

## TEMPO DE FÉRIAS

Num pequeno artigo de opinião do Jornal Expresso da passada semana, é abordado o tema dos benefícios que as férias proporcionam às pessoas, a nível físico e mental, mas também economicamente para as empresas. O que no passado foi uma luta de muitos anos para conquistar esse direito para os trabalhadores, é hoje assumido pelas empresas não como uma despesa extra ou um custo, mas sim como um investimento crucial para a sustentabilidade. As férias reduzem significativamente os problemas de ansiedade e depressão dos colaboradores, aumentam a produtividade e criatividade da empresa e reduzem o absentismo. O que achei mais curioso é que o artigo termina com um forte apelo para que os próprios líderes empresariais reconheçam esses benefícios também para si próprios e os pratiquem, não só para servirem de exemplo, mas acima de tudo para que eles próprios também beneficiem dessas vantagens – “Ao cuidarmos de nós mesmos estamos a investir na sustentabilidade da nossa liderança e no sucesso das nossas organizações”.

Este é apenas um exemplo do que a ciência moderna preconiza e a maioria das empresas pratica, não tanto por preocupações humanitárias, mas porque os benefícios próprios compensam os custos acrescidos. As férias, os momentos de descontração, a saída da rotina, são benefícios que todos devem ter em conta.

Aprendemos na Filosofia Rosacruz como é importante cuidar do nosso Corpo Físico e que o devemos manter puro e saudável, pois ele é o habitáculo do nosso verdadeiro Espírito. Quanto mais saúde e energia alcançarmos, maior a probabilidade de prolongar a nossa vida terrena e conseguir obter mais experiências, acumulando mais ensinamentos que nos serão preciosos em vidas futuras.

O Verão, e sobretudo o mês de Agosto, é por excelência o período de férias em Portugal. Tanto quanto possível, também devemos utilizar estas orientações da ciência moderna e aproveitar esta oportunidade para fortalecer o nosso Corpo Físico e retemperar energias, sem remorsos por estarmos a cuidar de nós próprios. Não são necessários grandes excessos, aliás quem já está no “Caminho” sabe bem que não é por aí. Esses já têm a lei dentro de si próprios, mas nunca é de mais

alertar que devemos estar sempre atentos, pois aos momentos de grandes oportunidades também estão associados grandes riscos.

Sabemos que dentro de pouco tempo vamos entrar na época de maior espiritualidade – o período que vai do Equinócio até ao Natal, onde o Espírito de Cristo se volta a aproximar da Terra, para mais um ciclo de renovação. Nessa altura temos que estar na nossa melhor forma, tanto física como espiritualmente.

Cuidar de nos mesmos agora proporciona-nos melhores condições para que num futuro próximo possamos cuidar dos outros.

António Neves  
15-08-2024