

Isabel C. S. Vargas

*PENSAMENTOS
DISPERSOS*

ÍNDICE

A ARTE DO ENCONTRO	03
ATÉ AS FÁBULAS MUDARAM	04
IGUALDADE NAS DIFERENÇAS	05
O MELHOR PRESENTE	07
O PRESENTE IDEAL	08
LIBERDADE E CRESCIMENTO	09
LIMPANDO GAVETAS...	10
A DIMENSÃO DO OUTRO	11
ATINGIR METAS... REALIZAR SONHOS	12
O QUE FAZ A DIFERENÇA	13
PAZ INTERIOR	15

A ARTE DO ENCONTRO

Muitas vezes nos deparamos com pessoas que parecem sempre de mal com a vida, fechadas em si mesmas, procurando isolar-se, em vez de integrarem-se, ou no seio da família, ou nos mais diversos grupos. Quase sempre são muito críticas, muito exigentes, querendo que tudo seja feito à sua maneira, sendo esta considerada a única forma correta, desprezando as opiniões, gostos e idéias alheias.

São pessoas de difícil comunicação, amargas que vêem o mundo de uma forma pessimista, cinzenta. Não desfrutam de muitos momentos bons, porque não sabem relaxar, descontraírem-se, ver as pessoas, as situações e os fatos de uma maneira menos intransigente, mais indulgente, sem julgamentos. Não sabem aceitar as diferenças. Parecem não ter prazer em estar com pessoas. Preferem o isolamento ao encontro. Não me refiro só ao encontro físico de estar em companhia de alguém, mas o encontro verdadeiro, espiritual, de almas, coração, sentimento.

Para que isto ocorra é necessário humildade, aceitação do outro, sintonia de sentimentos, de idéias, despojamento de conceitos pré-formulados, em suma de preconceitos.

Pressupõe abertura, flexibilidade, menos ansiedade, mais paciência para saber escutar, colocar-se no lugar do outro, olhar cada situação com olhos de criança, de aprendiz, de curiosidade, vendo as múltiplas possibilidades, sem ter uma resposta definida, pronta para cada coisa, de acordo unicamente com sua maneira de encarar os fatos.

É preciso saber ver além das aparências, ter respeito pelo outro, reconhecer as diferenças, respeitar as individualidades.

E necessário saber acolher o outro, dirigir-lhe palavras, pensamentos, sentimentos que exaltem o positivo.

Quem recebe apoio, palavras de incentivo, sente-se seguro, amado, é capaz de desenvolver todo seu potencial com mais facilidade. Tem sua auto-estima elevada. Sente-se respeitado e amado pelo que é. Isto gera confiança no outro e em si mesmo. Faz com que as trocas ocorram naturalmente. É ação versus reação. Se recebo carinho confiança, entendimento, aceitação, estímulos positivos, vou responder ao longo da vida de forma idêntica.

Quando existe o verdadeiro encontro, há sintonia, divisão de problemas, pois o problema do outro passa a ser meu também. Há ajuda, espaço para o diálogo, aceitação e liberdade para que mudanças ocorram.

Isabel C.S.Vargas

ATÉ AS FÁBULAS MUDARAM

As fábulas são histórias que misturam animais e seres humanos. Aos animais são atribuídas características ou ações típicas dos humanos, como falar, cantar, trabalhar. Geralmente, através delas se percebem críticas aos valores da sociedade em uma determinada época. Vislumbram-se também aspectos psicológicos nas mesmas. Parecem, à princípio, inocentes histórias para entreter e distrair crianças, mas ao analisá-las descobrimos o seu real conteúdo ou o significado contido em seu discurso.

Creio que ninguém desconhece a fábula do sapo que vira príncipe. Na verdade, do príncipe que por maldade de uma bruxa foi transformado em sapo. Com o beijo da moça que o encontra e que se comove com a sua situação e o beija ele volta à sua situação normal. Ambos casam e são felizes para sempre.

Observa-se aí a importância atribuída ao casamento e o sacrifício que as mulheres seriam capazes de fazer para casar. Para isto as mulheres eram preparadas. O casamento aparece como sinônimo ou garantia de felicidade eterna e realização.

