

Sérgio Henrique Sousa Santos

# Os doze passos para a Felicidade



# Prefácio

Receber a incumbência de falar sobre os possíveis passos necessários para a conquista da felicidade foi algo um tanto quanto desafiador, pois ao pensar sobre felicidade e o que a sociedade moderna nos transmite no que concerne a “ser feliz”, me questionei de forma profunda se possuo os parâmetros pessoais necessários para me auto categorizar como uma pessoa feliz. Não poderia doar ou falar sobre algo que não possuísse. Se fossemos considerar a felicidade como um estado de vida no qual devemos permanecer sorrindo, alegres todo o tempo e sem problemas de vulto, definitivamente eu não poderia me categorizar dentro desse grupo!

A alegria real, que constitui uma das bases da felicidade, se encontra principalmente nas pequenas grandes coisas do dia-a-dia: uma flor balançando ao vento, uma nuvem que nos faz sorrir, o olhar profundo do luar ou a imensidão do espaço que nos enche de esperança. Quando temos presença plena no instante e conseguimos sentir Deus em cada um desses acontecimentos, nossa alma se enche de alegria. Porque esperar grandes acontecimentos para sermos alegres se temos todas essas bênçãos ao nosso redor todo o tempo?!

Nesse ponto entramos também no estudo dos ensinamentos superiores e do evangelho de Jesus! Vivemos ainda em um mundo que caminha para se tornar regenerado e que demanda atualmente que tenhamos dedicação íntima para buscarmos ser luz em todo local onde estivermos: “deixai brilhar a vossa luz”, nos ensinou o Divino Mestre. Isso significa dizer que temos o poder em nós de levarmos leveza e amor por onde formos. Pelas leis de atração acabamos recebendo de volta todo sentimento e energia que emanamos. Não devemos exigir muito dos outros. Cada um possui sua história e seu tempo de despertar. Nós mesmos ainda temos tantos degraus para galgarmos nessa subida à angelitude!

Ao avaliar o que nos cerca observamos que cada um considera felicidade a conquista de ensejos que o coração, a mente e alma almejam, de acordo com o nível de desenvolvimento espiritual e de conhecimentos inerentes a cada um. Quantas histórias conhecemos (e muitas vezes vimos acontecer) de pessoas que lutaram uma vida/encarnação inteira buscando conquistar vitórias materiais: seja no dinheiro, no poder ou em busca de melhoras no corpo físico, e ao fim de muita batalha, quando conseguem conquistar parcialmente seus “desejos”, percebem que ainda possuem um

vazio a ser preenchido para a felicidade que almejavam?! E de forma oposta ... quantas vezes sentimos uma imensa sensação de paz, bem estar, alegria e felicidade nas palavras ou presença de pessoas extremamente simples e humildes que tem a capacidade de nos encher de ventura com apenas uma frase, um sorriso ou um olhar?!

Com base nesses ensinamentos sublimes de alegria que nos facultam a espiritualidade amiga, posso deduzir que sou uma alma feliz, e isso definitivamente não se deve à ausência de problemas, ou ao domínio intelectual de assunto qualquer, ou por possuir qualquer grau de “iluminação” maior que outro irmão aqui na terra (acredito ao contrário, que em vários aspectos tenho muito mais a aprender do que a maioria!). Porém, o entendimento da realidade passageira desse momento, os conhecimentos e boas energias recebidos em cada livro lido ou em cada sorriso do caminho, as amizades e companhias, fazem de mim um ser feliz por compreender que o esforço íntimo, a caridade e a busca pela melhora já são os passos para essa tão almejada “FELICIDADE”. Como ensinou nosso amado Chico Xavier: **“Comecei a acreditar que ser feliz é descomplicar a vida pelo lado de dentro.”**

Isso nos leva a uma importante reflexão: para alcançarmos a felicidade, é muito mais importante ser do que ter. A busca externa da felicidade não nos trará os resultados sonhados pois ela já se encontra dentro de cada um de nós, plantada por Deus em nossa criação. Devemos sim acessá-la!

De acordo com a bela expressão de Eckhart Tolle, em seu livro O Poder do Agora: **“Chegamos lá ao perceber que já estamos lá. Encontramos a Deus no momento que descobrimos que não precisamos procurar a Deus.”** Osho, brilhantemente nos brinda com um lindo conhecimento: **“A felicidade é o que você é, não o que você tem. A felicidade não é um destino, é uma viagem. A felicidade não é amanhã, é agora. A felicidade não é uma dependência, é uma decisão”**. Todo esse conhecimento nos mostra que a responsabilidade é nossa, e que ser feliz, acima de tudo, é uma escolha.

Nos esforcemos então; pois ensinou-nos Jesus: **“Alegrai-vos e regozijai-vos, porque será grande a vossa recompensa nos céus”**. (Mateus 5:12) E lembre-se: Não existe um caminho único para a felicidade. A felicidade está na forma de vivenciarmos o caminho.

*Por: Sérgio Henrique Sousa Santos e mentores que nos guiam por amor.*

# O que é ser feliz

Olá pessoal! Que o seu dia seja maravilhoso!

Aqui quem vos fala é o Sérgio Santos. Sou professor, pesquisador e palestrante, e hoje vamos conversar um pouco sobre a FELICIDADE. Juntos, vamos discorrer sobre 12 passos que podem estar associados ao encontro com a felicidade em cada um de nós! Então, sejam todos muito bem-vindos e saibam que é um prazer enorme estar com vocês.

Primeiramente, devemos refletir sobre “o que é a felicidade” ...?

O que é ser feliz? Pergunta que podemos perquirir a diversas pessoas, e cada uma pode nos fornecer uma resposta bastante peculiar, pessoal e diferente. Isso se dá porque o entendimento de felicidade está em associação direta com as experiências íntimas, vivências, leituras, ensinamentos e convivências do dia-a-dia, que formaram as bases que direcionaram a nossa vida até o momento.

A felicidade, para alguns, pode estar relacionada aos bens materiais e em possuir recursos reservas que permitam uma vida sem preocupações financeiras. Esse ponto de vista pode ser bastante controverso, uma vez que se analisarmos quantas pessoas são extremamente despojadas materialmente, sem quaisquer recursos, e ainda assim são extremamente felizes deixando brilhar naturalmente sua luz íntima ao ponto de que basta uma ligeira aproximação nossa deste ser humano para que percebamos a felicidade irradiada.; e isso independe de qualquer bem material que possua (ou não possua) Tais pessoas enfrentam as diversas dificuldades financeiras com leveza.

Em contrapartida, quantos indivíduos conhecemos que passam a vida inteira lutando e trabalhando para conquistar um vasto império material, mas na hora que se dão conta, a vida já passou, perderam muitas vezes a oportunidade de vivenciar a família, amigos e diversas situações boas ou desafiadoras. Comumente esses indivíduos tendem a compreender bem tardiamente que a felicidade não se encontra necessariamente ligada aos bens materiais; que não é ali que se encontra o recurso Supremo, importante, na conquista da realização íntima do ser. Sendo assim os recursos materiais podem ser grande benção ou grande fardo dependendo da forma como cada um lida com sua posse.

Outras pessoas vão nos dizer que a felicidade é simplesmente estar com

familiares e amigos, sendo também essa opinião relativa, uma vez que podemos encontrar diversas pessoas no mundo que vivem sozinhas, como alguns idosos(as), e ainda assim são extremamente alegres e felizes, independentemente da situação.

Já diversos irmãos podem nos dizer que a felicidade está em encontrar um grande amor... um parceiro(a), um companheiro ou companheira. Alegam esses que ao encontrar “a pessoa especial”, aí sim, serão felizes! Contudo, esse motivo não é absoluto, uma vez que todos nós conhecemos pessoas ao nosso redor que conseguem ser muito felizes de forma independente. Que inclusive preferem uma construção de vida solo! Em contrapartida, também conhecemos diversos casais e famílias que vivem na tristeza e com dificuldades de convívio, mesmo possuindo ao seu redor uns aos outros! Então, mais uma vez, a felicidade é distinta neste ponto.

Outras pessoas podem acreditar que basta ter a saúde física perfeita para assim serem plenos em felicidade; contudo, novamente observamos diversas criaturas que possuem uma saúde perfeita, e acabam se perdendo completamente em tristezas, se descuidando da essência e se destruindo internamente como completos indigentes da felicidade. De forma oposta, quantos exemplos de gigantes da alma, como o próprio Chico Xavier e diversos outros indivíduos que possuem problemas no corpo físico e “doenças incuráveis”, mas mesmo assim irradiam felicidade e alegria. Basta fazermos uma visita aos hospitais e conheceremos alguns pacientes com enfermidades graves: quantos desses são extremamente felizes independente da conquista da saúde física? Mais uma vez, neste ponto, podemos dizer que a felicidade é diversa.

Sendo assim perguntamos então: onde eu encontro a felicidade? Onde e como posso ser feliz?

O Evangelho nos diz que a verdadeira felicidade é uma conquista do nosso espírito, adquirida quando decidimos viver com foco em nosso Ser Eterno, optando intimamente por sermos felizes e estarmos bem. Quando essa decisão é de fato tomada, não existe nada que possa nos impedir (aconteça o que acontecer). Em nossa essência somos seres de luz capazes de irradiar, sentir e vibrar nessa própria fonte geradora de paz e felicidade que habita em nós. Então, nos cabe buscarmos essa conexão íntima Divina para sermos mais leves, procurando pelo sorriso e beleza em cada passo dado com alegria. Devemos valorizar tudo o quanto possuímos e enfrentamos, pois todos nós passamos por provas através de diversas limitações e conquistas, uma vez que a vida aqui na terra foi

idealizada para aprendermos a lidar com todas essas diferentes situações. É assim que aprenderemos a vivenciar cada situação de uma forma mais tranquila, serena, sem exacerbação, sem nos deixar derrotar pelas dificuldades, ou nos deixarmos empolgar em demasia pelos excessos. Nessa jornada a paz interior vai nos levar ao estado de felicidade.

Pelos dizeres e estudo do Evangelho, podemos compreender que existem diversas formas e caminhos individuais para percorremos e sermos felizes; mas devemos lembrar que há verdades indispensáveis e comuns para “o bem”, dentre as quais: não guardar mágoas, não se entregar à autopiedade, ser otimista, vibrar com cada conquista que temos e podemos construir sem dar foco excessivo para as nossas dificuldades, planejando sempre o futuro sem deixar de vivenciar “o aqui e o agora”.

Falando sobre o presente, é importantíssimo que saibamos vivenciar o momento atual sem focar excessivamente o pensamento no que vai acontecer (seja com uma perspectiva boa ou ruim). Não devemos também viver exclusivamente no passado mas sim aprender as lições que ele pôde nos ensinar para vivermos em paz e no momento presente. Devemos sim buscar realizar nossos sonhos, mas recebendo com agrado o que a vida nos oferece, aceitando o nosso Pai Amado e Todo Poderoso como verdade eterna: nosso Criador. Entendendo que nós Seres Humanos fazemos parte desse TODO, sempre em um caminho de conexão interior para o encontro definitivo com a verdadeira felicidade.

Neste momento, deixo uma frase para reflexão que pode nos inspirar, “não existe um caminho para a felicidade, a felicidade está no caminho ao aprendemos a valorizar cada passo”.

Fico muito grato pela oportunidade. É um prazer e honra estar com vocês e nos próximos passos vamos construindo juntos o aprendizado para que poderá nos levar à própria felicidade. Luz e paz.

Um forte abraço e até a próxima.

# Como ser feliz

Olá, meus amigos! Aqui quem vos fala é o Sérgio Santos, e hoje nós vamos conversar sobre mais um dos doze passos para a conquista da felicidade. Mais especificamente, falaremos sobre o nosso SEGUNDO PASSO: como ser feliz?

No primeiro passo abordamos “O que é a felicidade?” e concluímos que ela está dentro de nós sendo uma parte ou pedaço do nosso Ser Divino que podemos acessar utilizando diversas ferramentas. A efetividade de cada instrumento é individual, porém todos temos a intuição nata que nos impulsiona para a busca do acesso a essa felicidade. Nesse momento vamos conversar um pouco sobre essas ferramentas: quais são algumas delas e como podemos utiliza-las para alcançar e acessar essa tal felicidade.

Primeiramente devemos entender e aceitar que essa vida aqui na terra (enquanto encarnados) é sim cheia de problemas, percalços e dificuldades. Isso não é privilégio de um ou outro indivíduo e faz parte do processo de crescimento pessoal de todos. Não existe absolutamente ninguém que eu conheça que tenha passado um dia sequer sem ter pelo menos uma certa dificuldade ou algum questionamento íntimo. Isso faz parte desse nosso mundo. Entendo, porém, que a grande diferença está no COMO lidamos e encaramos cada uma dessas situações. Alguns já aprenderam a mudar o foco negativo ao afrontar as circunstâncias desafiadoras que vivenciamos compreendendo-as como passos e ferramentas de crescimento: sejam essas situações alegres e felizes ou consideradas tristes e difíceis. Aqueles que já conseguem enxergar essa verdade e absorver o que cada passo pode nos ensinar para crescermos, passam a viver de forma mais serena, tranquila e conseqüentemente mais feliz.

Essa aceitação é um desafio pessoal intransferível, e a partir desse entendimento nós podemos utilizar diversos caminhos para acessar a realização de nós mesmos. Já citamos previamente, mas é importante lembrarmos, que a felicidade não está exatamente em possuir tudo (ou algo). A posse de algo externo nunca poderá ser sinônimo de felicidade simplesmente porque a verdadeira felicidade é produzida e irradiada de dentro para fora. Ela se manifesta em nosso íntimo e transborda; portanto não é possível que algo que venha de fora possa realizar e acessar por si

só essa felicidade. Ela habita dentro de cada um!

Dentre os passos para buscarmos despertar e externalizar essa felicidade podemos destacar algumas ferramentas muito importantes: a primeira delas é a **MEDITAÇÃO**, que é uma forma de refinar a nossa percepção da realidade ao mesmo tempo em que nos prepara para respondermos de forma mais positiva e leve aos desafios da vida. Quando entramos em estado meditativo passamos a serenar o nosso pensamento e a entender de uma forma mais clara, lúcida e leve as situações e emoções que se passam dentro de nós! Assim, a meditação é uma das ferramentas mais iluminadas para que possamos acessar aos poucos a felicidade em nosso íntimo.

Outra ferramenta ou treino muito útil é buscarmos tirar o **FOCO** da situação com a qual não conseguimos ou não podemos lidar no momento. Isso equivale a dizer que se temos um problema para o qual ainda não possuímos as condições/bases para enfrentamento (não havendo outra solução viável) devemos nos perguntar: o que posso fazer? Muitas vezes o dito popular se torna real: “o que não tem remédio remediado está!”. Nessas situações a minha parte é entregar a solução ao tempo e ao universo, porque assim me sinto livre para mudar o foco. O tempo, o universo, o nosso Deus/nosso Todo vai nos permitir, no tempo certo, acessar a melhor solução para lidarmos com a situação que vivenciamos.

Mais uma importante ferramenta que foi cientificamente testada e comprovada como uma das principais formas de modular o nosso sistema nervoso central (cérebro) nos trazendo prazer e plena sensação de felicidade é a **DOAÇÃO**. Diversos estudos e artigos mostraram que toda vez que fazemos o bem a outrem acabamos despertando o que há de melhor em nós. Pessoas descrevem como uma sensação íntima de luz e prazer sendo senso comum dentre aqueles que praticam a doação repetidamente, que o doar faz muito maior bem a quem está doando do que a quem está recebendo! Essa constatação é um fato verídico e científico sendo possível nos sentirmos plenamente realizados ao fazermos algo de bom ao próximo.

