

ONDE PÁRA A FELICIDADE?

Se a oferta corresponde à procura, estou em crer que há muita gente em busca da felicidade, já que as livrarias oferecem uma grande quantidade de livros sobre como a atingir.

Eu própria, apesar de acreditar na Lei de Causa e Efeito, através da qual nós colhemos o que semeamos, e se não somos mais felizes, é porque não dispomos de créditos do “Banco Cósmico” para esse efeito, e que a felicidade depende absolutamente de nós, já comprei alguns livros sobre o assunto.

Comprei os livros, para saber qual é o processo utilizado, e também porque podemos sempre aprender alguma coisa com aquilo que as outras pessoas pensam.

Por outro lado, fico agradavelmente surpreendida, a acreditar nos autores que li, que há muitas pessoas descontentes com a sua vida, que procuram a felicidade, e que essa procura os leva a grandes mudanças de comportamento, mais amigáveis quer dos outros seres humanos, quer do próprio meio ambiente, iniciando-os num caminho espiritual.

Embora com algumas variações de método todos os autores são unânimes: a felicidade encontra-se dentro de nós próprios, em consequência do nosso comportamento. Esta teoria é confirmada pelos estudos já feitos em neurociência, provando-se que há determinadas atitudes que estimulam a zona do cérebro causadora da sensação de felicidade, sendo esta uma espécie de estado de Graça, uma alegria interior.

Não se atinge este estado de Graça com a aquisição de bens, que nos produz alegrias fugazes, nem com experiências de emoções fortes.

Tenho perguntado a algumas pessoas quais são os momentos em que se sentem felizes, e a resposta varia entre a altura em que prestam ajuda a alguém, ou fazem voluntariado, e os momentos de harmonia quando estão em família.

Fazer uma boa acção, sobretudo a quem não está à espera, a gratidão que sentimos quando vemos que não estamos sós e a satisfação do dever cumprido, são os meus momentos felizes.

A felicidade está, pois, ao alcance de todos, e embora as pessoas de fé e optimistas tendam a ser mais felizes, todos lá podem chegar.

Segundo estudos efectuados, a zona do cérebro considerada como a zona da felicidade é o precuneus, situada no lobo parietal. Esta zona é mais aumentada nas pessoas mais felizes, verificando-se que quando as pessoas se concentram em pensamentos de bondade e compaixão, há um aumento de actividade cerebral naquela zona que pode ir aos 700 ou 800%.

Onde pára a felicidade? A felicidade é um estado, mas é também objectiva, já que se pode medir. Como chegamos lá?

Compreender as motivações dos outros, criar empatia, ter atenção plena quando falam connosco, enviar pensamentos de bondade a todas as pessoas, são pequenas acções que nos levam lá.

Noutra perspectiva, conhecendo o caminho para a felicidade, temos também os antídotos para a tristeza, o desalento e os medos com que somos constantemente assaltados: ter objectivos e superá-los, enviar pensamentos de amor a alguém que sofre, fazer uma boa acção ou serviço voluntário, são os antídotos para a tristeza.

Como diz o Serviço do Templo, da Fraternidade Rosacruz, “*O serviço amoroso e desinteressado para com os outros é o caminho mais curto, mais seguro e o mais radiante que nos conduz a Deus.*”

9 Maio 2021

Fátima Capela