A fábula que circula pela internet apresenta-se de modo diferente.

O sapo é colocado como um professor e não um príncipe como nas versões mais antigas.

O desfecho inusitado é que me levou a escrever, pois reflete bem a realidade atual.

A moça pega o sapo, coloca-o na bolsa. Ele espera ansioso pelo beijo que o libertaria do maléfico feitiço. Ao inquirir a moça sobre o porquê da demora ela responde:

_Pensei melhor. É mais lucrativo um sapo falante do que um marido professor.

Quantos significados podemos perceber nesta resposta que a princípio parece muito hilária.

Dá para perceber a menor importância atribuída ao casamento, a valorização do lucro, do aspecto financeiro em detrimento das relações afetivas ou pessoais e da pouca valorização atribuída ao professor como profissional, hoje com salários defasados, tendo que se submeter a uma carga excessiva de trabalho para sobreviver, isto quando encontra trabalho na sua área de atividade, pois são inúmeros os casos de professores trabalhando nas mais diversas atividades.

Percebe-se, entre outras coisas a mudança do comportamento feminino.

A historicidade do discurso espelha as diferentes realidades.

Vale uma reflexão.

Isabel C. S. Vargas

IGUALDADE NAS DIFERENÇAS

“Homens e mulheres devem ser iguais no direito à oportunidade de desenvolver plenamente suas potencialidades, mas, definitivamente não são idênticos nas capacidades inatas.”

Allan e Barbara Pease

Se analisarmos ao longo da história a situação da mulher e as suas conquistas podemos afirmar sem medo de errar que elas são muito recentes e que falta muito para que em outras culturas elas deixem de sofrer e serem consideradas como objeto, expostas a sacrifícios, mutilações e um sem número de ações cuja violência física, moral e psicológica são tão fortes que por si só já bastariam para aniquilar toda chance de felicidade, realização e prosperidade.

A sucessão de fatos nos mostra que as mulheres batalharam ao longo dos séculos não foi para ter igualdade com os homens, mas sim para terem reconhecimento como ser humano e não serem consideradas objeto, sem vontade própria, para serem reconhecidas e respeitadas em sua dignidade, humanidade, afetividade, capacidade de discernimento, valorização no âmbito familiar, social e reconhecimento profissional.

Começaram indo à escola (que não era coisa para mulheres), ou seja, tendo direito à educação e a informação, passaram a ter acesso ao mercado de trabalho, embora com salários inferiores, direito ao voto, acesso á determinadas profissões culturalmente tidas como essencialmente masculinas, isto sem esquecer que antes passaram a escolher o cônjuge, o que também em outras épocas era decisão paterna.

Foi necessário provar cada competência para ter direito e oportunidade de galgar mais um degrau na ascensão rumo ao reconhecimento como membro importante, atuante, valorizado na sociedade, sem o que não se pode conceber uma sociedade como justa.

Há pouco mais de 30 anos as mulheres que fossem separadas tinham menos chances de ingressar em determinadas carreiras, embora aprovadas nas provas. A reprovação se dava de forma a não poder ser questionada, ou seja, na entrevista, de forma subjetiva.

Ainda hoje são vítimas de discriminação corriqueira, ridícula e absurda (as loiras são burras, mulher dirige mal, mulher se é bonita é burra, lugar de mulher é na cozinha e o que é pior, mulheres sendo preconceituosas dizendo que só confiam nos profissionais masculinos).

No entanto, nunca tivemos tantas mulheres nos mais diversos setores da sociedade, chefes de Estado, ministras, parlamentares, prefeitas, governadoras, executivas, na carreira militar, policial, no judiciário (juizas, desembargadoras, defensoras públicas, promotoras, oficiais de justiça) e um sem número de profissões cujo desempenho é de reconhecida competência, seriedade sem, contudo deixarem de ser mulheres, mães exemplares, filhas devotadas, responsáveis únicas, em muitos casos pelo sustento familiar, desempenhando múltiplos papéis e exercitando plenamente a afetividade, a doçura e a ternura, tornando os ambientes menos frios e mais humanos.