Um outro importante tópico sobre o qual devemos refletir, pensar e realizar é a questão da nossa **ROTINA** pessoal. Todas as vezes que enfrentamos uma situação que nos faz mal e nos deixa cronicamente para baixo ou deprimidos, devemos buscar modificar a forma de lidar com tal situação. Já dizia Albert Einstein: “Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes.” Uma das formas mais úteis de



sairmos de um ciclo vicioso do mal é quebrando a velha rotina e criando uma nova. Vamos exemplificar: se realizamos toda semana uma mesma rotina que já nos esgotou de trabalho-casa/casa-trabalho; podemos decidir mudar ao inserir algo diferente no meio dessa rotina para a quebrarmos. Esse algo diferente pode ser a prática de um esporte, ir a um cinema, fazer a caridade, visitar um hospital, asilo ou orfanato ou qualquer outra boa prática que a sua mente possa criar. Qualquer quebra pode ser o empurrão que necessitávamos para mudar o foco e a rotina.

Fazer novos PLANOS também é uma boa forma de mudarmos nosso foco. Quando conseguimos vislumbrar e deslocar a nossa energia para algo bom que desejamos ardentemente construir, passamos a despertar um poder interno de realização que todos possuímos e que nos estimula na busca pela felicidade. Por mais que os passos sejam desafiadores, passamos a nos alegrar com cada conquista, pois fazer bons planos é a primeira etapa rumo à realização. Se não possuímos um objetivo... qualquer lugar onde chegarmos serve... Sendo assim, ter objetivos de luz, claros e lúcidos nos impulsiona para acessarmos nossos desejos com ações que vão ocupar o nosso dia-a-dia. Atitudes como essas nos permitem o sentimento de realização que é um caminho de acesso para a felicidade.

Após analisarmos todas essas ferramentas não podemos nos esquecer que a felicidade verdadeira está na comunhão com Deus, nosso Todo/Tudo, comunhão essa que se dá com o universo que nos cerca e que conseqüentemente também habita em nós, uma vez que fazemos parte desse Todo, dessa luz, desse Deus que irradia e simplesmente É! Sendo assim, conscientes de que possuímos todos esses dons e que existem formas de acessá-los, basta trabalharmos diariamente, (mesmo não acertando todos os dias), sem nunca desistir! Persistência para que possamos conquistar e acessar essa felicidade que poderá transbordar sendo sentida por todos que nos cercam.

Não se esqueçam nunca que a felicidade é nossa responsabilidade, você pode acessá-la e podemos sim treinar diariamente melhorando o mundo e a nossa condição nessa vida. É um prazer estar aqui com vocês. Muita luz e muita paz.

Já diversos irmãos podem nos dizer que a felicidade está em encontrar um grande amor... um parceiro(a), um companheiro ou companheira. Alegam esses que ao encontrar “a pessoa especial”, aí sim, serão felizes! Contudo, esse motivo não é absoluto, uma vez que todos nós conhecemos pessoas

ao nosso redor que conseguem ser muito felizes de forma independente. Que inclusive preferem uma construção de vida solo! Em contrapartida, também conhecemos diversos casais e famílias que vivem na tristeza e com dificuldades de convívio, mesmo possuindo ao seu redor uns aos outros! Então, mais uma vez, a felicidade é distinta neste ponto.

Outras pessoas podem acreditar que basta ter a saúde física perfeita para assim serem plenos em felicidade; contudo, novamente observamos diversas criaturas que possuem uma saúde perfeita, e acabam se perdendo completamente em tristezas, se descuidando da essência e se destruindo internamente como completos indigentes da felicidade. De forma oposta, quantos exemplos de gigantes da alma, como o próprio Chico Xavier e diversos outros indivíduos que possuem problemas no corpo físico e “doenças incuráveis”, mas mesmo assim irradiam felicidade e alegria. Basta fazermos uma visita aos hospitais e conheceremos alguns pacientes com enfermidades graves: quantos desses são extremamente felizes independente da conquista da saúde física? Mais uma vez, neste ponto, podemos dizer que a felicidade é diversa.

Sendo assim perguntamos então: onde eu encontro a felicidade? Onde e como posso ser feliz?

O Evangelho nos diz que a verdadeira felicidade é uma conquista do nosso espírito, adquirida quando decidimos viver com foco em nosso Ser Eterno, optando intimamente por sermos felizes e estarmos bem. Quando essa decisão é de fato tomada, não existe nada que possa nos impedir (aconteça o que acontecer). Em nossa essência somos seres de luz capazes de irradiar, sentir e vibrar nessa própria fonte geradora de paz e felicidade que habita em nós. Então, nos cabe buscarmos essa conexão íntima Divina para sermos mais leves, procurando pelo sorriso e beleza em cada passo dado com alegria. Devemos valorizar tudo o quanto possuímos e enfrentamos, pois todos nós passamos por provas através de diversas limitações e conquistas, uma vez que a vida aqui na terra foi idealizada para aprendermos a lidar com todas essas diferentes situações. É assim que aprenderemos a vivenciar cada situação de uma forma mais tranquila, serena, sem exacerbação, sem nos deixar derrotar pelas dificuldades, ou nos deixarmos empolgar em demasia pelos excessos. Nessa jornada a paz interior vai nos levar ao estado de felicidade.

Pelos dizeres e estudo do Evangelho, podemos compreender que existem diversas formas e caminhos individuais para percorremos e sermos felizes; mas devemos lembrar que há verdades indispensáveis e comuns

para “o bem”, dentre as quais: não guardar mágoas, não se entregar à autopiedade, ser otimista, vibrar com cada conquista que temos e podemos construir sem dar foco excessivo para as nossas dificuldades, planejando sempre o futuro sem deixar de vivenciar “o aqui e o agora”.

Falando sobre o presente, é importantíssimo que saibamos vivenciar o momento atual sem focar excessivamente o pensamento no que vai acontecer (seja com uma perspectiva boa ou ruim). Não devemos também viver exclusivamente no passado mas sim aprender as lições que ele pôde nos ensinar para vivermos em paz e no momento presente. Devemos sim buscar realizar nossos sonhos, mas recebendo com agrado o que a vida nos oferece, aceitando o nosso Pai Amado e Todo Poderoso como verdade eterna: nosso Criador. Entendendo que nós Seres Humanos fazemos parte desse TODO, sempre em um caminho de conexão interior para o encontro definitivo com a verdadeira felicidade.

Neste momento, deixo uma frase para reflexão que pode nos inspirar, “não existe um caminho para a felicidade, a felicidade está no caminho ao aprendemos a valorizar cada passo”.

Fico muito grato pela oportunidade. É um prazer e honra estar com vocês e nos próximos passos vamos construindo juntos o aprendizado para que poderá nos levar à própria felicidade. Luz e paz.

Um forte abraço e até a próxima.

# Perdão e paz interior

Olá! Aqui quem vos fala é o Sérgio Santos, e hoje iremos conversar sobre o terceiro tópico que poderá nos guiar pelo caminho para a aquisição da felicidade: o PERDÃO. Palavra de extrema importância, porém pouco vivenciada.

Conceitualmente falando, a origem da palavra perdão, vem do Latim Perdonare, tendo em sua etimologia o prefixo per que significa o todo, e donare, que é definido como doar-se integralmente e sem esforço. Com base nessa acepção podemos inferir que para aprendermos a amar um pouco mais se faz necessário que aprendamos a perdoar. Vamos utilizar uma analogia: se alguém pisa em seu pé sem intenção em meio à uma caminhada, normalmente desculpamos mais facilmente por compreendermos que não foi proposital; entretanto, se alguém te pisa o pé quando você está com uma unha encravada e inflamada, a dor pode ser muito grande e nesse instante você provavelmente terá que se esforçar um pouco mais para conseguir perdoar e deixar pra lá, ou seja, o esforço para perdoar é relativo à dor e incômodo que nós sentimos. Dentro desse contexto, o que devemos ter em mente é que todo o necessário para “ativarmos” o perdão já se encontra dentro de nós, sendo acessado de acordo com o que sentimos, vivenciamos e treinamos em cada situação.

Muitas pessoas, ainda, confundem o perdão com esquecimento. Costumamos até mesmo brincar que as pessoas que esquecem não perdoaram, e sim tiveram amnésia. Isso quer dizer que esquecer não está necessariamente relacionado com o perdoar.

O perdão não requer esquecimento, mas ao contrário, que olhemos profundamente para uma situação buscando compreendê-la com calma e serenidade. Mesmo que a sensação ainda fique em sua memória e dentro do seu ser, ao conseguir compreender todos os lados de uma situação, temos a chance de aceitar e perdoar. Isso significa que o perdão se correlaciona diretamente como o desenvolvimento da nossa capacidade de empatia e de aceitação das limitações do outro e das nossas próprias, mesmo com todas as nossas incapacidades essa análise nos leva a prestarmos atenção em nossos próprios sentimentos.

Possuímos duas grandes formas de aprendizado na vida... a primeira é pelo amor; quando ouvimos, estudamos e observamos a nós mesmos e às pessoas que nos cercam, adquirindo conhecimento e crescimento com

esse tipo de conduta. O aprendizado pelo amor demanda muita dedicação, consciência e esforço de nossa parte, traduzida em uma vontade firme e real de fazer o bem e crescer. A segunda grande forma de instrução se dá pela dor; quando as coisas ficam difíceis e dolorosas nos acontecimentos da vida e assim acabamos aprendendo com nossos erros e comportamentos, entendendo que essa conduta X escolhida não foi boa e doeu muito, nos ensinando a necessidade de mudarmos a maneira de agir. Observamos que em geral as atitudes “erradas”, caso repetidas, não irão trazer nenhum novo benefício a quem cometeu o erro ou para a humanidade; muito ao contrário, persistir no erro gera apenas mais dor. Certo é que no nosso planeta Terra a dor ainda é comumente eleita como forma de aprendizagem, porém, quando compreendemos que errando (com ou sem intenção) sempre causamos sofrimento a nós mesmos e aos que nos cercam, podemos passar a escolher o amor como meio para nosso crescimento e amadurecimento.

Ao entender essa realidade nos nossos próprios erros ou nos erros de nossos irmãos, adquirimos gradativamente um olhar de caridade, que nos permite ter a visão de que aquela pessoa que errou está ainda também crescendo (como nós). Por essa razão aqueles que nos magoam ainda podem estar praticando certas atitudes que ofendem, deprimem ou entristecem. De nossa parte, podemos perdoar com esse novo olhar caridoso, dando assim início à libertação aos maus sentimentos e baixas vibrações que ainda nos aprisionam e assim a vida começa a fluir de forma mais fácil, donde se conclui que através do perdão podemos adquirir dons do espírito eterno como filhos do Pai que somos.

Entretanto, alguns podem dizer que existem pessoas que buscam nos causar dor por pura maldade, não havendo a desculpa do “foi sem querer”, uma vez que certas atitudes são abertamente intencionais. Isso ainda acontece. Porém, saibam que a maldade, por si só, já é um erro que gerará frutos de ceifa forçosa (cedo ou tarde), e a criatura que gerou o ato perverso terá que sentir o sabor desses frutos amargos. Essa é uma das leis perfeitas do universo: lei de ação e reação; pois a sementeira é livre, mas a colheita é obrigatória. Mais uma vez o aprendizado poderá vir pela dor.

Dentro desse contexto podemos compreender que tudo no universo é cíclico e está interligado. Nos dias atuais, quando falamos de terapias, o perdão é ponto fundamental indispensável que já faz parte de estudos científicos dentro das áreas da Psicologia e da Medicina, demonstrando claramente que o perdão está associado com o bem-estar de quem

perdoa. Assim, não há mais dúvidas de que a sanidade mental e o equilíbrio emocional têm raízes profundas no indivíduo, e que aquele que consegue exercer e receber o perdão é muito mais feliz e adaptado à vida plena.

O contrário também é verdadeiro, quando nós não realizamos em nós o perdoar passamos a remoer o mal que nos acometeu perdendo a paz e a serenidade, e conseqüentemente, não conseguindo acessar o estado de felicidade que há em nós. Todos somos chamados diariamente para a prática do perdão nas pequenas coisas do nosso dia-a-dia, seja no lar, no trabalho, ou no convívio social cotidiano. Treinando todos os dias podemos utilizá-lo muito mais facilmente quando as grandes mágoas vierem nos testar. Funciona como o treinamento de um atleta, que se exercita diariamente para uma olimpíada, por exemplo. Na hora “H” ele sabe acessar e dar o seu máximo, quebrando recordes. Isso só foi possível porque ele treinou previamente. Para o perdão também funciona da mesma forma. Adquirimos o hábito de treinar perdoar nas atitudes mais insignificantes para que nos momentos extremos não sejamos tomados por nossos impulsos inferiores. Essa prática depende do nosso esforço consciente desejando uma real mudança em nossos comportamentos. Como em todo treino, não devemos esperar sucesso total imediato. Em algumas situações os pequenos dissabores nos levam ao perdão instantaneamente, mas algumas vezes ele pode demorar dias, horas, meses, anos e até muitas vidas para acontecer. Não devemos desistir.

Certo é que quando passamos a compreender que o perdão é inevitável para conquista da nossa própria paz, o indivíduo toma então a atitude de fazer esforços para conquista-lo, a fim de obter o amor, a compreensão e ser assim feliz.

Vamos rememorar o Capítulo 10, tópico 15 do Evangelho Segundo o Espiritismo, que tem como título “Bem-Aventurados os Misericordiosos”, o apóstolo Paulo, afirma o seguinte... “perdoar aos inimigos é pedir perdão para si mesmo; perdoar seus amigos, é dar-lhes uma prova de amizade; perdoar as ofensas é provar que se tornou melhor. Perdoai, pois, meus amigos, a fim de que Deus vos perdoe...”.

Esse lindo ensinamento nos deixa claro que o perdão que exercemos ao próximo estamos em fato exercendo também a nós mesmos e em nosso próprio favor. Assim, tudo que emitimos de bom recebemos de volta e multiplicado. Quando vibramos no bem, tudo retorna para nós mesmos.

Podemos deduzir que se você é uma pessoa que conseguiu aprender a perdoar, irá receber perdão pelas suas faltas. Esse benefício é algo que não podemos dispensar, uma vez que ainda não somos perfeitos e temos muito para crescer e melhorar. Ao nos colocarmos no lugar do próximo, as coisas ficam mais simples, o caminho se ilumina, acende uma luzinha interna que nos faz compreender o que realmente tem valor e o que faz sentido para nosso ser eterno. Dentro desse prisma as mágoas e os ressentimentos servem mais como um alerta, um despertador avisando que alguma conduta em nós ainda está equivocada.

Há, necessidade de trabalharmos a tolerância e o perdão, e se não o fizermos, colheremos consequências psicológicas, psiquiátricas e até mesmo físicas em decorrência da somatização que permite manifestarmos os desvios da nossa esfera espiritual e mental para expurgação em nosso corpo físico na forma de doenças.

Percebemos assim como o perdão é indispensável para nossa saúde física, e vale a pena investir em aprender o perdão – para consigo mesmo e para com o próximo – afim de que o remorso e o arrependimento não se tornem nossos companheiros no futuro. Não nos esqueçamos que a felicidade nunca está no outro, e sim na forma como vemos e encaramos cada situação. Ser verdadeiramente feliz é uma aquisição do nosso espírito. Repetiremos várias vezes que se existe um caminho para a felicidade, ele está na forma como aprendemos a vivenciar a luz que há em nós; caminho esse que nos foi ensinado por Jesus, acessando a paz que vem da conexão com Deus em nosso coração.

Que todos sejam muito abençoados, que os bons anjos possam estar convosco. Muita luz e paz e até a próxima.

