sabem que são o que pensam. Sabem que podem chegar onde o pensamento as levar.

As mulheres felizes sentem-se livres, capazes, seguras de si, autoras da sua vida, essencialmente iguais aos demais seres humanos e, nessa compreensão, tomam as decisões mais adequadas a cada circunstância. Se fazem comida, se limpam a casa, se recolhem o lixo, se arrumam a roupa, se pregam botões, fazem-no não por coacção e submissão, mas porque entendem que assim devem agir naquele momento, motivadas por um sentimento interior e superior.

As mulheres felizes não confundem liberdade com oposição, nem auto-determinação com ser-do-contra.

As mulheres felizes fazem o que fazem porque se sentem bem agindo dessa forma.

A mulher do terceiro milénio continua a fazer o que faz se quiser, desde que se sinta feliz, alegre, em paz, dona de si mesma, motivada pelo amor, pela solidariedade, pela convicção própria, pela generosidade, pela bondade, pelo carinho.

44 – As Pessoas Felizes não se Perdem entre o Sim e o

Não

Inúmeras pessoas são infelizes porque trocam o sim pelo não e vice-versa. Sentem-se pressionadas psicologicamente, a ponto de dizerem sim quando quereriam dizer um rotundo não.

O que é que leva certas pessoas a contrariarem-se para satisfazerem outra pessoa? Será porque se julgam devedoras de algum favor ou de carinho? Muitas têm pena de negar, ficam constrangidas por desapontarem o interlocutor e acabam por

ceder, para depois ficarem com raiva de si mesmas. Há indivíduos que até se prejudicam para satisfazer os outros. No fundo, estão carentes de elogios, de valorização e de amor. Mas esta atitude rompe a harmonia interior e produz mal-estar. Há alguma explicação na religião para aquelas pessoas que aprenderam a obrigação de se sacrificarem pelo próximo.

Analise: ou você satisfaz outra pessoa por livre e espontânea vontade ou começa a flagelar-se, a ficar deprimido e a fragilizar a sua saúde, retardando o seu próprio sucesso.

Aprenda a dizer sim quando quer dizer sim e a dizer não quando a sua vontade é verdadeiramente dizer não. Jesus já havia batido nesta tecla: "Seja o vosso sim, sim; e o vosso não, não!"

Há indivíduos que se prejudicam mas não conseguem dizer não.

Dizer não ou sim não é uma ofensa. É um direito sagrado que lhe pertence. Também não é necessário que o seu não caia como um raio sobre o outro. Demonstrando a maior boa vontade e atenção para com o pedido que lhe é feito, diga que infelizmente não será possível satisfazê-lo desta vez. Se quiser apresentar alguma razão, faça-o, mas não é obrigado a tal, porque, afinal, você é dono de si mesmo.

Lembre-se, porém, de que se você deve favores ao outro, a ética diz que, sendo possível, deve retribui-los. Se não desta vez, numa outra oportunidade.

Caso você tenha dificuldade em dizer não quando não pode satisfazer um pedido, use uma estratégia, por exemplo, diga que tem todo o gosto em ajudar o seu amigo, mas primeiro precisa de resolver algumas situações e compromissos que o impedem de prestar esse apoio e, então, peça algum tempo para lhe dar uma resposta. Quanto mais tempo tiver, mais facilmente poderá tomar uma

decisão adequada. Muitas vezes, acontece que a pessoa planeou apanhá-lo de surpresa e colocá-lo sob pressão emocional, a fim de que não tenha tempo de raciocinar. Mesmo assim, alegue que precisa de resolver um compromisso anteriormente assumido e que por isso necessita de tempo para ver se poderá estar à disposição do seu amigo.

O melhor é você ter autodeterminação e força interior para só fazer aquilo que acha que deve fazer.

As Pessoas Felizes

sabem dizer sim quando é para dizer sim e, com a mesma paz de espírito e autoconfiança, sabem dizer não quando é para dizer não.

A pessoa feliz entende que o próximo mais próximo dela, o único pelo qual é totalmente responsável, é ela mesma. A partir de si, tem a segurança de decidir sobre o sim e o não. A sua bondade e generosidade permitem ajudar os outros desde que não haja prejuízo próprio.

As pessoas felizes, no sim e no não, irradiam carinho, amizade e boa vontade.

45 – Teria Jesus Falado sobre Felicidade

Prega-se tanto sobre penitência, renúncia, sofrimento, cruz, que se torna difícil imaginar que Jesus tenha alguma vez falado sobre felicidade.

Se não tivesse ensinado a felicidade, vã teria sido sua passagem por este planeta. Até porque o ser humano é originário do Infinito, que é a suprema Felicidade. A vinda de Jesus era uma necessidade urgente para resgatar a verdadeira realidade humana, já que, desde os primórdios da História, a humanidade caminhava pelo deserto da desgraça, da ignorância, da violência e do sofrimento.

