

# Dê um adeus para tristeza

escrito por Universo e Cultura



*Best-seller no mundo todo, a obra “O poder do agora” traz uma espécie de compilação de conceitos cristãos, budistas, hinduístas, taoístas e de outras tradições espirituais. Confira, a seguir, um trecho em que o autor Eckhart Tolle discorre sobre o sofrimento e mostra como se livrar desse sentimento.*

*Texto • Redação*

A maior parte do sofrimento humano é desnecessária. Ele se forma sozinho, enquanto a mente superficial governa a nossa vida.

O sofrimento que sentimos neste exato momento é sempre alguma forma de não-aceitação, uma forma de resistência inconsciente ao que é. No nível do pensamento, a resistência é uma forma de julgamento. No nível emocional, ela é uma forma de negatividade. O sofrimento varia de intensidade de acordo com nosso grau de resistência ao momento atual, e isso, por sua vez, depende da intensidade com que nos identificamos com nossas mentes. A mente procura sempre negar e escapar do Agora. Em outras palavras, quanto mais nos identificamos com nossas mentes, mais sofremos. Ou ainda, quanto mais respeitamos e aceitamos o Agora, mais nos libertamos da dor, do sofrimento e da mente.

Por que a mente tem o hábito de negar ou resistir ao Agora? Porque ela não consegue funcionar e permanecer no controle sem que esteja associada ao tempo, tanto passado como futuro e,

assim, ela vê o atemporal Agora como algo ameaçador. Na verdade, o tempo e a mente são inseparáveis.

Imagine a Terra sem a vida humana, habitada apenas por plantas e animais. Será que ainda haveria passado e futuro? Será que as perguntas “que horas são?” ou “que dia é hoje?” teriam algum sentido para um carvalho ou uma águia? Acho que eles ficariam intrigados e responderiam: “Claro que é agora. A hora é agora. O que mais existe?”.

Não há dúvidas de que precisamos da mente e do tempo, mas, no momento em que eles assumem o controle de nossas vidas, surgem os problemas, o sofrimento e a mágoa.

Para ter certeza de que permanece no controle, a mente trabalha o tempo todo para esconder o momento presente com o passado e o futuro. Assim, a vitalidade e o infinito potencial criativo do Ser, que é inseparável do Agora, ficam encobertos pelo tempo e nossa verdadeira natureza é obscurecida pela mente. Todos nós sofremos ao ignorar ou negar cada momento precioso ou reduzi-lo a um meio para alcançar algo no futuro, algo que só existe em nossas mentes, nunca na realidade. O tempo acumulado na mente humana encerra uma grande quantidade de sofrimento cuja origem está no passado.

Se não quer gerar mais sofrimento para você e para os outros, não “crie” mais tempo, ou, pelo menos, não mais do que o necessário para lidar com os aspectos práticos de sua vida. Como deixar de “criar” tempo? Tendo uma profunda consciência de que o momento presente é tudo o que você tem. Faça do Agora o foco principal de sua vida. Se antes você se fixava no tempo e fazia rápidas visitas ao Agora, inverta essa lógica, fixando-se no Agora e fazendo visitas rápidas ao passado e ao futuro quando precisar lidar com os aspectos práticos de sua vida. Diga sempre “sim” ao momento atual. O que poderia ser mais insensato do que criar uma resistência interior a alguma coisa que já é? O que poderia ser mais insensato do que se opor à própria vida, que é agora e sempre agora? Renda-se ao

que é. Diga “sim” para a vida e veja como, de repente, a vida começa a trabalhar mais em seu favor, ao invés de contra você.

Às vezes, o momento atual é inaceitável, desagradável ou terrível

As coisas são como são. Observe como a mente julga continuamente o comportamento, atribuindo nomes às coisas. Entenda como esse processo cria sofrimento e infelicidade. Ao observarmos o mecanismo da mente, escapamos dos padrões de resistência e podemos, então, permitir que o momento atual exista. Isso dará a você uma prova do estado de liberdade interior, o estado da verdadeira paz interior. Veja o que acontece e parta para a ação, caso necessário ou possível.

Aceite, depois aja. O que quer que o momento atual contenha, aceite-o como uma escolha sua. Trabalhe sempre com ele, não contra. Torne-o um amigo e aliado, não seu inimigo. Isso transformará toda a sua vida, como por milagre.

Fonte: Triada.com.br.

*O PODER DO AGORA – um guia para a iluminação espiritual*

*Eckhart Tolle*

*Editora Sextante*

[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)