Dentre os passos para buscarmos despertar e externalizar essa felicidade podemos destacar algumas ferramentas muito importantes: a primeira delas é a MEDITAÇÃO, que é uma forma de refinar a nossa percepção da realidade ao mesmo tempo em que nos prepara para respondermos de forma mais positiva e leve aos desafios da vida. Quando entramos em estado meditativo passamos a serenar o nosso pensamento e a entender de uma forma mais clara, lúcida e leve as situações e emoções que se passam dentro de nós! Assim, a meditação é uma das ferramentas mais iluminadas para que possamos acessar aos poucos a felicidade em nosso íntimo.

Outra ferramenta ou treino muito útil é buscarmos tirar o FOCO da situação

com a qual não conseguimos ou não podemos lidar no momento. Isso equivale a dizer que se temos um problema para o qual ainda não possuímos as condições/bases para enfrentamento (não havendo outra solução viável) devemos nos perguntar: o que posso fazer? Muitas vezes o dito popular se torna real: “o que não tem remédio remediado está!”. Nessas situações a minha parte é entregar a solução ao tempo e ao universo, porque assim me sinto livre para mudar o foco. O tempo, o universo, o nosso Deus/nosso Todo vai nos permitir, no tempo certo, acessar a melhor solução para lidarmos com a situação que vivenciamos.

Mais uma importante ferramenta que foi cientificamente testada e comprovada como uma das principais formas de modular o nosso sistema nervoso central (cérebro) nos trazendo prazer e plena sensação de felicidade é a DOAÇÃO. Diversos estudos e artigos mostraram que toda vez que fazemos o bem a outrem acabamos despertando o que há de melhor em nós. Pessoas descrevem como uma sensação íntima de luz e prazer sendo senso comum dentre aqueles que praticam a doação repetidamente, que o doar faz muito maior bem a quem está doando do que a quem está recebendo! Essa constatação é um fato verídico e científico sendo possível nos sentirmos plenamente realizados ao fazermos algo de bom ao próximo.

Um outro importante tópico sobre o qual devemos refletir, pensar e realizar é a questão da nossa ROTINA pessoal. Todas as vezes que enfrentamos uma situação que nos faz mal e nos deixa cronicamente para baixo ou deprimidos, devemos buscar modificar a forma de lidar com tal situação. Já dizia Albert Einstein: “Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes.” Uma das formas mais úteis de sairmos de um ciclo vicioso do mal é quebrando a velha rotina e criando uma nova. Vamos exemplificar: se realizamos toda semana uma mesma rotina que já nos esgotou de trabalho-casa/casa-trabalho; podemos decidir mudar ao inserir algo diferente no meio dessa rotina para a quebrarmos. Esse algo diferente pode ser a prática de um esporte, ir a um cinema, fazer a caridade, visitar um hospital, asilo ou orfanato ou qualquer outra boa prática que a sua mente possa criar. Qualquer quebra pode ser o empurrão que necessitávamos para mudar o foco e a rotina.

Fazer novos PLANOS também é uma boa forma de mudarmos nosso foco. Quando conseguimos vislumbrar e deslocar a nossa energia para algo bom que desejamos ardentemente construir, passamos a despertar um poder interno de realização que todos possuímos e que nos estimula na busca pela felicidade. Por mais que os passos sejam desafiadores,



passamos a nos alegrar com cada conquista, pois fazer bons planos é a primeira etapa rumo à realização. Se não possuímos um objetivo... qualquer lugar onde chegarmos serve... Sendo assim, ter objetivos de luz, claros e lúcidos nos impulsiona para acessarmos nossos desejos com ações que vão ocupar o nosso dia-a-dia. Atitudes como essas nos permitem o sentimento de realização que é um caminho de acesso para a felicidade.

Após analisarmos todas essas ferramentas não podemos nos esquecer que a felicidade verdadeira está na comunhão com Deus, nosso Todo/Tudo, comunhão essa que se dá com o universo que nos cerca e que conseqüentemente também habita em nós, uma vez que fazemos parte desse Todo, dessa luz, desse Deus que irradia e simplesmente É! Sendo assim, conscientes de que possuímos todos esses dons e que existem formas de acessá-los, basta trabalharmos diariamente, (mesmo não acertando todos os dias), sem nunca desistir! Persistência para que possamos conquistar e acessar essa felicidade que poderá transbordar sendo sentida por todos que nos cercam.

Não se esqueçam nunca que a felicidade é nossa responsabilidade, você pode acessá-la e podemos sim treinar diariamente melhorando o mundo e a nossa condição nessa vida. É um prazer estar aqui com vocês. Muita luz e muita paz.

Já diversos irmãos podem nos dizer que a felicidade está em encontrar um grande amor... um parceiro(a), um companheiro ou companheira. Alegam esses que ao encontrar “a pessoa especial”, aí sim, serão felizes! Contudo, esse motivo não é absoluto, uma vez que todos nós conhecemos pessoas ao nosso redor que conseguem ser muito felizes de forma independente. Que inclusive preferem uma construção de vida solo! Em contrapartida, também conhecemos diversos casais e famílias que vivem na tristeza e com dificuldades de convívio, mesmo possuindo ao seu redor uns aos outros! Então, mais uma vez, a felicidade é distinta neste ponto.

Outras pessoas podem acreditar que basta ter a saúde física perfeita para assim serem plenos em felicidade; contudo, novamente observamos diversas criaturas que possuem uma saúde perfeita, e acabam se perdendo completamente em tristezas, se descuidando da essência e se destruindo internamente como completos indigentes da felicidade. De forma oposta, quantos exemplos de gigantes da alma, como o próprio Chico Xavier e diversos outros indivíduos que possuem problemas no corpo físico e “doenças incuráveis”, mas mesmo assim irradiam felicidade

e alegria. Basta fazermos uma visita aos hospitais e conheceremos alguns pacientes com enfermidades graves: quantos desses são extremamente felizes independente da conquista da saúde física? Mais uma vez, neste ponto, podemos dizer que a felicidade é diversa.

Sendo assim perguntamos então: onde eu encontro a felicidade? Onde e como posso ser feliz?

O Evangelho nos diz que a verdadeira felicidade é uma conquista do nosso espírito, adquirida quando decidimos viver com foco em nosso Ser Eterno, optando intimamente por sermos felizes e estarmos bem. Quando essa decisão é de fato tomada, não existe nada que possa nos impedir (aconteça o que acontecer). Em nossa essência somos seres de luz capazes de irradiar, sentir e vibrar nessa própria fonte geradora de paz e felicidade que habita em nós. Então, nos cabe buscarmos essa conexão íntima Divina para sermos mais leves, procurando pelo sorriso e beleza em cada passo dado com alegria. Devemos valorizar tudo o quanto possuímos e enfrentamos, pois todos nós passamos por provas através de diversas limitações e conquistas, uma vez que a vida aqui na terra foi idealizada para aprendermos a lidar com todas essas diferentes situações. É assim que aprenderemos a vivenciar cada situação de uma forma mais tranquila, serena, sem exacerbação, sem nos deixar derrotar pelas dificuldades, ou nos deixarmos empolgar em demasia pelos excessos. Nessa jornada a paz interior vai nos levar ao estado de felicidade.

Pelos dizeres e estudo do Evangelho, podemos compreender que existem diversas formas e caminhos individuais para percorremos e sermos felizes; mas devemos lembrar que há verdades indispensáveis e comuns para “o bem”, dentre as quais: não guardar mágoas, não se entregar à autopiedade, ser otimista, vibrar com cada conquista que temos e podemos construir sem dar foco excessivo para as nossas dificuldades, planejando sempre o futuro sem deixar de vivenciar “o aqui e o agora”.

Falando sobre o presente, é importantíssimo que saibamos vivenciar o momento atual sem focar excessivamente o pensamento no que vai acontecer (seja com uma perspectiva boa ou ruim). Não devemos também viver exclusivamente no passado mas sim aprender as lições que ele pôde nos ensinar para vivermos em paz e no momento presente. Devemos sim buscar realizar nossos sonhos, mas recebendo com agrado o que a vida nos oferece, aceitando o nosso Pai Amado e Todo Poderoso como verdade eterna: nosso Criador. Entendendo que nós Seres Humanos fazemos parte desse TODO, sempre em um caminho de conexão interior para o

encontro definitivo com a verdadeira felicidade.

Neste momento, deixo uma frase para reflexão que pode nos inspirar, “não existe um caminho para a felicidade, a felicidade está no caminho ao aprendemos a valorizar cada passo”.

Fico muito grato pela oportunidade. É um prazer e honra estar com vocês e nos próximos passos vamos construindo juntos o aprendizado para que poderá nos levar à própria felicidade. Luz e paz.

Um forte abraço e até a próxima.

# A resiliência

Olá, meus amigos. Aqui quem vos fala é o Sérgio Santos e hoje vamos conversar sobre o 4º passo dos caminhos para a felicidade. O tema em destaque é a RESILIÊNCIA. Primeiramente devemos buscar compreender o que significa resiliência e qual sua aplicação em nossas vidas.

Resiliência, é a capacidade de sermos flexíveis e nos ajustarmos e adaptarmos em cada situação ou mudança que a vida nos apresenta; ou seja, é a nossa capacidade de lidar com as crises, de forma positiva. O símbolo mais utilizado para representar a resiliência é o bambu, devido a sua competência de se dobrar perante as forças do vento sem se partir ou quebrar.

Além disso, nós podemos compreender a resiliência como a capacidade de vermos cada experiência e situação enfrentada na vida como passos para o crescimento e não apenas pelo prisma da dor ou do sofrimento momentâneo. Quando observamos as situações de longe e de forma mais imparcial observamos o grande quadro ou a grande figura, que se refere à vida como a existência eterna.

Na maioria das vezes começamos a aprender a resiliência quando a dor nos encontra. É comum nos momentos de crise e aflição nos sentirmos extremamente incomodados deixando aflorar pensamentos e sentimentos não muito positivos. O diferencial está na forma de lidarmos com essa dor e na nossa capacidade de aprendermos com cada vivência; como uma flor que libera perfume nas mãos de quem a machuca. Nesse contexto a resiliência é definida pela aptidão que cada um possui de lidar com os problemas, superando as pressões e os obstáculos, os estresses, e os choques, através de adaptações que nos permitem dar a “volta por cima”. É a Dona resiliência que nos permite sacudir a poeira e seguir em frente.

A pergunta que nos resta é: Quais características podem nos fazer resilientes, frente aos problemas? Bem, a resiliência está muito associada com as nossas experiências passadas. São elas que nos moldaram e treinaram o nosso olhar para darmos maior foco na paz e na compreensão de que TUDO PASSA. Podemos dividir as pessoas em diversos tipos ao enfrentar os problemas da vida, mas com relação à resiliência vamos aqui dividir em três tipos principais: primeiramente nós temos aquelas pessoas que são os REVOLTADOS, que diante de qualquer adversidade maldizem os céus e perguntam “porque comigo meu Deus?”, “porque não com outra pessoa?”; esse tipo de indivíduo já se coloca imediatamente na situação de vítima da vida. Comumente ele acredita que coisas ruins e problemas

acontecem somente com ele. O segundo tipo de pessoa é a PASSIVA, que diante dos problemas e dificuldades afirma: “aceito tudo que vier desde que eu não precise mudar; tá bom do jeito que está”. Esses irmãos dificilmente possuem alguma atitude que possa gerar melhora e crescimento ao modificar o status atual de sua vida. Nunca buscam agir proativamente ou treinar pensamentos e ideias que possam melhorar as circunstâncias nas quais se encontrem. O terceiro tipo de pessoa são as “MAIS RESILIENTES”, e enfrentam os problemas da vida com naturalidade compreendendo que todos possuem problemas. Esses irmãos já são empáticos e comumente dizem “ok. Aconteceu comigo, mas o outro também tem seus desafios. Deixe-me fazer o melhor que posso”. Comumente essas pessoas são mais alegres e não se deixam abater pelos enfrentamentos. Elas enxergam o problema de uma forma mais amena e madura tendo uma visão positiva de melhora.

Após diversas situações traumáticas e problemas enfrentados é comum que algumas pessoas ainda não resilientes acabem entrando em um tipo de “caixa mental” que as torna absortos e excessivamente focados no problema que aconteceu. Quando isso acontece se torna difícil enxergar qualquer solução mesmo que ela se apresente na nossa frente. Muitas vezes uma fresta de luz que pode nos guiar à superfície quando estamos nesse tipo de imersão negativa depende de atitudes simples que nos permitam relaxar a visão para enxergarmos a situação por um ângulo diferente. Quando nos prendemos demais em nossa “caixa mental”, os problemas se tornam maiores do que realmente são. Muitas vezes não vemos claramente nem mesmo quando o universo, o Pai, o Deus e o mundo se esforçam para nos oferecer alguma solução ou caminho. Fechamos os olhos deliberadamente e não conseguimos ver as mãos de socorro estendidas ao nosso redor. Esse processo de internalização dos problemas costuma levar o indivíduo à depressão, a pensamentos negativos e afoga todos os que o cercam em mágoas, vícios e novos problemas. Isso se dá porque emanções e vibrações emitidas em um determinado padrão de pensamento e energia acabam por atrair mais do mesmo. O diferencial está em aprender e treinar a mente para lidar com tais situações.

Bem! Para seguirmos em frente em situações como a descrita o primeiro passo é buscarmos abrir a caixa mental para vermos assim o problema ou situação no seu tamanho real. Só assim podemos divisar e dimensionar as soluções possíveis. Essa lucidez nos permite reconhecer que temos sim o problema X, que ele é real, mas também nos permite questionar: o que de fato eu posso fazer? O que está em minhas mãos? Com essa nova atitude mental treinamos mais um passo para nos tornarmos resilientes. Como é que treinamos essa resiliência em nós? A resiliência está

extremamente associada à nossa fé! Não à fé cega que simplesmente repete mecanicamente da boca para fora: eu acredito que tudo vai mudar. A fé que move montanhas é aquela que nos traz confiança em nós mesmos e no Deus que habita em nós, acreditando que nada acontece por acaso. Essa convicção absoluta de que o Criador nos dá os problemas na medida exata do que nós podemos suportar e sempre com um propósito superior, amplia nossa visão de maneira que sempre enxerguemos a luz e a graça por de traz de cada acontecimento. Em decorrência dessa atitude passamos a aceitar o que se passa com cada um de nós, conscientes de que Deus é soberanamente justo e bom! Dessa forma nos tornamos artífices de nossa própria evolução, o que equivale a dizer que somos os responsáveis por esculpir o nosso crescimento, talhar em nós mesmos a capacidade de remover as pedras do caminho e de enxergar em um pedregulho a bela obra-prima em potencial quando trabalharmos de maneira persistente e correta. A pedra que era um obstáculo passa a ser a obra de arte que nos permite crescer como seres eternos que somos.

O nosso querido Emmanuel disse-nos, através da mediunidade abençoada do amado Chico Xavier, que “a tolerância é o caminho da paz”, e por essa razão nunca devemos julgar um companheiro por ignorante ou desinformado, uma vez que cada um tem as suas próprias experiências e as suas próprias dores. Se tivermos mais tolerância, flexibilidade e resiliência, iremos alcançar uma paz interior de forma plena como nunca sonhamos. A paz alcançada pela resiliência é um dos passos primordiais para a conquista da felicidade como observamos na máxima do Evangelho que nos ensina que “a felicidade verdadeira é uma conquista do espírito”, pois todos nós fomos criados para sermos felizes em comunhão com o Todo, nosso Deus e nosso Pai.

Tudo que nós precisamos para sermos felizes já está em nossos corações e alma. Lembremos que não existe um caminho para a felicidade, a felicidade está na forma como aprendemos a vivenciar os passos do nosso caminho. Tenham uma ótima semana. Muita luz e muita paz e até a próxima!!

