

## A SABEDORIA DA SIMPLICIDADE

*Autora: Eliana Barbosa*

**R**etornando, dias atrás, da fantástica experiência de morar por quatro meses em Los Angeles, eu e meu marido – Fernando – estávamos comentando sobre o quanto é desnecessário e, por vezes até inconveniente o acúmulo de bens materiais. Sim, porque quando minha família e eu partimos daqui do Brasil levamos apenas o máximo de bagagem que é permitido em uma viagem para os EUA e, ao arrumar nossas malas para voltarmos, constatei, com bastante surpresa, que mesmo deste pouco de nossos pertences que levamos na viagem, não usamos nem a metade.

E, pensando nisso, vejo que quanto mais coisas eu tenho, menos livre eu sou, porque acabo sofrendo a interferência do apego e, com isso, me sinto muito mais limitada para tantas oportunidades que a vida oferece.

Eu sei que é muito estimulante ter casas bem decoradas, roupas e sapatos da moda, jóias e carros confortáveis. Mas, se você tem a chance de conhecer o mundo e vivenciar outras culturas, tudo isso que você valorizou a vida inteira não vai poder ir com você, e, dessa forma, conheço muitas pessoas que temem as mudanças em suas vidas – em todos os sentidos –, jus-

tamente porque terão, é claro, que exercitar o desapego.

Por isso, uma das maiores lições que aprendi nesse período fora de nossa casa é que, mais do que nunca, precisamos simplificar as nossas vidas e aprimorarmos o cultivo do que realmente é eterno, construtivo e que não ocupa espaço algum: nossos valores morais, porque estes se encaixam em quaisquer lugares ou culturas e nós podemos e devemos levar conosco, para sempre!

Complemento esta reflexão, com uma pequena história sobre a sabedoria da simplicidade, de autor desconhecido: “Conta-se que no século passado, um turista americano foi à cidade do Cairo, no Egito, com o objetivo de visitar um famoso sábio. O turista ficou surpreso ao ver que o sábio morava num quatinho muito simples e cheio de livros. As únicas peças de mobília eram uma cama, uma mesa e um banco. ‘Onde estão seus móveis?’ - perguntou o turista. E o sábio, bem depressa, respondeu com outra pergunta: ‘E onde estão os seus móveis?’ Muito surpreso, o turista respondeu: ‘Os meus?! Como assim? Eu estou aqui só de passagem...’ E, então, o sábio concluiu: ‘E eu também – estou aqui só de passagem!’”

## COMO ENFRENTAR AS TEMPESTADES DA VIDA

*Autora: Eliana Barbosa*

**H**oje, eu quero trazer à tona um tema que faz parte da vida de todos nós: como enfrentar as naturais tempestades do nosso viver.

Infelizmente, a maioria das pes-

soas age muito negativamente quando as dificuldades e obstáculos surgem, e essa negatividade, evidentemente, atrai mais problemas e confusões. Quanto mais você reclama, mais motivos você terá para reclamar; por outro lado, se você quiser agir inteligentemente, lembre-se: quanto mais você agradece, muito mais razões você terá para agradecer. É a infalível Lei da Atração em ação.

É preciso aprender a encarar seus problemas com naturalidade, sem tantos choros e lamentações que nada produzem a não ser... mais dores. O mais importante para você ter uma vida mais pacífica e ter mais serenidade nos relacionamentos é saber enfrentar as suas tormentas existenciais sem perder a capacidade de sorrir.

Sim... o sorriso é a solução para todos os impasses da vida. Você já observou que com um sorriso nos lábios você conquista as pessoas para o seu modo de pensar? Isso mesmo: o seu bom-humor, a alegria de estar vivo (mesmo cheio de barreiras para vencer) e um olhar amoroso e sorridente contagiam as pessoas com energias salutaras que, da mesma forma que são irradiadas para elas, voltam multiplicadas para você. Mas... cuidado: não estou falando daquele sorriso irônico ou sarcástico que humilha os outros e afasta de você qualquer possibilidade de se relacionar bem com alguém. Estou me referindo sim àquele sorriso sincero e luminoso, capaz de amolecer até os corações mais endurecidos.

Sabendo disso, controle mais seus pensamentos e palavras, porque da sua boca sempre sai aquilo que você traz em seu coração. Será que o seu coração está carregado de rancor e revolta? Se você tem se

comportado negativamente diante das tempestades que lhe alcançam, por favor, pense nisso!

Aprenda a respirar fundo diante das injúrias que te acometem, ou afaste-se quando provocações te perseguirem. Busque alimentar saudavelmente – com pensamentos construtivos e otimistas – tudo aquilo que você tem de melhor em você mesmo, porque tenho certeza de que dentro desta pessoa muito especial – VOCÊ – há um tesouro infindável de virtudes. Pois então, cabe a você – a ninguém mais –, abrir este baú e deixar que o mundo se beneficie do seu potencial de paciência, amor e compaixão. Experimente e comprove – sorria mais!!! Sorria muito mais!!!

Para complementar esta reflexão, este singelo conto, de autor desconhecido: “Uma garota fazia a pé o percurso até a escola, tanto na ida como na volta. Certo dia, de volta para casa, desabou uma forte tempestade. Como era o horário que a filha deveria estar saindo da escola, a mãe dirigiu-se para o local, pois imaginava que a filha estaria apavorada com tantos raios e trovões. Quando encontrou a menina andando no meio da tempestade, a mãe reparou, surpresa, que, a cada relâmpago, a criança olhava para cima e sorria. Finalmente, quando a filha entrou no carro, a mãe, curiosa, comentou: ‘Você parecia não estar com medo da chuva, pois reparei que estava sorrindo a cada relâmpago.’ E a menina, com a maior naturalidade, respondeu: ‘Claro, mãe! O céu não pára de tirar fotos minhas... E quero que Deus me veja sempre sorrindo!!!’”