Jesus encontrou uma humanidade caída, fora da própria casa, em petição de miséria. A exemplo do filho pródigo.

Os seres humanos estavam desiludidos da felicidade, tantas eram as desgraças. Procuravam-na por toda a parte e colhiam desenganos.

Jesus ensinou-lhes:

"O reino dos céus está dentro de vós mesmos."

Fantástica revelação. Os homens buscavam a felicidade no mundo exterior e não a encontravam.

"O reino dos céus está dentro de vós mesmos."

Mas o reino dos céus significa felicidade?

Sem dúvida.

Certa vez, o Mestre dizia que a vida é um banquete e, na ocasião — diz o Evangelho um homem, extremamente empolgado, bradou: "Feliz de quem se banquetear no reino de Deus".

A comparação da vida com um banquete, feita por Jesus, diz muito bem como ele queria que as pessoas fossem. No banquete, participam convivas alegres, comunicativos, agradáveis, que se querem bem e que comungam de corpo e alma com aquele momento feliz. Banquete simboliza prazer, que se expressa através da comida, da bebida, do riso e da confraternização. Assim é a felicidade.

Um dos atributos da felicidade, muito acentuado por Cristo, é a paz de espírito. "A paz esteja contigo" sempre foi a saudação preferida dele.

A cada pessoa, que ele curava, dizia: "Vai em paz, a tua fé curou-te!"

Desejando ardentemente que todos alcançassem um estádio agradável, próspero, saudável e feliz de vida, insistia: "Até agora nada pedistes; pedi e recebereis e será completa a vossa alegria."

As Pessoas Felizes

têm o reino dos céus no coração. Aprenderam com o Mestre, ou por conta própria, que a felicidade está dentro de si mesmas e cultivam-na através de pensamentos e sentimentos alegres, positivos e benfazejos.

As pessoas felizes sentem-se em paz, aconteça o que acontecer.

As pessoas felizes compreenderam a mensagem de amor ensinada pelo Nazareno

e fazem dessa luz a energia da felicidade. Aprenderam com Jesus que amar é um princípio vital (é que o amor apaga o passado errado, sofrido e negativo. Tal tomo a felicidade.

46 - Como Tornar felizes as Pessoas Infelizes

Há dois tipos de indivíduos infelizes: os que são e os que estão.

Estar é circunstancial, ocasional, momentâneo. Nesse caso, a infelicidade teve um começo, por determinada causa, agudizou-se e desapareceu. Essa é a infelicidade passageira. Aqui, a pessoa está infeliz. Para esses infelizes sazonais, vou citar Oliver Wendell Holmes: "A coisa mais importante da vida não é a situação em que estamos, mas a direcção para a qual nos movemos."

Ser infeliz é diferente. O todo da pessoa foi contaminado. O indivíduo tornou-se uma massa lúgubre. Dorme infeliz, acorda infeliz, passa o dia infeliz e assim vai linearmente, dia após dia. A escuridão impede-o de ver o dia, o temporal interno não permite que se manifeste o sol da alegria, os pés metidos no barro não o deixam seguir em frente, o negror da noite da alma bloqueia a visão de um futuro melhor e um túnel mantém-no em estreitos limites insuportáveis.

As pessoas infelizes — será você uma delas? — estão a caminho do desespero, que é a estação final. Talvez esta seja a sua última tábua de salvação. O comboio segue rapidamente para o seu destino, o navio que deixa entrar água está a naufragar e resta a urgência de tomar uma atitude para mudar a situação.

Ninguém está condenado a nada. Mas é preciso fazer qualquer coisa para sair da triste sorte.

Lembre-se: se você fizer o que sempre fez, vai continuar a acontecer o que sempre aconteceu. Desça do comboio que não lhe interessa, meta-se no bote salva-vidas do navio que soçobra e comece uma nova vida.

A infelicidade é a distância mais longa da verdadeira vida. Quanto mais infeliz a pessoa estiver, mais longe estará da felicidade. É por essa razão que o desgraçado pensa que não há solução. Claro que há solução. Só existe o problema porque existe a solução.

Você, por certo, já ouviu falar do grande compositor clássico Beethoven. Pois bem, ele compôs *a Nona Sinfonia*, a mais bela e grandiosa, quando já estava

surdo. Mesmo surdo, e sendo incapaz de ouvir um único acorde das suas últimas obras, ele exclamou: "A vida é bela. Gostaria de a viver mil vezes."

Fomos feitos para a felicidade e tudo na vida aponta para a felicidade. A própria infelicidade é um vigoroso chamamento à felicidade. Basta dar meia-volta e procurar o reencontro consigo mesmo.

Encontrar-se consigo é sair do passado, correr para o dia de hoje e dizer a plenos pulmões: "Bom-

dia!"