Ao entender essa realidade nos nossos próprios erros ou nos erros de nossos irmãos, adquirimos gradativamente um olhar de caridade, que nos permite ter a visão de que aquela pessoa que errou está ainda também crescendo (como nós). Por essa razão aqueles que nos magoam ainda podem estar praticando certas atitudes que ofendem, deprimem ou entristecem. De nossa parte, podemos perdoar com esse novo olhar caridoso, dando assim início à libertação aos maus sentimentos e baixas vibrações que ainda nos aprisionam e assim a vida começa a fluir de forma mais fácil, donde se conclui que através do perdão podemos adquirir dons

do espírito eterno como filhos do Pai que somos.

Entretanto, alguns podem dizer que existem pessoas que buscam nos causar dor por pura maldade, não havendo a desculpa do “foi sem querer”, uma vez que certas atitudes são abertamente intencionais. Isso ainda acontece. Porém, saibam que a maldade, por si só, já é um erro que gerará frutos de ceifa forçosa (cedo ou tarde), e a criatura que gerou o ato perverso terá que sentir o sabor desses frutos amargos. Essa é uma das leis perfeitas do universo: lei de ação e reação; pois a sementeira é livre, mas a colheita é obrigatória. Mais uma vez o aprendizado poderá vir pela dor.

Dentro desse contexto podemos compreender que tudo no universo é cíclico e está interligado. Nos dias atuais, quando falamos de terapias, o perdão é ponto fundamental indispensável que já faz parte de estudos científicos dentro das áreas da Psicologia e da Medicina, demonstrando claramente que o perdão está associado com o bem-estar de quem perdoa. Assim, não há mais dúvidas de que a sanidade mental e o equilíbrio emocional têm raízes profundas no indivíduo, e que aquele que consegue exercer e receber o perdão é muito mais feliz e adaptado à vida plena.

O contrário também é verdadeiro, quando nós não realizamos em nós o perdoar passamos a remoer o mal que nos acometeu perdendo a paz e a serenidade, e conseqüentemente, não conseguindo acessar o estado de felicidade que há em nós. Todos somos chamados diariamente para a prática do perdão nas pequenas coisas do nosso dia-a-dia, seja no lar, no trabalho, ou no convívio social cotidiano. Treinando todos os dias podemos utilizá-lo muito mais facilmente quando as grandes mágoas vierem nos testar. Funciona como o treinamento de um atleta, que se exercita diariamente para uma olimpíada, por exemplo. Na hora “H” ele sabe acessar e dar o seu máximo, quebrando recordes. Isso só foi possível porque ele treinou previamente. Para o perdão também funciona da mesma forma. Adquirimos o hábito de treinar perdoar nas atitudes mais insignificantes para que nos momentos extremos não sejamos tomados por nossos impulsos inferiores. Essa prática depende do nosso esforço consciente desejando uma real mudança em nossos comportamentos. Como em todo treino, não devemos esperar sucesso total imediato. Em algumas situações os pequenos dissabores nos levam ao perdão instantaneamente, mas algumas vezes ele pode demorar dias, horas, meses, anos e até muitas vidas para acontecer. Não devemos desistir.

Certo é que quando passamos a compreender que o perdão é inevitável para conquista da nossa própria paz, o indivíduo toma então a atitude de fazer esforços para conquista-lo, a fim de obter o amor, a compreensão e ser assim feliz.

Vamos rememorar o Capítulo 10, tópico 15 do Evangelho Segundo o Espiritismo, que tem como título “Bem-Aventurados os Misericordiosos”, o apóstolo Paulo, afirma o seguinte... “perdoar aos inimigos é pedir perdão para si mesmo; perdoar seus amigos, é dar-lhes uma prova de amizade; perdoar as ofensas é provar que se tornou melhor. Perdoai, pois, meus amigos, a fim de que Deus vos perdoe...”.

Esse lindo ensinamento nos deixa claro que o perdão que exercemos ao próximo estamos em fato exercendo também a nós mesmos e em nosso próprio favor. Assim, tudo que emitimos de bom recebemos de volta e multiplicado. Quando vibramos no bem, tudo retorna para nós mesmos.

Podemos deduzir que se você é uma pessoa que conseguiu aprender a perdoar, irá receber perdão pelas suas faltas. Esse benefício é algo que não podemos dispensar, uma vez que ainda não somos perfeitos e temos muito para crescer e melhorar. Ao nos colocarmos no lugar do próximo, as coisas ficam mais simples, o caminho se ilumina, acende uma luzinha interna que nos faz compreender o que realmente tem valor e o que faz sentido para nosso ser eterno. Dentro desse prisma as mágoas e os ressentimentos servem mais como um alerta, um despertador avisando que alguma conduta em nós ainda está equivocada.

Há, necessidade de trabalharmos a tolerância e o perdão, e se não o fizermos, colheremos consequências psicológicas, psiquiátricas e até mesmo físicas em decorrência da somatização que permite manifestarmos os desvios da nossa esfera espiritual e mental para expurgação em nosso corpo físico na forma de doenças.

Percebemos assim como o perdão é indispensável para nossa saúde física, e vale a pena investir em aprender o perdão – para consigo mesmo e para com o próximo – a fim de que o remorso e o arrependimento não se tornem nossos companheiros no futuro. Não nos esqueçamos que a felicidade nunca está no outro, e sim na forma como vemos e encaramos cada situação. Ser verdadeiramente feliz é uma aquisição do nosso espírito. Repetiremos várias vezes que se existe um caminho para a felicidade, ele está na forma como aprendemos a vivenciar a luz que há em nós; caminho esse que nos foi ensinado por Jesus, acessando a paz que



vem da conexão com Deus em nosso coração.

Que todos sejam muito abençoados, que os bons anjos possam estar convosco. Muita luz e paz e até a próxima.

Dentre os passos para buscarmos despertar e externalizar essa felicidade podemos destacar algumas ferramentas muito importantes: a primeira delas é a MEDITAÇÃO, que é uma forma de refinar a nossa percepção da realidade ao mesmo tempo em que nos prepara para respondermos de forma mais positiva e leve aos desafios da vida. Quando entramos em estado meditativo passamos a serenar o nosso pensamento e a entender de uma forma mais clara, lúcida e leve as situações e emoções que se passam dentro de nós! Assim, a meditação é uma das ferramentas mais iluminadas para que possamos acessar aos poucos a felicidade em nosso íntimo.

Outra ferramenta ou treino muito útil é buscarmos tirar o FOCO da situação com a qual não conseguimos ou não podemos lidar no momento. Isso equivale a dizer que se temos um problema para o qual ainda não possuímos as condições/bases para enfrentamento (não havendo outra solução viável) devemos nos perguntar: o que posso fazer? Muitas vezes o dito popular se torna real: “o que não tem remédio remediado está!”. Nessas situações a minha parte é entregar a solução ao tempo e ao universo, porque assim me sinto livre para mudar o foco. O tempo, o universo, o nosso Deus/nosso Todo vai nos permitir, no tempo certo, acessar a melhor solução para lidarmos com a situação que vivenciamos.

Mais uma importante ferramenta que foi cientificamente testada e comprovada como uma das principais formas de modular o nosso sistema nervoso central (cérebro) nos trazendo prazer e plena sensação de felicidade é a DOAÇÃO. Diversos estudos e artigos mostraram que toda vez que fazemos o bem a outrem acabamos despertando o que há de melhor em nós. Pessoas descrevem como uma sensação íntima de luz e prazer sendo senso comum dentre aqueles que praticam a doação repetidamente, que o doar faz muito maior bem a quem está doando do que a quem está recebendo! Essa constatação é um fato verídico e científico sendo possível nos sentirmos plenamente realizados ao fazermos algo de bom ao próximo.

Um outro importante tópico sobre o qual devemos refletir, pensar e realizar é a questão da nossa ROTINA pessoal. Todas as vezes que enfrentamos uma situação que nos faz mal e nos deixa cronicamente para baixo ou

deprimidos, devemos buscar modificar a forma de lidar com tal situação. Já dizia Albert Einstein: “Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes.” Uma das formas mais úteis de sairmos de um ciclo vicioso do mal é quebrando a velha rotina e criando uma nova. Vamos exemplificar: se realizamos toda semana uma mesma rotina que já nos esgotou de trabalho-casa/casa-trabalho; podemos decidir mudar ao inserir algo diferente no meio dessa rotina para a quebrarmos. Esse algo diferente pode ser a prática de um esporte, ir a um cinema, fazer a caridade, visitar um hospital, asilo ou orfanato ou qualquer outra boa prática que a sua mente possa criar. Qualquer quebra pode ser o empurrão que necessitávamos para mudar o foco e a rotina.

Fazer novos PLANOS também é uma boa forma de mudarmos nosso foco. Quando conseguimos vislumbrar e deslocar a nossa energia para algo bom que desejamos ardentemente construir, passamos a despertar um poder interno de realização que todos possuímos e que nos estimula na busca pela felicidade. Por mais que os passos sejam desafiadores, passamos a nos alegrar com cada conquista, pois fazer bons planos é a primeira etapa rumo à realização. Se não possuímos um objetivo... qualquer lugar onde chegarmos serve... Sendo assim, ter objetivos de luz, claros e lúcidos nos impulsiona para acessarmos nossos desejos com ações que vão ocupar o nosso dia-a-dia. Atitudes como essas nos permitem o sentimento de realização que é um caminho de acesso para a felicidade.

Após analisarmos todas essas ferramentas não podemos nos esquecer que a felicidade verdadeira está na comunhão com Deus, nosso Todo/Tudo, comunhão essa que se dá com o universo que nos cerca e que consequentemente também habita em nós, uma vez que fazemos parte desse Todo, dessa luz, desse Deus que irradia e simplesmente É! Sendo assim, conscientes de que possuímos todos esses dons e que existem formas de acessá-los, basta trabalharmos diariamente, (mesmo não acertando todos os dias), sem nunca desistir! Persistência para que possamos conquistar e acessar essa felicidade que poderá transbordar sendo sentida por todos que nos cercam.

Não se esqueçam nunca que a felicidade é nossa responsabilidade, você pode acessá-la e podemos sim treinar diariamente melhorando o mundo e a nossa condição nessa vida. É um prazer estar aqui com vocês. Muita luz e muita paz.

Já diversos irmãos podem nos dizer que a felicidade está em encontrar um

grande amor... um parceiro(a), um companheiro ou companheira. Alegam esses que ao encontrar “a pessoa especial”, aí sim, serão felizes! Contudo, esse motivo não é absoluto, uma vez que todos nós conhecemos pessoas ao nosso redor que conseguem ser muito felizes de forma independente. Que inclusive preferem uma construção de vida solo! Em contrapartida, também conhecemos diversos casais e famílias que vivem na tristeza e com dificuldades de convívio, mesmo possuindo ao seu redor uns aos outros! Então, mais uma vez, a felicidade é distinta neste ponto.

Outras pessoas podem acreditar que basta ter a saúde física perfeita para assim serem plenos em felicidade; contudo, novamente observamos diversas criaturas que possuem uma saúde perfeita, e acabam se perdendo completamente em tristezas, se descuidando da essência e se destruindo internamente como completos indigentes da felicidade. De forma oposta, quantos exemplos de gigantes da alma, como o próprio Chico Xavier e diversos outros indivíduos que possuem problemas no corpo físico e “doenças incuráveis”, mas mesmo assim irradiam felicidade e alegria. Basta fazermos uma visita aos hospitais e conheceremos alguns pacientes com enfermidades graves: quantos desses são extremamente felizes independente da conquista da saúde física? Mais uma vez, neste ponto, podemos dizer que a felicidade é diversa.

Sendo assim perguntamos então: onde eu encontro a felicidade? Onde e como posso ser feliz?

O Evangelho nos diz que a verdadeira felicidade é uma conquista do nosso espírito, adquirida quando decidimos viver com foco em nosso Ser Eterno, optando intimamente por sermos felizes e estarmos bem. Quando essa decisão é de fato tomada, não existe nada que possa nos impedir (aconteça o que acontecer). Em nossa essência somos seres de luz capazes de irradiar, sentir e vibrar nessa própria fonte geradora de paz e felicidade que habita em nós. Então, nos cabe buscarmos essa conexão íntima Divina para sermos mais leves, procurando pelo sorriso e beleza em cada passo dado com alegria. Devemos valorizar tudo o quanto possuímos e enfrentamos, pois todos nós passamos por provas através de diversas limitações e conquistas, uma vez que a vida aqui na terra foi idealizada para aprendermos a lidar com todas essas diferentes situações. É assim que aprenderemos a vivenciar cada situação de uma forma mais tranquila, serena, sem exacerbação, sem nos deixar derrotar pelas dificuldades, ou nos deixarmos empolgar em demasia pelos excessos. Nessa jornada a paz interior vai nos levar ao estado de felicidade.

Pelos dizeres e estudo do Evangelho, podemos compreender que existem diversas formas e caminhos individuais para percorremos e sermos felizes; mas devemos lembrar que há verdades indispensáveis e comuns para “o bem”, dentre as quais: não guardar mágoas, não se entregar à autopiedade, ser otimista, vibrar com cada conquista que temos e podemos construir sem dar foco excessivo para as nossas dificuldades, planejando sempre o futuro sem deixar de vivenciar “o aqui e o agora”.

Falando sobre o presente, é importantíssimo que saibamos vivenciar o momento atual sem focar excessivamente o pensamento no que vai acontecer (seja com uma perspectiva boa ou ruim). Não devemos também viver exclusivamente no passado mas sim aprender as lições que ele pôde nos ensinar para vivermos em paz e no momento presente. Devemos sim buscar realizar nossos sonhos, mas recebendo com agrado o que a vida nos oferece, aceitando o nosso Pai Amado e Todo Poderoso como verdade eterna: nosso Criador. Entendendo que nós Seres Humanos fazemos parte desse TODO, sempre em um caminho de conexão interior para o encontro definitivo com a verdadeira felicidade.

Neste momento, deixo uma frase para reflexão que pode nos inspirar, “não existe um caminho para a felicidade, a felicidade está no caminho ao aprendemos a valorizar cada passo”.

Fico muito grato pela oportunidade. É um prazer e honra estar com vocês e nos próximos passos vamos construindo juntos o aprendizado para que poderá nos levar à própria felicidade. Luz e paz.

Um forte abraço e até a próxima.

# Contatando pessoas

Olá pessoal! Aqui quem vos fala é o Sérgio Santos, e hoje vamos conversar sobre o nosso quinto passo para a felicidade: CONTATANDO PESSOAS.

Contatar pessoas e lidar com o outro é uma das atividades mais complexas para a maioria de nós. Isso se deve ao fato de sermos todos muito diferentes e únicos. Cada indivíduo possui virtudes e defeitos com os quais necessitamos aprender a conviver. No entanto, para a maioria de nós encarnados aqui nesse planeta, essa tarefa é ainda árdua: seja na família, no trabalho (com aquele colega difícil), ou em locais públicos como o metrô ou ônibus, a convivência com o diferente desperta em nós certos lados sombrios e duros que dificultam a convivência diária.

Comumente nosso ego busca exigir do outro um comportamento similar às nossas crenças e vontades. Quando essa exigência não é atendida sentimos certo desconforto, como descrito no exemplo seguinte: um irmão está dirigindo e cruza a faixa permitida (não sei a razão). Por não achar essa atitude correta decido que ele não possui o direito de fazê-lo e muitas vezes me irrito despertando em mim pensamentos e sentimentos negativos, que acabam por atrair energias inconvenientes e desfavoráveis. Nesse ponto questionamos: por que não aceitamos o ponto de vista do outro e perdoamos a conduta do indivíduo?