Hoje sabemos que muitos preconceitos são frutos do desconhecimento de que desde a evolução das espécies homens e mulheres são diferentes, possuindo habilidades distintas. Por exemplo, as mulheres possuem habilidades sensoriais mais aguçadas, tem visão periférica mais abrangente em função de possuir dois cromossomos XX; em função das diferenças no cérebro têm mais facilidade na comunicação, tendo uma capacidade de verbalização diária muito maior que a masculina (não é por gostar de fofoca). Os homens tem habilidade espacial maior que a feminina, melhor visão noturna à longa distância. Há uma série de outras capacidades inatas diferentes em função do cérebro, dos hormônios, dos sentidos.

Em função de tudo isto podemos dizer que é importante reconhecer as diferenças sem deixar de reconhecer a igualdade de direitos, que é uma questão moral, política e jurídica.

Mais do que viver brigando, discutindo por opiniões, comportamentos, crenças ou afirmação temos é que procurar viver em harmonia respeitando estas diferenças.

Isabel C. S. Vargas

O MELHOR PRESENTE

Presentear é muito bom. É um ato que fazemos para agradecer a outra pessoa. É uma demonstração de carinho, de afetividade. Muitas vezes o simples fato de podermos proporcionar um momento de gratificação para alguém que queremos bem, que amamos já é o suficiente para também nos deixar felizes.

Não importa o valor monetário do que é ofertado, mas o quanto de nós vai naquilo que damos, o cuidado que tivemos para escolher algo adequado, que seja desejado ou útil e que além de tudo isso esteja dentro de nossas possibilidades.

Há os que gostam de presentes embalados com muito cuidado, muito esmero, outros valorizam a surpresa do momento. Há também, quem só leve em conta o sentimento que está subentendido por trás de todo este aparato.

Mas, me pergunto, porque não podemos ser o presente ?

As pessoas são o melhor presente, quando elas se doam, se dispõem a ser o ombro amigo, a pessoa certa, no lugar e no momento certo, quando muitas vezes só precisa estar disposta a ouvir um desabafo, a dar um pouco de seu tempo para quem está só.

Saber ouvir é importante. É preciso encontrar tempo para ouvir. Isso nos leva a compreender melhor as pessoas e entender suas emoções. Isto melhora a auto-estima. A incapacidade de ouvir, ao contrário, impede uma comunicação mais profunda, causa bloqueios.

Ser amável e gentil, fazer um elogio sincero mostrando ao outro suas qualidades, pode ser o reforço positivo que alguém esteja precisando receber. Assim como uma palavra rude pode ser a gota que faltava para criar uma situação de conflito, uma palavra gentil, que mostre que o outro é importante, pode ser suficiente para desarmar uma pessoa e apaziguar uma situação.

Temos nos preocupado muito com as coisas materiais, com o apego de possuir mais e o que existe de melhor ou mais moderno e acabamos passando a mensagem de que isso é o mais importante.

Temos que nos cercar é de pessoas e não de coisas. Elas é que nos enriquecem. Desfrutar de lugares e momentos que possam nos transmitir sentimentos e lembranças agradáveis, que possam nos preencher de coisas boas, pois elas serão as reservas que nos darão forças nos momentos difíceis.

Temos que viver, isto implica em ter atividades que possam beneficiar nosso físico e alimentar nosso espírito. Temos que nos sentir satisfeito conosco. Se nos sentirmos completos, teremos o que repartir. Quanto mais repartirmos coisas boas, sentimentos bons, mais eles se multiplicam.

Quanto mais nos doamos, mais enriquecemos. Este é sem dúvida o melhor caminho, gerador de paz e de harmonia.

Isabel C.S.Vargas

O PRESENTE IDEAL

Como em outras datas especiais o que alavanca o Dia da Criança é o apelo comercial. Leva-se em conta, portanto, o aspecto econômico e comercial. Mais uma vez é o ter que prepondera. Por que não comemorá-lo no dia da Declaração Universal dos Direitos da Criança?

Claro que criança gosta é de brinquedo, sempre com destaque para aqueles sobre os quais a mídia enfatiza a propaganda. Há sempre o boneco, o carrinho ou acessório da hora, colocados, inclusive na grade de programação das grandes emissoras, em horário nobre.

Sabem os publicitários o poder que a criança tem, para induzir o adulto a comprar, consumir.