O seu grito glorioso de "bom-dia" será como a explosão do *big-bang* que criou o Universo. Não estou a brincar. Existe uma força irresistível dentro de si que, quando accionada com fé e entusiasmo, move montanhas e constrói o melhor dos mundos. Os exemplos estão à vista.

É tão fácil ser feliz quanto infeliz. Se foi capaz de ser infeliz, com a mesma facilidade será capaz de ser feliz, porque você nasceu da suprema Felicidade, a sua essência é a felicidade, o Universo é felicidade, as forças do cosmo são felicidade, a humanidade é essencialmente felicidade.

Ao deixar de ser um planeta errante, você entrará na órbita da felicidade e então — que maravilha!

— girará sob a energia centrípeta desse sol resplandecente.

Dizem os brincalhões que o importante não é saber, mas ter o telefone de quem sabe. Pronto, agora você já sabe — talvez tenha sido um telefonema do seu anjo —, mas você sabe que chegou a sua hora de mandar à fava a desgraça e começar a trilhar o caminho alegre e florido do seu verdadeiro destino.

A sua caminhada inicia-se de manhã, ao acordar. Naquele momento, acontecerá o "bom-dia *big-bang"*. Dessa energia explosiva e criadora, nascerá o primeiro sorriso, que se espalhará pelo quarto, inundará a sua casa de banho, atingirá a sala onde toma o seu café matinal e irradiará, como ondas hertzianas, durante vinte e quatro horas. Depois do *big-bang*, crie o seu Universo: determine como será esse dia. Não se esqueça de dizer que será alegre, positivo, agradável, bem-sucedido, cheio de amor, em alto astral e com uma auto-estima extremamente elevada.

Agora, ponha em acção o poder do "faça-se". Ordene mentalmente os seus projectos de vida.

Tenha-os bem claros e detalhados, tal como quando faz a barba, ou quando combina o vestido com os acessórios. Tudo bem determinado, no lugar certo.

Por fim, antes de se levantar, mostre a sua boa educação: agradeça a Deus a vida, a noite, o dia que está a começar e peça-lhe para Ele pôr a funcionar os seus neurotransmissores, libertando todas as endorfinas, serotonina, oxitocina, dopamina, dietilamina e todas as "inas" benéficas que existirem no seu fantástico laboratório orgânico. E, claro, continue a usar as bengalas necessárias receitadas pelo seu médico, porque, afinal, tudo o que faz bem é bom. Principalmente na fase dolorosa, obscura e perigosa da depressão.

O mais importante é parar de pé, depois caminhar, por fim correr livre e feliz ao vento, ao som dos pássaros e aos acordes suaves do coração iluminado.

Não me diga que é difícil. Lembra-se dos seus tempos de infância quando era feliz e tudo transbordava alegria, brincadeira e prazer? Engraçado, você não fazia qualquer esforço para ser feliz.

Era porque era. Depois, você começou a complicar e a meter os pés pelas mãos, enveredando por caminhos tortuosos. Deu no que deu. Mas o que eu quero é que você perceba que, tal como antigamente era fácil ser feliz, agora é a mesma coisa. Basta que você não seja teimoso como uma mula.

A vida está à sua espera.

Agora mesmo, decida se quer ser feliz ou infeliz. Não posso acreditar que deseje ser infeliz. Então, o principal está feito: a decisão está tomada. É a decisão de um homem honrado. É a decisão de uma mulher inteligente.

Ser feliz. Ser feliz, custe o que custar. Aliás, nunca custará mais do que o seu esforço de oito horas diárias de trabalho, ou das aulas de cada dia, ou de fazer a comida, ou de lavar a roupa e limpar a casa.

Não será mais trabalhoso cultivar a felicidade do que fazer uma dieta de emagrecimento. Digo mais: se você usar, para mentalizar a felicidade, o mesmo tempo que usa para tomar banho, diariamente, em pouco tempo dirá adeus à depressão, tristeza, decepção, frustração, medo, angústia e pensamentos

macabros.

Não pense em felicidade, bem-estar, alegria, alto astral, dignidade, paz de espírito, amor, expectativa, durante apenas quinze minutos por dia, mas o dia todo, se possível. Faça uma inundação mental, emocional e física de pensamentos felizes.

Estamos combinados: diga adeus agora mesmo à infelicidade e abrace a felicidade. E celebre o evento com champanhe e com tudo o que desejar, pois você merece.

Viu como você é muito mais inteligente, forte, decidido e valente do que imaginava?

Parabéns!

Você ainda me deixou mais feliz, porque eu amo-o/a e quero que a felicidade seja, daqui para frente, a sua companheira inseparável.

Assim é e assim será.

Document Outline

- 1 - Dificuldades em Quest&#65533;o
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- 8 &#65533; Porque &#65533; Que Voc&#65533; n&#65533;o &#65533; Feliz?
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;
- &#65533;&#65533;

- ��
- ��
- ��
- ��
- ��
- ��
- ��
- ��
- ��