Na verdade, a convivência com o outro é uma ferramenta indispensável; uma vez que é ela a responsável por nos trazer a maioria dos aprendizados. Através dessa convivência treinamos a nossa tolerância e compreensão, e no intuito de sermos aprovados nessa “avaliação” devemos aceitar sem restrições que o próximo tem o direito de errar de diferentes formas por ainda possuir imperfeições. Sabendo que somos também imperfeitos, como podemos julgar?

Na busca por compreendermos essa diferença, devemos exercitar a nossa luz, nosso lado bom, e nossa aceitação, acolhendo “as coisas, como elas são”. No livro intitulado “Serenidade o Esforço Silencioso do Bem”, Maury Rodrigues da Cruz, nos traz a seguinte frase: “sua compreensão, sua generosidade e o seu desprendimento atraem a bondade alheia, em seu próprio benefício; mas tome cuidado com os que odeiam, desejam o mal ao próximo e se juntam mesmo aos que detestam. A força indicativa do pensamento cumpre a lei da atração dos semelhantes no bem”, ou seja,

por esse texto podemos compreender que tudo que emitimos acabamos por atrair. Se no encontro com o próximo distribuímos dons generosos, atraímos para nós também a generosidade; se encontramos com pessoas boas e sorridentes, atraímos para o nosso redor: prazer, cortesia e simpatia.

Vocês já pararam pra reparar como o sorriso e a felicidade são contagiosos? Se você é uma pessoa sorridente e alegre e compreende conscientemente que as atitudes e maneiras dos demais não devem modificar a sua luz íntima, já se encontra no caminho de encontrar a paz sendo assim habilitado a espalhar alegria por onde for. O seu “bom dia” ou “boa noite” (com amor e honestidade) endereçados para alguém que se sente cansado, pode acabar por renovar o humor do próximo. Essa verdade é revigorante e se dá através da transmissão de boas energias. O contrário também é verdadeiro; se você adentrar em um local muito cabisbaixo, triste e deprimido, pode acabar transmitindo essa baixa vibração ao outro que porventura não esteja pronto para lidar com tais energias.

Essas lições nos ensinam que é importantíssimo conviver, porém devemos ser cuidadosos, pois podemos influenciar aos que nos cercam. A convivência nos permite treinar e melhorar o nosso ser eterno.

Algumas pessoas que se consideram “de difícil convivência” acabam algumas vezes se autossabotando no processo de aprendizagem e pensam: “então, já que sou incômodo e não consigo me controlar, não vou mais querer conviver com ninguém. Vou me isolar dentro de casa e sair o mínimo possível... apenas para cumprir com minhas obrigações. Volto para casa e acabou”. Certos indivíduos realmente acreditam que ações desse tipo podem trazer benefícios. Esse é um ledô engano... pois o bem estar do isolamento social é temporário e incompleto. Deus nos criou como seres sociáveis para convívio em comunidade. Somos filhos da luz e necessitamos coexistir.

Devemos ter a consciência de que a convivência social já nos ensinou (no passado) para sermos quem somos hoje e continua a nos aprimorar na atualidade. Sempre existirão desafios no “lidar com o próximo” e o fato é que as pessoas ao nosso redor poderão gerar situações agradáveis ou desagradáveis... mas ambas podem nos fazer evoluir. Na convivência, mesmo que difícil, aprendemos a doar amor e compreensão para nos tornarmos melhores. Se fugimos ao convívio, estagnamos na evolução.

O nosso processo de evolução pode se dar de diferentes formas e utilizando diferentes ferramentas. As maneiras mais amenas e comuns

envolvem leituras/estudos, realização da convivência em casa (em família), busca por uma maior intimidade conosco mesmo (autoanálise e autoconhecimento), convivência com os animaizinhos, dentre outras. Porém, não podemos escapar da vivência com a grande comunidade social, pois é exatamente onde colocamos em prática tudo que imaginamos ter aprendido com as demais técnicas de evolução. É a nossa prova! Nosso cotidiano exige a convivência e o bom coexistir com as pessoas que nos cercam. Somente realizaremos os desígnios de Deus para os fins a que esse mundo (escola) se propõe, através da convivência entre os seres. Cada companheiro que compartilha conosco o cotidiano, são os melhores seres humanos professores e avaliadores que nos examinarão e ensinarão a sermos mais aptos a darmos os próximos passos.

O certo é que estamos aqui para melhorar e para crescer. Sendo assim, as pessoas que surgem como um enigma difícil em seu caminho podem se tornar os melhores mestres em sua jornada. E por outro lado, saiba que você também por sua vez pode ser o grande enigma difícil para a vida dessa mesma pessoa. A amizade pode nascer da convivência e através dos tempos antigos rivais podem acabar se tornando grandes amigos. Cada amigo e cada desafeto possui suas próprias limitações e também suas próprias qualidades. Todos somos amados por alguém e temos a capacidade de agir em auxílio de outrem. Quando não temos empatia pelo próximo acabamos muitas vezes focando nosso olhar apenas no lado negativo... mas a forma de ação no bem do próximo não precisa ser (e até não deve ser) de acordo com o nosso ponto de vista. É nossa obrigação respeitar ao máximo o limite e a forma de doação daqueles que nos cercam.

Ao colocarmos em prática no nosso dia-a-dia esse entendimento de que todos possuem limitações e qualidades simultâneas, automaticamente reduzimos o excesso de expectativas com relação ao próximo e passamos a aceitar o que o outro pode nos ofertar. Nesse entendimento a convivência se torna mais fácil, uma vez que abrimos a mão para receber o que vier de bom agrado, sem rancor, sem projetar desejos do que não é possível ou viável dentro das graças providas de cada um. Observemos que todos ofertam coisas diferentes em momentos distintos; seja o pai, a mãe, um amigo, um irmão, um companheiro de jornada ou um funcionário. Em um momento alguém oferta o seu precioso tempo, noutro nos ensina empatia e a arte da convivência, e outra pessoa pode nos ofertar a compreensão. Toda essa percepção é um treinamento diário que nos leva a aprender a arte da convivência que testa a nossa paciência e a nossa resiliência.

Pelo que já conversamos e testemunhamos podemos deduzir que os passos rumo à excelência, à amplitude e à caridade, passam necessariamente pela arte de conviver e sermos pacientes. A caridade é, sem dúvida, uma das mais belas formas de amar! Nunca nos esqueçamos da máxima do Evangelho que nos ensina que a verdadeira felicidade é uma conquista íntima do Espírito, pois todos nós fomos criados para alcançarmos um dia a felicidade plena. Que, saibamos então conviver para assim “Bem Viver”, conquistando a paz e conseqüentemente a felicidade. Lembremos sempre que não existe um caminho para a felicidade, mas a felicidade está na forma como aprendemos a vivenciar o caminho. Gratidão e até a próxima.





# Autoamor

Olá pessoal! Aqui quem vos fala é o Sérgio Santos, e hoje discutiremos sobre nosso sexto tópico que aborda os passos para sermos felizes. Conversaremos então sobre o “se amar”: o AUTOAMOR.

A primeira questão que devemos avaliar seria: qual a nossa real compreensão do que é o amor? Em muitas mentes essa definição pode ser bastante complicada. Expressar o amor em palavras é uma missão difícil. Muitas vezes tenho a nítida sensação de que em nossa limitada condição evolutiva ainda não possuímos termos que nos habilitem a definição em palavras do que realmente é o amor. Sendo assim, o amor deve ser mais sentido do que dito... porém, façamos a nossa tentativa de expressar algumas palavras.

O amor se refere a tudo aquilo de muito bom e de muito bem que emana de nós. Ele é um “estado de ser” em que emitimos apenas vibrações positivas vindas do nosso coração, do nosso pensamento e da nossa alma. O amor é o mais sublime de todos os sentimentos, sendo ele o melhor combustível que possuímos para conduzir nossas vidas rumo à Deus; seja em momentos difíceis, fáceis, acertados ou até mesmo em meio aos erros. Sem o amor tropeçamos a cada instante e estagnamos no meio do caminho sem as forças necessárias para nos levantarmos. Quando despertamos o amor em nós, novos horizontes se abrem e somos conduzidos ao destino correto com um direcionamento certo guiado por Mais Alto. Sabe o porquê? Pelo simples fato de que o amor é a emanção da essência do próprio Pai, do Todo, do Nosso Senhor. Por essa razão não precisamos ter uma definição única em palavras do que é o amor, mas precisamos sim senti-lo e vivencia-lo em atitudes, e assim poderemos nos aproximar do que seria o real amor de Deus por nós.

Com essa parca definição podemos falar um pouco sobre o que seria o autoamor. O amor por nós mesmos é um dom intrínseco a todo ser criado por Deus, uma vez que somos parte desse Todo amoroso. Somos seres eternos, que existiremos sempre e estaremos em Deus (aconteça o que acontecer). Existe uma forte tendência em nossas vidas de encarnados aqui na Terra, de se acreditar que o “amor por si mesmo” ou “amar a si próprio”, é sempre uma atitude egoísta, narcisista ou pura vaidade; porém, a verdade é que aqueles que possuem atitudes narcisistas ou vaidosas não revelam autoamor, mas sim demonstram fraqueza e medo como forma de proteção ao ego. Na maioria das vezes nosso ego ainda é frágil e estimula atitudes egoístas como tentativa mal direcionada de amparo. Grande parte de nós ainda possui muita vaidade e muito egoísmo. Várias

vezes, quando o medo prevalece sobre o amor, demonstramos essas falsas características do “amor próprio” por necessidade de autoafirmação mascarando-as de autoamor.

O autoamor real e sem máscaras não precisa ser dito, mas apenas demonstrado e emanado por atitudes de cuidado e compreensão para consigo mesmo e para com o seu próximo. As pessoas que possuem dificuldade em se amar dificilmente conseguirão amar realmente a outrem, uma vez que a autovalorização é também uma base para o amor. Aquele que se ama de verdade também reconhece o seu lado “sombra”, os seus defeitos e dificuldades que ainda precisam e serão vencidos. Reconhecer que somos pessoas em evolução e que estamos aqui para aprender, para crescer e para nos relacionarmos de uma maneira mais satisfatória, conosco e com os que nos cercam, é um passo fundamental para a felicidade.

Jesus já nos dizia em suas santas palavras, que o amor próprio não se refere ao egocentrismo uma vez que “devemos amar ao próximo como a nós mesmos”. O autoamor, deve ser assim imenso! Esse ensinamento do Mestre nos induz à autovalorização através da autoestima elevada capaz de reconhecer todos os seus dons, capacidades e potencialidades para assim desenvolver-se intimamente. Esse processo de aquisição da autoconfiança nos ensina que somos capazes de enfrentar todos os desafios da vida expressando-nos de maneira correta com aceitação dos próprios limites.

O escritor espírita e também Juiz de Direito, José Carlos de Lucca nos fala que a razão de tanto sofrimento que ainda existe no nosso planeta está muitas vezes associada à falta de amor. As pessoas costumam falar muito sobre o amor, mas sentir e vivenciar esse amor no dia-a-dia é muito mais raro. A palavra amor acabou se tornando desgastada com o tempo e muitos passaram a desacreditar sem compreender essa emanção pura do Divino, que provém de nós. Muitas pessoas reclamam que não são amadas, seja no lar, na família, pela falta de um parceiro, ou seja em sociedade; porém essas mesmas pessoas não são capazes de se auto-amar e de doar seu amor para aqueles que a cercam sem exigir um retorno. Constatamos que embora o ser humano procure muito ser amado, dificilmente possuem atitudes desinteressadas de doação e caridade. O universo nos retorna aquilo que emanamos. Querer que o outro nos ame sem que nós mesmos nos amemos é inviável! Como fazemos para resolver esse problema?

Tudo começa pelo amor próprio! Devemos sim buscar a humildade e reconhecer nossas faltas para nos regenerarmos criando a capacidade de amar aos nossos irmãos; porém, para isso, devemos partir de uma aceitação real do que temos e somos. Nossos defeitos, (seja no corpo

físico, seja em nossas mentes insensatas), não são limitações para o amor de Deus por nós; então porque deveria ser limite para nós mesmos? Aceitando que somos filhos de Deus podemos começar a trabalhar e melhorar cada um desses defeitos com aquiescência e autorreconhecimento: esse é o primeiro passo para o autoamor.

Existem ferramentas que podem nos auxiliar no desenvolvimento desse amor por nós mesmos. Uma delas é a meditação diária, onde passamos a reservar pelo menos uns cinco a dez minutinhos para perceber e sentir o nosso íntimo, nossos pensamentos, nossos sentimentos, além de nos permitir a descoberta de nós mesmos ao avaliarmos cada atitude em sociedade, em família, em nosso trabalho, ou nos estudos. Esse conhecimento íntimo nos permite aceitar gradativamente que somos seres imperfeitos ao mesmo tempo em que nos reconhecemos em fase de evolução e melhora. Tais atitudes nos permitem reduzir as cobranças e preconceitos para conosco e assim vamos abandonando a ideia de que temos a obrigação de sermos perfeitos agora. Um dia seremos todos perfeitos; um dia... mas por hora basta aceitarmos nossas limitações valorizando também nossos pontos fortes. Todos nós temos sombras, mas também todos nós somos luz, uma vez que somos partes do Pai.

Não devemos nos acomodar em nossas condições atuais paralisando o estado de evolução. Mesmo porque isso seria contra a lei Universal da evolução dos seres; entretanto devemos aceitar o que ainda não somos para assim buscarmos o crescimento. Reconhece-se o verdadeiro Cristão pela busca constante de auto melhoramento; o que também significa dizer que o mais importante não é se falhei e errei, mas sim se estou me esforçando para fazer melhor hoje do que fiz ontem. Em caso positivo tenha a certeza de está no caminho certo!

Os resultados de nossas tentativas e esforços para o crescimento dificilmente serão percebidos ou medidos em um curto espaço de tempo. Se quiser ter uma noção particular do quanto se melhorou, avalie-se sinceramente como pessoa e ser humano (em atitudes e pensamentos), olhando (sem fixação) para o seu passado e busque perceber como agiria ou pensava há 1 ano, 2, 3, 4 anos ou mais. Perceba que aprendeu na jornada e quais resultados seus esforços de crescimento íntimo geraram de frutos até o momento.

Esses são os passos para nos amarmos cada dia mais. Diariamente pequenos milagres acontecem em nossas vidas sem darmos muita atenção, mas quando paramos para analisar serenamente (de fato), um alimento, uma flor desabrochando, um abraço, um sorriso... tudo passa a ter significado Divino sob o prisma do amor. Sob essa visão do amor que temos por nós mesmos podemos refletir a luz em todos que nos cercam e em tudo que nos acontece, nos habilitando dessa forma ao autoamor real

que é o ponto inicial para conseguirmos amar aos nossos irmãos de humanidade. A partir daí acontece a expansão e sublimação do nosso ser rumo ao caminho que Jesus nos ensinou. O Mestre veio trilhar esse caminho há mais de 2 mil anos para nos mostrar qual é o melhor trajeto para comunhão com Deus (fonte de todo o amor). Para sermos felizes temos que aprender a vivenciar os pequenos e os grandes momentos. Nunca nos esqueçamos então que a felicidade verdadeira é uma conquista do nosso espírito e que todo necessário para sermos felizes está em nossos corações. Não existe um caminho para a felicidade, mas a felicidade está na forma como aprendemos a vivenciar o nosso caminho. Muita luz, muita paz aos corações de cada um e até a próxima.



# Amor incondicional

Olá! Aqui quem fala é o Sérgio Santos, e hoje iremos conversar sobre mais um passo rumo a felicidade. O nosso sétimo tópico fala sobre o: AMOR INCONDICIONAL.

No último passo conversamos sobre o amor próprio que se baseia na capacidade de querer bem, reconhecer e amar a nós mesmos sabendo que somos parte do Todo e que estamos em desenvolvimento e evolução, no caminho da angelitude e da perfeição.