Não podemos esquecer que em se tratando de coisas materiais, o melhor é que seja adequado a cada faixa etária, para que auxilie o desenvolvimento da criança. Os brinquedos de hoje são de uma sofisticação inimaginável em meados do século passado. Os brinquedos eram os mesmos em várias gerações. Com a industrialização, aprimoramento da tecnologia e globalização os brinquedos apesar de sofisticados, caros também são descartáveis, pois sempre tem novidade. Pobre daquele que não consegue satisfazer os apelos de seus pequenos.

O que eu considero essencial e que certamente seria um presente ideal para qualquer criança é segurança, não só física, mas emocional traduzida no afeto, no apoio de uma família unida e que fosse capaz de dar-lhe todo suporte emocional necessário para desenvolver-se de forma sadia e equilibrada. Claro que ao assim escrever estou pensando naquele número bem expressivo de crianças desprovidas de sorte, excluídos, marginalizados que não tem acesso à escolarização, à saúde, alimentação, lazer, alvo fácil de oportunistas que muitas vezes as conduzem para caminhos muitas vezes de difícil retorno. Assim, o presente ideal para todas as crianças do planeta, hoje e sempre, seria a garantia de crescer feliz independente de sexo, religião língua ou etnia, terem proteção, amor e serem bem tratadas, num país livre e democrático, com moradia decente, alimentação saudável, assistência médica adequada, e estarem livres de crueldade, exploração, trabalhos inadequados, vivendo num ambiente propício à fraternidade e ao respeito.

Isto não é utopia e não deveria nem se constituir em presente, posto que é um direito de todas elas. Na ausência de coisas materiais que todas elas pudessem receber um grande abraço e uma declaração de quanto são amadas por aqueles que as geraram ou por aqueles que as acolheram.

Isabel C. S. Vargas

LIBERDADE E CRESCIMENTO

Percebo o quanto é difícil para as pessoas entenderem que o caminho para um bom relacionamento é a confiança e a liberdade. E, naturalmente, o amor.

Em nome dos sentimentos muito tem sido exigido. Algumas pessoas têm dificuldade de entenderem que ninguém é dono de ninguém que os gostos, desejos, aspirações de uma pessoa, não são necessariamente os de outra.

Claro que temos que educar as crianças, apontar caminhos e dar limites, mas temos, sobretudo, que amá-las.

Até uma determinada idade, somos quem sinaliza quem dá diretriz, diz o sim ou o não, mas quando os filhos são adultos eles seguem seu próprio caminho, independente de nossa vontade, gosto ou desejo.

Muitos pais tentam projetar nos filhos suas expectativas. Querem realizar através deles, sonhos que não puderam realizar. Induzem à determinadas carreiras, a determinadas práticas, muitas vezes sem considerar a vontade, a aptidão ou vocação do filho. Nada mais sufocante que isto.

Aquele que se sente sufocado, aprisionado, desconsiderado ignorado em seus anseios, em seu eu, tende a procurar se libertar, buscar conquistar seu espaço o mais rápido possível.

É preciso aprender a confiar, dar espaço onde cada um possa exercitar sua vontade, realizar suas habilidades e potencialidades, conquistar, atingir metas, se auto-afirmar. Aquele que se sente satisfeito, realizado, sente-se livre, valorizado e não oprimido, como um mero executor de vontades alheias.

Quem está feliz onde está, fazendo o que gosta, não vai embora. Ou melhor, até poderá ir, quando sentir necessidade de voar mais alto e mais longe, mas quem sai feliz apoiado, saindo de um local onde lhe foi permitido viver, crescer como pessoa, volta, porque leva tudo isto no coração. Ali será sempre o seu ninho, o seu lugar de aconchego, de calor humano, o seu referencial.

Por isso, se quisermos alguém perto de nós, temos que abrir o coração, a mente, e as portas para que saiba e sinta que o que o prende são os laços indestrutíveis do amor.

Isabel C.S.Vargas

LIMPANDO GAVETAS... DOS ARMÁRIOS E DA ALMA.

