



Como cultivar a alegria?

Na manhã de quarta-feira, dia 9, a oradora Cláudia Piva nos transmitiu reflexões sobre “Como cultivar a alegria”, palestra que foi transmitida ao vivo pelo canal da Comunhão Espírita de Brasília no Youtube. A abordagem inicial do tema teve como inspiração o capítulo 40 do livro “Episódios Diários”, ditado pelo espírito Joanna de Ângelis e psicografado por Divaldo Franco, que traz a mensagem da “Alegria e Ação”. Com a leitura deste capítulo, a oradora quis nos remeter à ideia de que todas as nossas ações, quando inspiradas pela a alegria, tornam-se mais fáceis de serem realizadas. “O Evangelho é uma ‘boa nova’ de alegria, pois que ensina a superar a dor, a sombra da saudade e aclara o enigma da morte”, citou.

Estamos no mês do Setembro Amarelo, que é um mês destinado às ações de prevenção ao suicídio. Por isso, Cláudia nos trouxe que a alegria é o antídoto da tristeza e, ao mesmo tempo, nos fez refletir sobre a pergunta: “Como se ter alegria nesses dias, com tantas tragédias coletivas e individuais? ”. Ela exemplificou seus questionamentos a partir dos dados da Organização Mundial da Saúde - OMS, do ano de 2018, quando já havia estudos de que, no ano de 2020, mesmo sem prever a pandemia, a depressão seria a doença mais incapacitante dos tempos.

Ainda sobre os elementos da depressão, Piva nos mostrou que o transtorno pode decorrer de pressão constante da sociedade, para que os indivíduos que nela vivem correspondam às expectativas altíssimas do padrão comportamental exigido, tal como um padrão de perfeição. Encaixar em modelos sociais pré-concebidos é o que tem afetado a sociedade de uma forma geral. Todos esses fatores podem desencadear tristezas profundas, por fazerem o ser humano se sentir incapaz de conseguir superar os obstáculos, podendo, inclusive, acarretar um quadro depressivo. São tristezas advindas do mundo material.

A oradora nos trouxe o capítulo 5, item 23, do Evangelho Segundo o Espiritismo, para nos ajudar na reflexão do que podemos fazer para superar esses momentos de tristeza, e citou: “o homem parece criar para si tormentos que está nas suas mãos evitar”. Não conseguir atingir os “padrões” estabelecidos pela sociedade atual gera, no homem, um sentimento de frustração. E concluiu que a autoexigência e a autocobrança, aliadas aos problemas do dia a dia de um mundo de provas e expiações, podem levar o indivíduo à depressão e ao suicídio. Piva nos alertou para o desenrolar desse sentimento, a ausência de motivos para ser alegre, principalmente entre os jovens.

Seguindo a inspiração da palestra, aprendemos que os motivadores da alegria e da felicidade não estão fora, mas, sim, dentro de cada um de nós. Nos ensinamentos trazidos pelo capítulo 17, item 10, do Evangelho Segundo o Espiritismo, aprendemos que a alegria de viver é um atributo natural de Deus para os seus filhos e está associada ao cumprimento das leis divinas. “É um trabalho interior de cada um de nós e quase nunca depende de forças externas, depende de nós e do nosso bem-estar físico, mental e espiritual”, disse Piva.

Para complementar, a oradora citou a questão 614 do Livro dos espíritos, na qual os espíritos ensinam: “A lei natural é a lei de Deus; é a única necessária à felicidade do homem; ela lhe



indica o que ele deve fazer ou não fazer, e ele só se torna infeliz porque dela se afasta”. “A alegria provém de estarmos com a consciência tranquila, seguindo as leis de Deus e só assim seremos espíritos felizes. Como Jesus assim o era quando encarnou”, disse Piva. Atrelado a isso, proporcionar momentos de alegria para os outros faz com que nós também sejamos agraciados com essa alegria, pois é ajudando ao próximo que mais curamos os nossos males de tristeza e de solidão.

Para concluir, aprendemos que enxergar as coisas boas que acontecem também é uma forma de cultivar a alegria. Para isso, lembremo-nos de Jesus quando Ele nos traz boas novas de alegria. Foi Ele que nos trouxe a maior fórmula do cultivo de alegria que podemos ter em nossas vidas. E, se mesmo assim houver um sentimento de vazio e de depressão, lembremo-nos do Sermão da Montanha: “Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei”. “Jamais duvidemos da presença constante e amiga de Jesus ao lado de cada um de nós”, afirmou Piva.

Ao final da palestra, Cláudia Piva reforça o ensinamento de que é preciso encarar a alegria como uma forma de oração, pois ela é o combustível para os momentos de tristeza. E lembremos que, mesmo com todas essas reflexões, se não conseguirmos, sozinhos, buscar a alegria, tentemos a ajuda ao próximo. Se ainda assim for difícil, a oradora alerta: “não podemos descartar os casos dos que necessitam de ajuda profissional”. Por fim, saibamos que necessitamos uns dos outros nessa caminhada para sermos felizes.

Gostou? Aproveite e assista a palestra na íntegra:

[embed]<https://www.youtube.com/watch?v=kkTHY3yfkJM>[/embed]

Texto: Renata Caixeta

Revisão: Luciana Matsunaga