Hoje, falaremos um pouco mais sobre o amor que somos capazes de desenvolver por tudo o que nos cerca. Esse sentimento é chamado de amor universal. A forma como interpretarmos esse amor pode o tornar completamente particular! A percepção de cada um permite uma emanção única dessa emoção desprendida de nós, podendo alterar e definir nossa maneira de ser e nos levando ao encontro com o carinho e cuidado para com a vida.

Existem diversas formas de expressarmos o amor, e podemos destacar algumas delas: o amor “conveniente” é aquele no qual aprendemos a sentir retribuindo com base no amor e cuidado que recebemos. Um exemplo comum seria o amor que sentimos por nossos pais, que usualmente nos deram base, ensino e formação. Embasamos a resposta afetiva naquilo que recebemos, uma vez que fomos criados assim. Outra forma de amar está na amizade; onde costuma-se observar reciprocidade com um retorno fraterno. Muitas vezes partilhamos esse sentimento com aqueles que nos são afins e generosos, principalmente, por fazerem parte do mesmo grupo de convívio social em que estamos inseridos. Estimulamos assim uma forma de amor.

As formas acima descritas de amar muitas vezes se correlacionam com a conexão que sentimos pelo próximo, e por isso se denomina “amor condicional”; ou seja, existe uma condição prévia sentimental, existencial ou material, para que se crie o sentimento e os vínculos por certos seres humanos, animais ou coisas. Diferentemente, o “Amor incondicional” é aquele que independe de expectativas de retorno ou ganho. Essa é a forma como o Pai, nosso Deus, a todos ama e cuida, independentemente de nossa capacidade de retorno, devida a nossa pequenez, nossos erros e falhas. Ele nos ama por amar. Não há condição alguma, e tudo ocorre sem

o apego. Uma das maiores características do Amor Incondicional vem na oferta de liberdade dentro dos limites do nosso próprio benefício. Desde a época de Platão, no livro “O Banquete”, o autor nos dizia que o amor incondicional é a expressão do amor ofertado pelos seres superiores do universo... daí desenvolveu-se mais tarde a expressão “amor platônico”, que expressa o amor unidirecional, independente de retorno.

O ensinamento que podemos extrair é que devemos buscar amar mesmo que o outro não nos ame. Mesmo que seja um real amor platônico, mas sem o associarmos ao sofrimento. Este amor pode ter bases no amor incondicional, onde há liberdade sem expectativas ou apego.

Intuitivamente algumas pessoas acabam por associar o sentimento de amor incondicional a diferentes características, como por exemplo a virtude que gostaria de ver em alguém e em você mesmo, desenvolvendo assim a caridade e o amor para com os quais se admira. Tais pessoas se tornam exemplos de vida e modelo do bem viver. Outra fonte de ação diária onde podemos observar uma espécie de amor está na profissão. O sucesso na carreira de alguém pode servir de inspiração ao amor, em especial se a carreira é utilizada para a prática do bem. Há, ainda, o amor fraterno que está sempre conectado com o “se doar”, porém comumente quem o pratica acaba se entregando às demandas do ego e assim espera um retorno. Se o amor for incondicional até mesmo uma frase de “muito obrigado” pode ser dispensada pelo praticante. Por último existe o amor relacionado ao sexo, que muitas vezes demanda como retorno o prazer. Qualquer forma de amor vivenciada na expectativa de receber algo em troca tem um fundo ainda egoísta e que será evoluído com o tempo.

Vamos conversar um pouco mais sobre o apego. Esse sentimento está relacionado com diversos problemas presentes na humanidade. Basta realizar uma breve análise dos problemas cotidianos para percebermos o quanto ainda somos apegados. Podemos utilizar o exemplo do dinheiro: se não possuímos recurso financeiro para realizar uma viagem ou para pagar pelos estudos que sonhamos e almejamos, comumente sentimos um certo incômodo. De onde vem essa sensação que nos machuca? A resposta sincera na maioria das vezes se relaciona ao apego com relação aos nossos desejos.

A Lei Universal do Progresso nos impulsiona à evolução, para tanto, se faz necessário o trabalho e o esforço na conquista do melhoramento íntimo. Muitas vezes julgamos possuir certos direitos e merecimentos que nos permitiram a conquista dos desejos e sonhos de forma imediata... porém

nos esquecemos que nossa memória (por misericórdia Divina) não abrange tudo que já se passou. Assim, o momento certo é aquele determinado por Deus e acontecerá de acordo com os frutos do nosso esforço. Devemos sim aprender o desapego, o que significa dar foco no que possuímos de bom e tira-lo do que nos causa ansiedade, dor e sofrimento. Reduzir a criação de expectativas é fundamental, mas sempre com o cuidado de não confundir desapego com desinteresse/indiferença. Isso se faz através do autoconhecimento, buscando fazer a nossa parte e aceitando que tudo o mais virá no tempo certo como fruto das nossas emissões e ações. “Pedi, e dar-se-vos-á; buscai, e encontrareis; batei, e abrir-se-vos-á”; ensinou o Mestre Jesus.

A vida associada ao sentimento de desapego nos leva a uma melhor aceitação de todos os tipos de acontecimentos durante nossa encarnação. Para que a vida seja mais leve nos cabe aceitar com trabalho as condições do nosso dia-a-dia. Essa jornada nos torna melhores, iluminados e nos permite alçar os voos necessários para a realização dos nossos sonhos.

O surgimento e principalmente a manutenção dos estados de dor, ressentimento e depressão, em nosso ser também podem indicar formas de apego. Para muitos é difícil aceitar com serenidade a existência de tais estados em sua própria mente e alma. A atitude que nos trará as mudanças necessárias parte da aceitação das coisas como elas são de fato. Desse ponto em diante nossos sentimentos se purificam e o amor surge de forma independente para simplesmente ser doado. Assim começaremos a sentir o que é o amor incondicional verdadeiro, que deverá ser treinando diariamente com determinação, mesmo sabendo que ainda somos imperfeitos.

Difícilmente será possível de imediato amar incondicionalmente o tempo inteiro, uma vez que essa iluminação requer a aquisição de novos hábitos que não se firmam de imediato. O treino com esforço e trabalho no desapego são as bases para alcançarmos esse nível sublime do amar.

Nesse caminho do amor incondicional a felicidade se fará presente porque ela sempre caminha ao lado da paz e da serenidade.

Nunca nos esqueçamos que a felicidade verdadeira é uma conquista íntima do nosso ser, do nosso espírito e que todos fomos criados para sermos felizes. Deus nosso Pai ama-nos incondicionalmente, e tudo que precisamos para construir essa felicidade já habita em nós, bastando assim a busca incessante de conexão com o nosso Eu Divino. Em nossos corações o caminho para a felicidade já está traçado e conquistaremos

esse mapa através da forma como aprendemos a vivenciar o nosso caminho.

Uma ótima semana de luz e paz para todos os corações. Até a próxima.





# Inteligência emocional

Olá pessoal! Aqui quem fala é o Sérgio Santos. É uma honra estar aqui com vocês mais uma vez. Hoje iremos conversar sobre o nosso oitavo passo nos caminhos da felicidade: a INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.

O que são emoções? O que caracteriza as emoções? Se analisarmos o dicionário encontraremos que “são qualquer agitação ou perturbação da nossa mente, do nosso sentimento de paixões e qualquer excitação do nosso estado basal”. Olhando por um viés psicológico/psiquiátrico, a emoção pode ser compreendida por um sentimento (sensação) que juntamente com os pensamentos associados, geram variações emocionais que acarretam alterações biológicas como a agitação associada à liberação de adrenalina e com tendências de ações. O termo Inteligência Emocional é descrito por Daniel Goleman, no livro “Inteligência Emocional”, como uma habilidade capaz de alterar a convivência e o relacionamento com o próximo e consigo mesmo. A partir deste livro diversas pesquisas no mundo inteiro começaram a investigar qual a influência da Inteligência Emocional em nossas vidas e em nosso comportamento. Existem diversos exemplos, porém acredito que uma das formas mais interessantes de entendermos sobre inteligência emocional é analisando a inteligência como um todo.

Quando nos referimos à inteligência, pensamos imediatamente naquela associada ao raciocínio e estudos. Esse tipo de inteligência adquirimos por nosso esforço ao buscar conhecimentos e fixando-os através de repetições e exercícios de memória. Exemplos clássicos envolvem o estudo para aprovação em um exame ou concurso. Quando fazemos uma análise mais minuciosa de situações pessoais observamos indivíduos que adquirem esse tipo de inteligência por estudarem e acabam por dominar todo o conteúdo sobre um determinado assunto; porém na hora “H” da prova se dão muito mal! Muitos não conseguem controlar os sentimentos e as emoções para conseguir expressar em um papel ou em uma prática todo o conhecimento intelectual adquirido. E aí? Porque isso acontece?

Nesse ponto entramos no controle da inteligência emocional. Todos nós conhecemos alguém em nosso círculo de convivência que é naturalmente agradável. Sabe aquela pessoa de quem todos se aproximam e sentem uma certa afeição. Aquele indivíduo que, apesar dos problemas, sabe ser uma boa pessoa e boa companhia gerando uma sensação de bem-estar, paz, tranquilidade e serenidade aos que o cercam.

Aqueles que sabem lidar bem com as diversas situações do dia-a-dia são sempre queridos. Na organização de um evento, uma festinha, um grupo de discussão, grupo de debate, todos acabam por se lembrar primeiramente daqueles que são agradáveis e sensatos, exteriorizando seu equilíbrio íntimo. Essa emanção traz bem-estar ao seu derredor.

Dentro do contexto apresentando já podemos perceber que a Inteligência Emocional se relaciona diretamente com o saber lidar com as situações... independentemente de serem boas ou ruins. A inteligência emocional é uma ferramenta que nos permite viver melhor e nos torna donos no controle de nossas emoções, sentimentos e reações mediante aos fatos. A inteligência emocional (assim como outros tipos de inteligências) deve ser treinada. Claramente alguns nascem mais aptos para esse treino e sabemos que “nada é por acaso” e somos herdeiros de nós mesmo; porém temos o livre arbítrio de escolher melhorar.

A inteligência emocional pode e deve evolver, e isso só é possível a partir da firme decisão pessoal de a trabalharmos. Esse desenvolvimento pode se dar ao observamos com o olhar de aprendiz as situações que outras pessoas enfrentam ou também vivenciando pessoalmente situações que permitam adquirirmos as características necessárias para que a “sementinha emocional” cresça, desenvolva e floresça.

Existem diversas características que podem ser trabalhadas para desenvolvermos a inteligência emocional, mas existem alguns quesitos que são indispensáveis para que isso aconteça.

Aqueles que desejam desenvolver a inteligência emocional devem avaliar os seguintes pontos em sua conduta pessoal: primeiro, a autopercepção. Temos que nos conhecer! Não é viável mudarmos qualquer característica em nós que não a tenhamos identificado primeiro. Utilizemos o exemplo da ansiedade. Se fico estressado sempre que realizo uma prova escrita, externando agitação e nervosismo; manter o foco na habilidade de colocar o conhecimento no papel se torna muito difícil. Reconhecendo previamente que sou ansioso, posso identificar os gatilhos que me levam àquele estado emocional. A partir da aceitação das minhas limitações e da autopercepção posso começar a trabalhar as características que me atrapalham.

O segundo ponto fundamental é o autocontrole; ou seja, entendimento de minhas potencialidades e também dos meus defeitos permitindo o domínio das minhas reações frente a cada situação vivenciada. Podemos compreender que essa aquisição de autocontrole depende de um esforço

e treino constante. Não conheci ninguém que foi capaz de dominar seus impulsos de um dia para o outro, sem dedicação. Digamos que eu já possuo a consciência de que ao dar uma aula ou ao falar em público ficarei nervoso a ponto de “travar”. Posso começar a trabalhar meu controle para ter a força de pronunciar as primeiras palavras, que seriam os primeiros passos da tarefa. Ao vencer os gatilhos do bloqueio na fase inicial, muito provavelmente aprenderei gradativamente a me controlar. Sendo assim, o autocontrole é um passo indispensável rumo ao crescimento.

Um terceiro passo muito importante é a automotivação, que é a nossa capacidade de reconhecer que todos temos muito o que melhorar, mas simultaneamente lembrar suas potencialidades. Temos um potencial imenso dentro de nós. Jesus nos ensinou: “Sois Deuses...” Temos a capacidade de realizar cada ação necessária para alcançar objetivos de evolução. Independentemente das circunstâncias e dos problemas que nos cercam a todos, cada ser possui em si o dom de vencer. Repitamos: “Eu posso. Eu consigo.” Se não for na primeira tentativa será na décima... se não for na décima, será na centésima; mas vou conseguir e eu irei me melhorar.

Uma quarta característica muito interessante é a empatia, que é a habilidade de nos conectarmos com os outros de forma espontânea. É a nossa capacidade de transmitir o nosso sentimento de paz interior e a nossa compreensão. Uma das melhores formas de caracterizarmos a empatia é nos colocando no lugar do próximo. Se alguém está com um problema posso oferecer mais que palavras ao me colocar no lugar da outra pessoa e reconhecendo em mim problema similar. Podemos fazer isso através de questionamentos íntimos: Como eu reagiria se a ameaça fosse a mim? Se aquela situação estivesse acontecendo comigo ou com alguém que amo muito como eu agiria? Nesse contexto fica mais fácil sentir como o outro se sente.

Por último (mas indispensável) temos a capacidade e habilidade de realizarmos práticas sociais e gestão de relacionamento; que é a possibilidade de integrar as demais características e estruturar de forma elaborada a prática de todo esse aprendizado. Isso pode se dar em relacionamento interpessoal, trabalhos em equipe, ou em encontros sociais que nos permitam vivenciar bem cada habilidade. Desenvolvemos assim nossa harmonia que se embasa no trabalho de todas as características treinadas que permitem que o próximo me entenda (apesar das minhas limitações) enquanto de minha parte eu também o compreendo. Vivendo assim, automaticamente trazemos harmonia e paz ao ambiente onde estamos.

Com todas essas características desenvolvidas e treinadas passamos a

ter o que nós chamamos de “Inteligência Emocional”. O mestre Jesus foi o nosso exemplo máximo de Inteligência Emocional e nos deixou o Evangelho como guia para alcançarmos essa iluminação. Ainda somos “bebês espirituais” iniciando a jornada de aprendizado, mas podemos fazer um pouquinho melhor a cada dia. Nosso benfeitor e amado Emmanuel nos fala através da mediunidade impar do querido Chico Xavier no livro *Pensamento e Vida*: “A cólera e o desespero, a crueldade e a intemperança criam zonas mórbidas de natureza particular no cosmo orgânico (corpo físico), impondo às células a distonia pela qual se anulam quase todos os recursos de defesa, abrindo-se leira fértil à cultura de micróbios patogênicos nos órgãos menos habilitados à resistência.... Nossas emoções doentias mais profundas, quaisquer que sejam, geram estados enfermigos. Os reflexos dos sentimentos menos dignos que alimentamos voltam-se sobre nós mesmos, depois de convertidos em ondas mentais, tumultuando o serviço das células nervosas que, instaladas na pele, nas vísceras, na medula e no tronco cerebral, desempenham as mais avançadas funções técnicas.”

A partir do desenvolvimento da inteligência emocional e suas características passamos também a nos curar tanto emocionalmente quando ao nosso corpo físico, uma vez que pela somatização a forma como lidamos com nossas emoções repercutem diretamente na saúde do nosso corpo.