Ao longo da vida, vamos acumulando vivências, recordações, objetos. Algumas maravilhosas, ótimas, outras nem tanto. Muitas vezes agimos, no presente, de determinada maneira, em consequência das vivências do passado.

Se formos inteligentes, procuraremos reproduzir as coisas boas e descartar as coisas que nos trazem más recordações, nos aborrecem, nos entristecem, relembram e reafirmam mágoas.

Os atropelos do dia a dia, muitas vezes não nos deixam parar, refletir e fazer um balanço dos fatos de nossa vida, dos nossos sentimentos, das nossas emoções.

É certo que acumulamos mais do que precisamos. Podemos viver com muito menos do que temos e muitas vezes , embora não percebamos , carregamos um fardo desnecessário. Certos objetos entulham nossos espaços físicos ,assim como certos sentimentos poluem nossa alma , não dando lugar para coisas novas e não deixando nascerem e florescerem sentimentos bons.

Assim como fazemos faxina nos objetos, devíamos fazê-la na alma. Às vezes, é difícil jogar coisas fora, desfazer-se delas, mas temos que aprender a fazer isso. Tudo aquilo que guardamos em excesso, acaba pesando. Então, joguemos esta carga fora. Muitas vezes me dizem: Isto me lembra tal pessoa, tal situação. Eu também dizia isto. Só que as pessoas são muito mais importantes que os objetos. E elas, só podemos carregar em nossos corações. Aqueles que amamos um dia, nos acompanharão na eternidade. Quando daqui partirmos, não levaremos nada, a não ser o que tivermos gravado em nossa alma. Muitas vezes são recordações gravadas à fogo, doloridas. Mas a dor passa. Como tudo passa.

Então, aproveitemos para nos despojarmos das dores, das mágoas, da raiva, para conseguirmos chegar ao perdão, ou para nos livrarmos de culpas. Aí poderemos recomeçar , como cada dia recomeça, único, cheio de esperança , mesmo que chova, porque a chuva faz brotar as sementes de uma nova vida.

Isabel C. S. Vargas

A DIMENSÃO DO OUTRO

É muito bom participar de grupos. Podemos nos reunir por interesses profissionais, por interesses, por outras afinidades ou simplesmente por amizade.

O importante é participar. A convivência gera benefícios.

Nos identificamos, interagimos, desenvolvemos confiança mútua.

Ao nos dedicarmos a estas atividades podemos servir ao outro e nos sentirmos gratificados também.

O valor da acolhida é inestimável, para ambas as partes envolvidas.

Quando nos dispomos a escutar o desabafo, o problema do outro, sem interrupções, sem distração e distorções, sabendo, apenas, escutar, sem planejar resposta que muitas vezes serve para desabafo próprio e não para auxiliar o interlocutor estaremos sendo de grande valia, pois em certas ocasiões é só isto que é necessário, pois através deste ato a própria pessoa começa a perceber significados antes não vislumbrados.

A sensibilidade em colocar-se no lugar do outro, mostrar interesse real pela sua palavra é o que faz com que haja sintonia entre as partes.

Algumas oportunidades bastam um sorriso, um gesto de afeição, palavras de carinho, um aperto de mão, ao invés de alardes e manifestações esfuziantes. O simples fato de saber-se entendido, apoiado ou saber que o outro está lá, solidário é o que basta.

A troca é reconfortante.

O exercício de tolerância que ocorre pelo aprendizado da aceitação e convivência com outras pessoas, de variadas crenças, diferentes opiniões de modo harmonioso faz com que haja crescimento pessoal. Aprende-se que podemos ser diferentes, pensar diferente e colocar isto sem antagonismos, inimizade ou choques.

O processo de amadurecimento se revela no momento em que um passa a defender o direito alheio de ser e pensar de modo diverso do seu, o que revela profundo respeito pelo semelhante.

Tanto a identificação quanto a convivência com os opostos de forma respeitosa são produtivos, saudáveis geradores de crescimento, o que é negativo e inaceitável é a indiferença que anula e isola.

Concluimos reafirmando a importância de vida em grupo.

Conviver é partilhar. As experiências boas se multiplicam, as más se tornam mais leves.

Isabel C. S. Vargas

ATINGIR METAS... REALIZAR SONHOS

Há um tempo atrás, tive oportunidade de assistir uma palestra motivacional, na qual o palestrante enfatizava a importância de ter sonhos, pois são eles que nos projetam para o futuro.

Para mim foi muito importante, um motivo a mais para me empurrar para frente.

Os sonhos não estão ligados à idade. Não são privilégio nem prerrogativa da infância, adolescência, juventude ou idade adulta.

Qualquer pessoa, independente da idade, pode ter sonhos. Aliás, deve ter sonhos. Muitas vezes esses sonhos são esquecidos pelas necessidades que surgem ao longo da vida, pelas escolhas que temos que fazer em função de momentos e situações vividas. Mas em determinada época da vida, quando certas etapas já foram cumpridas, quando há mais tempo disponível, e já podemos pensar mais em nós e não só nos outros, porque não podemos realizar sonhos que ficaram adormecidos em algum canto do passado?

Sonhar revitaliza, dá novas energias, evita acomodação, afasta o medo porque a pessoa estabelece metas, se empenha em alcançá-las, amplia seus horizontes, conhece seus limites e ainda tem a oportunidade de superá-los. Isto proporciona autoconhecimento, dá mais confiança, faz com que se estabeleçam novos objetivos a serem atingidos.

Não é necessário que sejam sonhos grandiosos, às vezes são coisas mais simples, que por uma circunstância qualquer não puderam se concretizar em outra época. Porque não resgatá-los, porque não se dar esta satisfação? Mas, também podem ser sonhos grandes, porque não? Qualquer pessoa pode sonhar alto. Então é necessário preparar-se, aprimorar-se, lutar, empenhar-se muito, correr atrás daquilo que almejamos. Enquanto estamos empenhados em algo, o tempo passa, as dificuldades vão sendo superadas gradativamente, as barreiras transpostas e aquilo que poderia parecer inatingível cabe direitinho em nossas mãos, como um prêmio ou um presente divino, fruto de um esforço pessoal, de aprimoramento, muitas vezes exterior e interior, causando uma emoção muito grande e dando-nos a certeza que com trabalho, dedicação, fé, coragem e muita determinação podemos conquistar o que desejamos. Tudo aquilo pelo qual lutamos, ao conseguirmos tem um sabor muito especial. São emoções únicas, que nem o tempo pode apagar.

Viver é muito bom. Sentir-se vivo melhor ainda.

Isabel C.S.Vargas

O QUE FAZ A DIFERENÇA

Tenho descoberto coisas em meu dia a dia que são motivos de muita alegria para mim. Primeiro não descartar coisas novas de imediato, dizendo aquele célebre “nunca” e afastando assim qualquer possibilidade de uma tentativa. O novo, geralmente, assusta. O medo de sair de uma situação que dominamos para uma incerta, que não sabemos se seremos bem sucedidos ou não faz com que muitas vezes desistamos de um empreendimento. Boicotamos nossas próprias tentativas, como muitas vezes boicotamos nossa própria felicidade, por puro medo de ser feliz. Pois descobri que enfrentar estes desafios é muito instigante.

Estabelecer novas metas, atingi-las e superá-las é algo que nos revigora.

Conhecer os próprios limites e superá-los com muito esforço e dedicação é uma sensação maravilhosa. Esta sensação de bem estar acaba repercutindo positivamente em tudo à nossa volta. Se estivermos bem, se nos sentirmos felizes, irradiaremos esta felicidade. Repartimos energia positiva. É um processo que se realimenta.

Conseguimos ver as contrariedades com mais flexibilidade, menos intransigência e mais tolerância.

A sabedoria nos leva a compreender que ninguém está livre de dissabores, frustrações, decepções. Podemos é encará-los sob outro prisma e ver sempre o lado bom que existe nas coisas, criar novas perspectivas a partir do aprendizado.

É importante não perder o sentido da vida, mesmo nos momentos de tristeza, mesmo quando tudo parece conturbado, confuso ou ruim. É necessário pensar positivo, pois sempre poderia ser pior.

A vida se faz a cada momento, a cada dia vivido com intensidade de sentimento, com criatividade, inventando novas possibilidades de renovação, transformação, de trocas de crescimento.