Esse fato é algo grande! O controle emocional trará benefícios sociais, mas também fará um bem maior para nós mesmos (de forma interna e externa). Consequentemente, o desenvolvimento de tal inteligência é um passo fundamental para a conquista da felicidade nos trazendo paz e harmonia. Nunca nos esqueçamos que a felicidade verdadeira é uma conquista do nosso espírito, pois todos fomos criados para a felicidade eterna. Tudo que necessitamos para ser feliz já se encontra em nós aguardando que consigamos acessar. Lembremos que não existe um caminho único para a felicidade, mas sim a felicidade está na forma como aprendemos a vivenciar o nosso caminho. Muita luz e muita paz. Um grande abraço e até a próxima.

# Inteligência espiritual

Olá pessoal! Aqui quem fala é o Sérgio Santos. É um prazer e honra estar aqui com vocês para estudarmos o nono passo nos caminhos da felicidade. Vamos conversar sobre: INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL.

Em nosso último tópico conversamos sobre a inteligência emocional, que é muitas vezes ensinada pelos grandes mestres espirituais, que vêm nos tocar o coração. Ela se caracteriza pela empatia, ou seja, a habilidade de nos colocarmos no lugar do próximo aprendendo como tocar sentimentos e assim nos conectarmos com os irmãos. Essa habilidade está além da nossa inteligência intelectual e racional, uma vez que com as emoções nos entregamos ao íntimo de alguém com sintonia para obtermos sempre resultados que sejam bons para todos.

No presente tópico falaremos sobre um tipo de inteligência que só recentemente tem sido discutida e elucidada: a inteligência espiritual. Diversas pesquisas científicas mundo afora têm buscado investigar a inteligência espiritual a partir de testes e identificações associadas com alterações físicas por imagens em hospitais e centros de pesquisa.

Nosso cérebro possui uma região no lobo frontal que é estimulada quando o indivíduo passa por experiências de cunho espiritual. Essa área cerebral é chamada por alguns pesquisadores de “ponto de Deus”, uma vez que acessada, permite ao indivíduo uma conexão com o Divino, sendo a mesmo responsável pelo desenvolvimento e evolução da nossa inteligência espiritual. Cada cientista tem o seu próprio ponto de vista e sua forma de abordar a temática. Um exemplo é a física e filósofa americana Danah Zohar, que baseia sua pesquisa na inteligência espiritual, destacando que ela existente em todos nós.

O que seria então a inteligência espiritual? Poderíamos defini-la como a espiritualidade inerente a cada indivíduo; ou também como a sétima inteligência. É aquela que abre os horizontes tornando-nos mais criativos e que se manifesta em nossa necessidade de conexão com o verdadeiro significado da vida nessa terra e com a nossa existência que prossegue infinita. A inteligência espiritual nos intui que estamos aqui com algum propósito compreendido ao utilizarmos em conjunto o raciocínio, a emoção e o espírito. O estado maior de percepção nos leva à conexão com o Eu superior, que passa a ser entendido por nós quando desenvolvemos a

inteligência espiritual.

Esse é o valor mais efetivo que possuímos, sendo capaz de estimular o bom uso do nosso espírito (força suprema), para produzirmos uma existência mais rica e plena em cada pequena atitude. Essa energia se torna nossa principal ferramenta na resolução e enfrentamento de dificuldades. Ao desenvolvermos essa inteligência adequamos nossa finalidade de vida e direcionamento pessoal ao vivenciarmos a experiência no corpo físico durante a encarnação. A inteligência espiritual nos impulsiona, nos estimula, nos torna hábeis para aceitarmos o que “é” enquanto buscamos formas de nos melhorarmos. Tudo isso transcende o racional e envolve a evolução dos nossos valores éticos e crenças que irão nortear nossas decisões.

Mas, de forma prática, qual seria então a diferença entre a inteligência emocional e a espiritual?

Para refletirmos vamos analisar cada uma: a inteligência emocional nos permite julgar uma determinada situação, ou um determinado encontro, direcionando nosso comportamento sentimental apropriado dentro dos limites que a situação exige (sem excesso ou ausência de sentimentos). Já a inteligência espiritual permite que sejamos intuídos sobre como dar uma solução ideal aos desafios, não só lidando com as dificuldades, mas também crescendo ao aprender o que aquela situação pode nos ensinar. Enquanto isso, também crescemos como seres eternos, desenvolvendo nossa inteligência espiritual ao trabalharmos os limites da tolerância e do amor.

Apesar da diversidade de estudos e conceitos por parte dos pesquisadores, existem alguns temas recorrentes ao falarmos de inteligência espiritual que norteiam o seu desenvolvimento. O primeiro, seria o sentido da vida para o ser humano. Dentro desse contexto necessitamos cultivar algumas virtudes, dentre as quais: Fé, esperança, amor, alegria e bondade. Para crescermos nesses quesitos devemos instigar a nossa fé raciocinada para o enfrentamento dos desafios da vida. Com isso passamos a compreender que situações consideradas difíceis ou ruins podem ser convertidas em muito boas, de acordo com a experiência e o crescimento espiritual que obtivermos através do prisma que o nosso olhar permita que analisemos a situação. A verdadeira liberdade acontece dentro da dimensão e dos princípios da nossa evolução, respeitando e amando ao próximo para nos livrarmos de valores negativos e preceitos que podem comprometer e destruir o nosso propósito íntimo. Um exemplo seria a forma de nos associarmos aos

recursos financeiros... podemos viver ligados apenas no desenvolvimento material trabalhando para obter bens que sirvam para satisfação dos nossos sentidos corpóreos sem partilharmos; nesse contexto nos tornamos negativos em vibrações e emissões sem encontrarmos nada que possa de fato nos satisfazer. Haverá sempre um buraco, um vazio no local onde deveríamos desenvolver a inteligência espiritual. Mas podemos também viver na matéria, usar da matéria, sem sermos da matéria (partilhando); mas isso exige treino e vontade.

O desenvolvimento obtido através da Inteligência espiritual preenche esse vazio em nós, trazendo a sensação de plenitude.

Jesus Cristo, que foi o Mestre dos Mestres, nos ensina inúmeros exemplos de como podemos aplicar a inteligência espiritual para termos uma vida saudável e plena, ou seja, seguindo os caminhos do amor. Os exemplos deixados pelo Cristo são os passos necessários para essa conquista. Jesus ensina que devemos sim oferecer a outra face, mas simultaneamente devemos buscar a renovação íntima auxiliando também aos que nos rodeiam e acima de tudo sabendo amar. Dessa forma a inteligência espiritual nos apresenta a vida com fé, através da percepção e conexão com o Divino dentro de cada ser. Fomos criados seres simples, rudes e ainda brutos, mas desde os primórdios de nossa criação já possuíamos o gérmen e a semente da fé, que nos fez crescer desenvolvendo a força de conexão com O Pai. Para isso Deus nos pede que façamos a nossa parte, que é o esforço para melhora pelos valores espirituais que se refletem nos princípios éticos.

A pesquisadora mencionada anteriormente (Danah Zohar), identificou 10 qualidades que as pessoas comuns possuem que indicam a posse de uma inteligência espiritual mais aguçada: a primeira delas, é a pratica e estímulo do autoconhecimento profundo, utilizando ferramentas pessoais ou tradicionais (como a meditação). A segunda, se refere à elevação dos nossos valores a ponto de buscar e conquistar aquilo que nos fará crescer para sermos melhores. A terceira qualidade se refere à capacidade de encarar as diversidades presentes nos problemas que enfrentamos como ferramentas e degraus para o nosso crescimento. O quarto tipo de pessoa são denominadas “holísticas”, reconhecendo que a verdade não está em um único tipo de doutrinação, mas sim no respeito e conexão com o Todo, transcendendo qualquer crença exclusivista. A quinta qualidade está em indivíduos que celebram a diversidade, aceitando e respeitando o quão diverso é o mundo e também as diferentes fases de evolução pelas quais cada um pode estar passando. O sexto ponto característico envolve a independência; são as pessoas que conseguem viver bem, viver em

comunidade e sabem que são parte de algo maior e assim conseguem viver equilibradas consigo mesmas. A sétima característica é dos questionadores; pessoas que perguntam sempre o “porque” antes de qualquer julgamento ou de emissão de parecer; esses indivíduos sempre buscam entender e compreender o lado do outro com empatia. O oitavo tipo de pessoas são as que possuem a capacidade de colocar as coisas em um contexto mais amplo, sair “fora da caixa”, tirando o foco do pontinho preto que existe no meio da enorme cartolina branca. O nono tipo, são os espontâneos que agem por amor e normalmente já despertaram em maior grau seu Ser Divino. Por último, como décima característica, temos a compaixão. São as pessoas amorosas que veem o próximo em todos os seres e sentem amor por tudo que nos rodeia: sejam animais, irmãos, demais seres vivos. Tais pessoas rendem graças por tudo; seja pelas bênçãos recebidas, dificuldades, pelo trabalho e por cada passo de um novo dia.

Assim, a inteligência espiritual é a habilidade de crermos no Universal, nessa inteligência maior criadora e única buscando interagir com ela. Percebemos assim a transcendência dessa vida para desenvolvermos e embasarmos nossa fé. Em resumo, seria a conexão com o Criador, Pai Eterno. Jesus já nos ensinou pelo evangelho o caminho para a paz e o equilíbrio para gerarmos um ambiente propício ao nosso aperfeiçoamento e descoberta de Novos Valores mais sublimes.

Podemos perceber dessa forma que desenvolver a nossa Inteligência Espiritual é um passo indispensável para conquistarmos a felicidade, porque, aí seremos plenos e conectados com o Todo/Deus/Pai.

Nunca se esqueçam que o evangelho nos ensina que a verdadeira felicidade é uma conquista da nossa alma, e que tudo que precisamos para sermos feliz já se encontra dentro de nós... em nossos corações. Não existe um caminho único para a felicidade, mas a felicidade está na forma como aprendemos a vivenciar o caminho. Gratidão imensa. Luz, paz e até a próxima!



# Meditação

Olá pessoal! Aqui quem vos fala é o Sérgio Santos e hoje iremos conversar sobre o décimo passo dos “caminhos para a felicidade”, abordando como tema a MEDITAÇÃO.

A meditação em si, é uma prática muito ampla, uma vez que dependendo da corrente filosófica, espiritualista, ou até mesmo religiosa, podemos obter diversas variações de conceitos e definições. De uma forma geral, a origem da palavra Meditação vem do Latim, Meditare, que significa voltar para dentro ou voltar para o centro, o que implica na desconexão do que há externamente colocando plena atenção no que há no interior de nós mesmos. É um estado de utilização da mente e concentração no nosso ser íntimo, e para tal intento podemos utilizar diferentes ferramentas que auxiliam na mobilidade e fixação do foco.

O querido Divaldo Franco nos fala que a palavra “plenitude” define um estado de consciência livre, de integração com o espírito Divino, sendo quase um êxtase, um momento sublime, que durante toda a longa existência a alma tenta encontrar. Divaldo nos diz que as imperfeições não deixavam que sua mente pudesse se libertar dos impositivos da razão, até que um dia, pela primeira vez, ele diz ter experimentado o êxtase! Esse estado de desligamento da matéria, de plenitude, de infinitude de Deus em nós é algo que merece toda uma existência para alcançar.

Percebam a profundidade dessa afirmação! Um instante de conexão com o Todo, com o Pai, com o Divino que existe em nós; vale toda uma existência. Isso é muito intenso!

Quando pensamos em meditação a primeira imagem que vem em nossa mente é alguém sentado em posição de lótus, com as pernas cruzadas, de olhos fechados em algum lugar tranquilo. Sim; essa pode ser uma das formas de entrar em estado meditativo, porém, manter-se em silêncio não necessariamente significa conseguir conectarmos de fato com nosso interior.

Acalmar-se, fazer uma viagem rumo ao nosso próprio íntimo, pode ser uma experiência individual única e a forma de fazê-lo pode variar tanto que a sua metodologia pode funcionar somente para você. Para muitos o que funciona é sim silenciar em um local calmo e tranquilo, fechar os olhos, ou deixar semicerrados e focar na respiração. Porém, muito além da forma e

da técnica de acesso, nosso objetivo deve ser domar o fluxo de pensamentos que possuímos (a todo tempo) tirando o comando das sensações do corpo físico. Ao conseguirmos, de alguma forma, silenciar o fluxo dos nossos pensamentos teremos a oportunidade de começar, enfim, o treino de conexão com esse estado de consciência elevado que nos permitirá a conexão com o Divino que há em nós e em tudo que nos cerca.

É muito importante entendermos que a meditação pode ser utilizada como um poderoso auxiliar para a cura mental (emoções) e física, ampliando nosso estado de consciência. O objetivo é sair do que consideramos um estado de consciência “normal”, adentrando a atenção plena e passando assim para um estado supranormal, (além do normal), onde baixamos a frequência de emissão das ondas cerebrais (que são aceleradas no nosso dia-a-dia). Existem diversos estudos científicos mostrando que durante o estado de meditação, o cérebro muda totalmente o seu funcionamento, passando a estimular áreas que são responsáveis pela sensação de saúde, bem-estar, prazer, e até mesmo ativando o “centro de Deus”. Tais locais são exclusivamente ativados naqueles que atingem o estado de êxtase. Dentro desse contexto, a meditação é um estado de consciência onde focamos no ser interno real (Divino) que somos, além da matéria.

Para a maioria dos que atingiram tal estado de êxtase é impossível colocar em palavras o real significado de meditar. A descrição sempre soa imperfeita com base na sensação real da experiência vivenciada. Sentir a presença Divina está muito além do que vocábulos podem representar aqui na Terra. Muitos acabam se referindo à meditação como “um silêncio que gera uma prece”, ou seja, uma oração sem palavras. O silenciamento dos nossos sentidos corpóreos e da própria mente, produz uma calma que diminui a frequência cerebral e altera as nossas ondas de emissão, nos colocando no “lago da paz” que é pleno e ligado ao Pai; ao Todo. Durante esse estado de meditação passamos a sentir e viver o Cristo que há em cada um; nosso ser Crístico, que é pleno e está conectado com o Todo universal.

Existem sim diversas e variadas técnicas ensinadas para a busca dessa conexão. Como dito previamente, sentar-se em silêncio é uma delas. Alguns precisam de um contato com a natureza com “barulhos” naturais. Outros precisam de um estado de isolamento social, onde não haja outros seres vivos próximos. Esses exemplos deixam claro que a forma pode variar bastante, de acordo com o desejo de cada um; mas o fim é o mesmo: acessar o “Eu Divino”. As técnicas não são o objetivo em si, mas apenas

opções de caminhos, ou ferramentas que podem ser úteis para o ensejo final. Podemos até mesmo buscar desenvolver nossa própria forma de realizar esse acesso. Algumas crenças espirituais ou religiões definem o acesso ao “Eu Supremo/Todo” como estado de “iluminação”, onde o indivíduo passa a se conectar plenamente com o presente, com o agora, com o instante, e assim cessam as preocupações, pois silenciemos completamente a mente/matéria através da conexão com nossa Divindade.

Dentro do contexto apresentado, podemos deduzir que as técnicas de domar o pensamento são muito úteis. Porém é importante não nos tornarmos escravos de uma técnica, acreditando que ela é o único padrão de conexão. Não há um caminho único! De fato, a maioria das descrições meditativas envolvem uma maior facilidade ao se colocar o foco em algo específico (como a respiração), para assim silenciar a mente, se acalmando aos poucos e deixando os pensamentos passarem, sem fixá-los, com subsequente acesso ao seu íntimo.