São os sentimentos autênticos que dão sentido e razão à nossa vida. Eles nos fazem vibrar, sentir o sopro divino a nos animar e fazer crer que tudo sempre vale a pena.

Os sentimentos devem ser cultivados e aprimorados no prazer do encontro consigo mesmo, com a família, com os amigos.

É importante estar atento ao que nos circunda para percebermos o quanto de belo existe. Só quem está disposto a viver valorizando o que realmente importa,

levando em conta a afetividade, os sentimentos, a harmonização pessoal, a harmonização dos ambientes e das relações, despojando-se do excesso de coisas materiais, consegue levar a vida com menos preocupação, pois o mais importante está relacionado ao ser.

Para perceber a beleza, a magia, o encantamento e a leveza do vôo e do toque de um beija-flor, não são necessários bens materiais apenas visão e sensibilidade.

É uma atitude, uma predisposição interior para ser: alegre, autêntico, saudável, amigo, companheiro, solidário, generoso, verdadeiro e sobretudo feliz.

São sentimentos e atitudes que têm de ser renovadas no dia a dia, num exercício contínuo de paciência, buscando com isto ser melhor, proporcionar o melhor culminando em harmonia e paz.

Isabel C.S.Vargas

PAZ INTERIOR

Participando de um grupo de estudos, o assunto a ser tratado na ocasião foi a felicidade.

Em uma das etapas, cada participante foi solicitado a dizer o seu entendimento a respeito do que é felicidade.

Chamou-me a atenção que as conclusões dos grupos pareceram convergir para uma resposta comum, que foi o estar bem consigo mesmo. Sintetizando: a paz interior, a harmonia consigo mesmo foi uma resposta muito ouvida.

A presença numerosa no grupo já é um indício de que as pessoas estão percebendo como é importante cada um buscar um caminho próprio, que lhe dê satisfação, conhecimento, crescimento e sabedoria.

É fundamental cada um estar bem, sentir-se pleno, satisfeito em seu interior e no contexto.

Quando olhamos para dentro, descobrimos quem realmente somos, o que queremos, o que desejamos. Buscamos satisfazer nossas necessidades. Bons resultados elevam a auto-estima, dão segurança, confiança, o que facilita a comunicação, os relacionamentos, predispõe à tolerância.

Para conseguirmos chegar a um determinado estágio de paz interior, é necessário passar por várias etapas. É preciso parar, tomar consciência que cada um é um ser único, cheio de contradições e também de sabedoria.

É preciso investir em si mesmo, em conhecer-se, buscando sempre melhorar, o que não significa não errar, pois não temos a obrigação de sermos infalíveis, mas temos a obrigação de aprender com os erros, nossos e os alheios.

Temos que ter sabedoria para saber o que podemos mudar e aceitar o que não pode ser mudado.

Não podemos ser controladores. Deixemos cada um ser responsável por si mesmo. Isto amadurece. Enquanto cuidamos de nós, os outros também aprendem a cuidar melhor de si mesmo.

É importante ter pensamento, sentimento e atitudes positivas, conosco mesmo, com os outros, com a vida; aprendermos a valorizar coisas simples, que habitualmente podem nos passar despercebidas e que muitos só passam a valorizar após a perda.

Saber olhar a vida com olhar mais criterioso e menos crítico, não ser econômico nos afetos, nos elogios, no incentivo, ser mais sensível, mais intuitivo, menos técnico ou pragmático,

É fundamental saber desenvolver a alegria,a espiritualidade,a compreensão,aprimorar o corpo e a alma.

Temos que valorizar mais o que temos,o que conseguimos,não lamentar pelo que perdemos ou não conseguimos.Ao invés de reclamar , temos que agradecer.

Enfim, só chegamos à paz interior,se trabalharmos nesse sentido,se nos aprimorarmos nessa busca.

Isto não nos é dado por outras pessoas,pois não é nelas que está,mas em nós mesmos.É um tesouro a ser encontrado no interior de cada um e que uma vez encontrado, não queremos perder,pois a sua riqueza se expande,se multiplica atingindo os que estão ao nosso redor,auxiliando-os em sua busca pessoal.

Isabel C.S.Vargas

www.isabelcsvargas.blogspot.com