Uma das passagens escritas por Leon Denis nos diz o seguinte no livro “O grande enigma”: “Deus nos fala por todas as vozes do Infinito. E fala, não em uma Bíblia escrita há séculos, mas em uma bíblia que se escreve todos os dias, com esses caracteres majestosos que se chamam oceanos, montanhas, os astros do céu; por todas as harmonias doces e graves, que sobem do imo da Terra ou descem dos espaços etéreos. Fala ainda no santuário do ser, nas horas de silêncio e de meditação. Quando os ruídos discordantes da vida material se calam, então a voz interior, a grande voz, desperta e se faz ouvir. Essa voz sai das profundezas da consciência e nos fala de dever, de progresso e de ascensão. Há em nós um refúgio íntimo, como uma fonte profunda, de onde podem jorrar ondas de vida, de amor, de virtude e de luz. Aí, se manifesta esse reflexo, esse gérmen divino, escondido em toda a alma humana”. (León Denis, Paris, 1911).

Então, meus irmãos, a meditação nos fornece essa conexão com o “Eu Divino”, com o nosso “Eu Crístico”, com o nosso interior. Ela é com certeza um dos caminhos para a felicidade, pois nos sentiremos cada vez mais plenos ao praticá-la com persistência. Nunca nos esqueçamos que o Evangelho já nos diz que, a verdadeira felicidade é uma conquista do espírito, ou seja, do Divino que há em nós. Tudo o que necessitamos para sermos de fato felizes, já temos em nossos corações... basta aprendermos a acessar. Não existe um caminho único para a felicidade, mas a felicidade está na forma como aprendemos a vivenciar o caminho. Muita luz e muita paz. Até a próxima!

# Gratidão

Olá pessoal! Aqui quem vos fala é o Sérgio Santos, e conversaremos agora sobre o nosso décimo primeiro passo dos caminhos para a felicidade. O tema será: a GRATIDÃO.

A Gratidão é uma das mais potentes fontes de energia que emanamos, nos ofertando a oportunidade de atrairmos, de forma positiva e elevada, os benefícios de uma vida próspera e feliz.

A palavra gratidão se originou do latim gratia, que tem por definição algo agradável ou agradecimento por algo alcançado. É um sentimento que simboliza o sentir-se agradecido ou o “ser grato”. É aquela emoção associada à plenitude do que acontece; sendo um sentimento tão forte que possibilita mudanças enormes e rápidas em nossas vidas.

Quando aprendemos a praticar a pureza do agradecimento, somos retribuídos de forma natural pelo universo com boas energias e vibrações que nos influenciam diretamente através da “lei universal da atração”, ou seja, quanto mais grato somos... mais coisas boas atraímos.

Manifestar gratidão é indispensável para o nosso dia-a-dia se desejamos conquistar paz e felicidade. Essa manifestação passa por nossa reconciliação com o bom humor e a alegria; uma vez que são sinônimos do reconhecimento dos benefícios recebidos pela vida e pelo Universo (apesar dos percalço que fazem parte da nossa caminhada). O sentimento que ativa a sensação de merecimento é o que nos ajudará a reconhecermos nossos potenciais.

Quando tudo ao nosso redor parece ruim e difícil, agradecer é uma das melhores chaves para mudarmos a sintonia e assim trabalharmos para que a lei de atração comece a nos auxiliar na mudança. Uma dica útil é fazer uma prece de gratidão todas as manhãs ao despertar; pois com isso temos uma chance muito maior de acabarmos tendo um bom dia.

O contrário também acontece. Quando nossos pensamentos ao despertar são: “Nossa! Hoje eu acordei com o pé esquerdo. Mal, levantei e já estou com essa sensação ruim”,... acabamos atraindo para nós um dia péssimo. Por essa razão, mudar a “chave negativa” ao iniciar uma atividade aumenta consideravelmente as chances de sucesso e de estarmos bem.

Se fizermos uma análise sincera e imparcial, passaremos a perceber quantas coisas simples e boas temos ao nosso redor: o sol, a chuva caindo e abençoado as flores, um belo sorriso de alguém, o delicioso cheiro de um café fresco, uma cama macia, alguém para conversar. Agradecer por essas pequenas coisas muda o nosso dia! Com atitudes positivas podemos transformar aquele dia que seria difícil em um dia agradável e ideal para nosso crescimento. Como nos diz o Evangelho: “Em tudo daí Graças...”

Aquelas pessoas que são mais pessimistas e “rabugentas” que acabam por reclamar de cada pequena coisa, atraem para si mesmas mais impaciência e situações problemáticas. Confiemos na bondade Divina! Se algo não aconteceu exatamente da forma desejada, talvez os designios de “Mais Alto” sejam diferentes do que imaginamos ideais, e talvez até muito melhores! Paciência!... pois assim podemos perceber o lado bom de cada situação. As vezes esperar é uma forma de preparar algo melhor. Se nos deixamos dominar pela ansiedade e perdemos a perspectiva do “agora”, deixamos de apreciar tudo de bom que pode nos cercar.

Perceba os exemplos de treinamento mental: se estou passando por um dia de calor, é porque eu tenho sol; se eu estou passando por um dia chuvoso, é porque não vai faltar água. Ao treinarmos essa visão de gratidão ao invés de reclamarmos, aprenderemos com o tempo a perceber os porquês da vida, inclusive os porquês das dores (que podem ser benditas). As dores costumam ser grandes mestras e professoras que acordam nossos corações e almas quando estamos displicentes e nos deixamos estagnar para a realidade Divina. Emmanuel nos ensina pela psicografia do amado Chico Xavier que a dor é um dos principais convites para aceitarmos e iniciarmos uma conversa com Deus.

Façamos a nossa parte que o “Céu” nos auxiliará! Isso significa treinarmos diariamente tirar a atenção das coisas ruins e do lado negativo daquilo que nos acontece. Quando entramos no piloto-automático passamos a achar tudo comum e paramos de agradecer. Isso equivale a parar de atrair os benefícios a que temos direito. Esse é o típico momento no qual a Sra. professora Dor costuma nos visitar, recordando que somos todos passageiros nessa terra, e que estamos vivendo uma experiência material; mas que somos na essência filhos eternos de Deus. Para que consigamos nos libertar de um passado infeliz acordando mais renovados, é indispensável exercitarmos essa gratidão.

Joanna de Ângelis nos fala através do querido Divaldo Franco que “a

reclamação é uma perda de tempo”, e de fato; pois toda vez que reclamamos perdemos a oportunidade de fazer um agradecimento para atrairmos assim algo bom. Reclamar, sem agir diferente não resolve nada. Você já viu alguém que reclama, resolver positivamente algo apenas pela reclamação?

Necessário é fazermos uma análise ponderada para a mudança. Se analisamos com imparcialidade e amor uma situação aprendemos com ela e podemos decidir agir de forma sensata fazendo algo diferente do que fizemos anteriormente. Viver e agir na reclamação deixando o foco dos pensamentos nos problemas não muda situação alguma. Só atrairemos coisas mais pesadas e ruins para nossa vida. Quando tivermos esse impulso negativo... treinemos o silêncio e a oportunidade de ficarmos calados. Se ficamos quietos podemos refletir na aprendizagem com as dificuldades. Pergunte-se: Como posso crescer com a situação? Assim posso escolher deixar a reclamação de lado e crescer espiritualmente.

O nível de nossa gratidão reflete o quanto desenvolvemos a divindade em nós. O Deus Pai que habita em todos os seres nos torna sintonizados com o plano superior da vida. Se nos esforçamos para sermos gratos, cada dia um pouquinho mais, melhoraremos a vida passo a passo.... e lá na frente, se fizermos uma análise do que passou, observaremos como tudo melhorou. Nesse estado lidamos de forma mais leve e serena com os problemas e confusões que ainda fazem parte desse plano terreno. Nosso olhar irá brilhar ao nos identificarmos com o belo, com o bom, com o útil e com as pequenas coisas boas da vida. A gratidão nos traz uma visão otimista e cheia de beleza. O olhar por esse prisma nos permite sermos gratos pelas pequenas grandes coisas: uma borboleta que passou pelo caminho, agradecer por um beijo de alguém que amamos e que ainda está aqui conosco; pois tudo aqui nessa vida terrena é passageiro.

A gratidão também nos ensina sobre o perdão (que foi tópico de um passo anterior). Ao aprendermos sobre “ser gratos” acabamos associando esse passo com o perdão, pois reconhecemos as limitações e as necessidades de cada um. Conquistas ou derrotas podem ser utilizadas como joias ou tijolos na nossa construção íntima de felicidade e crescimento espalhando coisas boas para todos os que nos cercam. A felicidade será uma consequência da forma como vivenciamos o caminho! Nunca nos esqueçamos que a felicidade verdadeira é uma conquista do nosso espírito e que está dentro de nós.

Muita luz, paz e até a próxima.

# Propósito de vida

Olá pessoal! Aqui quem vos fala é o Sérgio Santos. Hoje falaremos sobre o nosso décimo segundo passo nos caminhos da felicidade. Durante os passos anteriores conversamos sobre: O que é a felicidade? Sobre como podemos caminhar para a Felicidade; sobre Resiliência; Contato com Pessoas; a importância de Se Amar e do Amor Incondicional. Abordamos também o que são Inteligência Emocional e Inteligência Espiritual; conversamos sobre as ferramentas da Meditação e da Gratidão para a conquista da felicidade; e hoje conversaremos sobre: PROPÓSITO DA VIDA.

Todos já nos perguntamos em diferentes momentos: o que eu quero da minha vida? Porque estou aqui neste mundo? O que estou fazendo aqui? Qual é o meu objetivo nessa experiência atual/carnal?

Em meio aos questionamentos muitas vezes nos perdemos e ficamos sem saída e em dúvida se nossos passos estão sendo dados na direção correta. De uma forma bem ampla, algumas vezes questionamos o objetivo de viver... de estarmos aqui respirando neste momento.

Ao fim de minhas próprias reflexões sobre o objetivo maior das diferentes experiências e situações vivenciadas, conclui que o objetivo final é crescermos e evoluirmos espiritualmente como seres eternos que somos. Através de cada vivência sentimos e criamos referências do que é certo e do que é errado, e nutrimos a semente Divina que há em nós desde o momento de nossa criação.

Os momentos que passamos em tristezas quando crianças... os dilemas da adolescência... cada grande desafio da fase adulta... Tudo isso aconteceu em nossas vidas com intuito de nos formar para sermos quem podemos ser!

Quando passamos por desafios pesados, mas aprendemos a lidar com eles, o propósito maior foi atingido, mesmo que o processo não tenha acontecido exatamente como desejamos. A análise do conjunto nos permite observar que a vida tem por finalidade a evolução da nossa consciência; e para isso o que realmente importa é estarmos conectados e agirmos de forma condizente com a vontade do Todo, do Pai. Deus nos dá o livre arbítrio, mas indica em cada passo qual deve ser o caminho para nos sentirmos e sermos melhores a cada dia.

A forma de aprendizagem depende de nossa predisposição para nos atentarmos aos sinais de “Mais Alto” e também de nossas próprias

características. Podemos crescer pelo amor, pelo estudo, pelos livros e pela observância da vida alheia aprendendo com o que cada um faz, vivenciando assim a doação e a caridade; mas quando nenhum dos professores anteriores têm sucesso, a Sra. Dor e o Sr. Sofrimento nos visitam para ensinar os passos que nos conduzem ao despertar. Todos os educadores são válidos e importantes.

A nossa alma está impregnada do nosso Pai e o que nos foge aos olhos é o fato de que temos internamente registrado em nossa essência a “mente superior” desse Deus, e também a nossa missão para a evolução rumo à angelitude divina. Todo nosso corpo e toda a nossa mente foram moldados e configurados para essa missão final de forma que sejamos a continuação de tudo que já foi conquistado em prol da humanidade para continuidade desse processo evolutivo.

Estamos aqui nesse tempo exato, neste momento de evolução da humanidade, neste país em que estamos, na cidade em que estivermos, no trabalho que vivenciamos no instante presente, para enfim participarmos e auxiliarmos na evolução de toda a humanidade. Se vivenciamos um momento de transição é porque temos um papel nessa mudança. Sendo assim: Como podemos compreender nossa função para nos sentirmos realizados ao cumprirmos aquilo que nos propusemos viver? Como descobrir e entender qual é o nosso papel no mundo?

Bem.. essa não é uma tarefa que podemos descobrir sem o esforço que nos cabe. Compete a nós a auto-observação, e para isso temos que nos abrir para a verdade e compreender a essência de nossa alma. Devemos acessar o nosso “Eu Divino” pois com o autoconhecimento podemos sentir pulsar algo de alegre e bom quando estamos em alguma atividade ou profissão: Alguns de nós se identifica e se descobre nos caminhos das atividades em biologia, outros nos área de humanas, outros nos caminhos da escrita, outros na leitura e cada um pode sentir pulsar em si algo que irradia realização na jornada... é ali que está o caminho da nossa sublimação. Nessa completude podemos realmente acessar o objetivo que traçamos para viver aqui, neste tempo, neste instante.

Muitos de nós se perde na busca exclusiva de realizações materiais, mas como já discutido previamente, a busca material por si ou a tentativa de realizarmos os desejos dos outros em nós, nunca pode nos levar à conquista da paz e do equilíbrio íntimo.

O trabalho para atendermos uma demanda interior deve ser feito sob nossa própria ótica, pois só assim é capaz de nos encher de plenitude



(apesar de todas as dificuldades), pois fomos moldados para o objetivo maior que está na consciência do “Eu” real ao trilharmos o caminho para sermos um ser humano de fato feliz!

Meus amigos! Para a busca da felicidade real temos que nos encontrar no entendimento do propósito maior de cada um, ou seja, entender a nossa missão de alma aqui nessa vida/encarnação. Ao encontrarmos esse desígnio todas as células do nosso corpo, todas as emoções, todos os nossos sentimentos e também o nosso espírito, entram em equilíbrio, em harmonia e vibram felicidade.

Sabemos que estamos no caminho certo por sentirmos a evolução em cada passo através da conexão maior com o universo, de onde obtemos benefícios ao ofertarmos boas ações (Tudo que emitimos retorna para nós) . De forma alguma isso significa que não teremos dificuldades ou não passaremos por problemas e situações difíceis na jornada.

Quando estamos trilhando o caminho certo e encontramos dificuldades, as diferentes conquistas são marcos que nos indicam a realização do que nos faz bem. Nos realizamos na jornada até mesmo nas pequenas coisas. Para sabermos se estamos no caminho correto observemos as migalhas de luz que aparecem pela estrada... se por ventura estivermos em um caminho errado, as conquistas do caminho não nos trarão paz ou felicidade. Sendo assim, quando nos sentirmos perdidos, basta-nos atentar para as marcas do caminho. Se for necessário podemos fazer uma correção de rota.

O objetivo final da vida é nos tornarmos seres melhores, e para isso temos um caminho pessoal nesse tempo e devemos buscar realizar o que for preciso de forma firme e clara para sermos verdadeiramente felizes. Nunca nos esqueçamos que a felicidade verdadeira é uma conquista do nosso espírito e que todos fomos criados para a felicidade eterna. A verdadeira felicidade não está no fim da jornada, mas sim nas belezas da trilha. Não existe um único caminho para a felicidade e ela se encontra na forma como aprendemos a vivenciar o caminho!

Que sejamos luz e deixemos a nossa luz brilhar por onde formos para assim encontrarmos a realização que almejamos. Busque na tua alma; busque se compreender e se enxergar para assim se realizar. Muita luz, muita paz e que os Anjos e o Pai te iluminem. Esse é o meu desejo para você.

Um abraço fraterno com muito amor e até a próxima!

*Nosso querido Sérgio Henrique Sousa Santos é professor, pesquisador e palestrante, e nos traz através desta preciosa obra 12 passos que podem estar associados ao encontro com a felicidade em cada um de nós!*

*Delicie-se com a leitura e fique à vontade para compartilhar com seus amigos e familiares.*

*Gratidão!*



**E-book registered by Amazon KDP:  
ISBN: 9798450541419  
Independently published**

**Registro na Biblioteca Nacional:**

ISBN 979-845054387-1



9 798450 543871