

A Simplicidade

Todo fim de ano é sempre a mesma coisa: reflexões sobre o que erramos e acertamos, planos para o futuro e promessas que nunca serão cumpridas...

Cada vez mais venho pensando na simplicidade. A simplicidade nos deixa leve, faz perceber que não precisamos de muito para alcançar a felicidade, que está presente nas coisas mais simples da vida, como por exemplo, no barulho da chuva, na festa que seu cão faz quando você volta para casa, mesmo que você tenha ficado fora por dez minutos, no abraço de um amigo, no beijo do amor da sua vida, coisas que não nos custam quase nada.

É óbvio que muitas coisas vão acontecer, dificuldades vão surgir, mas esse ano que termina nos mostrou, de uma forma bem direta, que podemos ser retirados daqui com uma facilidade absurda, então, é um tremendo de um clichê, mas é verdade, não leve a vida tão a sério, afinal, você não vai sair vivo dela mesmo...

Não precisamos do celular mais moderno, do carro mais possante, da roupa mais cara, tudo isso é muito superficial e volátil. Se nossa felicidade depender somente de coisas, seremos eternamente infelizes, pois coisas mudam o tempo todo, portanto, seremos os eternos insatisfeitos.

Queira menos, seja mais. Querer depende dos outros, ser só depende de você! Responda a você mesmo: se você partisse agora, você iria feliz? Sua vida valeu a pena? O que você está deixando de bom?

Tenho descoberto cada vez mais que a simplicidade me encanta e me emociona. Pessoas simples me encantam, gosto de ver que o mundo ainda preserva exemplares dessa espécie, num momento onde o ter é cada vez mais valorizado. A simplicidade expõe o

que a pessoa é, não o que ela quer mostrar e, talvez, seja isso que me encanta, a nudez da alma.

A simplicidade de uma criança é algo que nunca deveríamos ignorar, elas falam o que pensam, demonstram o que sentem e pronto, sem preocupações excessivas, sem máscaras, apenas são o que são. Sabe o que acho mais curioso? A maioria de nós fala que gosta da pureza e da sinceridade das crianças, mas, sendo assim, por que perdemos essa simplicidade?

Que no ano novo valorizemos mais a simplicidade, talvez isso nos traga tudo aquilo que sempre desejamos e nunca conseguimos conquistar.

Novas Perspectivas

Depois de um ano como o de 2016, creio que seja o que todos precisamos: novas perspectivas. Dá medo sim, fica difícil pensar num ano novo repleto de coisas boas, depois de um ano como o que todos tivemos. Tempos difíceis, de muitas dores e sofrimentos, a humanidade encontra-se perdida e uma gigantesca crise ética, moral e humanitária assola o Planeta e, para termos plena certeza disso, basta olharmos para os lados e ver quantos sofrem, sofrem muito, muito mais do que aquilo que achamos que sofremos. Isso não serve de consolo, mas nos faz refletir.

Diante disso, fica complicado encontrar forças e esperanças, parece que entramos num ciclo de dor que não vai acabar tão cedo, mas mudar nossa perspectiva pode ser um bom começo.

Dê um tempo, se permita ter um momento consigo mesmo, desligue-se do mundo, dos noticiários, das redes sociais, desligue-se até de pessoas se for o caso, mas busque um tempo

seu, coloque sua própria vida numa nova perspectiva, analise, sem excessos de sentimentos, tudo o que lhe aconteceu de bom ou de ruim e busque identificar as causas disso, novamente, sem paixões, pois elas nos tiram a razão.

Esse período do ano é propício para isso, é o fim de um ciclo e, como em todo fim, é sempre importante fazer uma análise. Saímos mais fortalecidos do que quando entramos? Aprendemos algo novo? Melhoramos em alguma coisa? Questione-se, busque respostas e, quando encontrar, não tenha medo dessas respostas. Não se julgue demasiadamente, perdoe-se. Lembre-se, o mundo já nos julga o suficiente e ao menos você, seja generoso consigo mesmo, não a generosidade permissiva, mas a generosidade que permite errar e, do erro, buscar novos caminhos.

Não busque culpados, encontre novas formas de fazer o que não deu certo, ou então, simplesmente desista, afinal, também precisamos entender que certas coisas simplesmente não vão acontecer e que isso não depende somente do quanto queiramos que isso aconteça. Às vezes, deixar de lado é a solução, talvez a única solução possível.

Estou aqui lembrando do Salmo 23 e começo a perceber que talvez eu tenha passado mais da metade da minha vida sem entendê-lo. Nosso Planeta é o próprio vale da sombra da morte, mas se mantivermos nosso equilíbrio, nossa fé interior e, nesse ponto, você dá o nome que quiser a ela, nenhum mal nos atingirá. Nosso atual momento reflete bem isso: misérias, fome, guerras, mortes, dores e sofrimentos assolam a humanidade, notícias que nos atormentam a alma chegam todos os dias e como sobreviver a tudo isso? Não é questão de se tornar frio e indiferente, mas sim, de manter o equilíbrio interno, de não se deixar abater tanto, de não temer mal algum.

Que nesses dias difíceis possamos começar a emanar luz, amor e compaixão. Não dá para resolvermos, sozinhos, os problemas do

mundo, mas se pudermos fazer o mundo de uma única pessoa diferente, já teremos feito uma grande transformação. Não precisamos de super-heróis, precisamos de pessoas normais, cheias de defeitos, chatices, erros também, mas que nem por isso deixam de se importar com o próximo.

Sempre estamos esperando que algo nos aconteça, para aí sim, ajudar o outro. Precisamos receber um dinheiro extra, ganhar na loteria, mudar de emprego, ser promovido e não acho nada disso errado, mas vamos lembrar que muitos não têm sequer o comer, não tem um abraço, uma palavra amiga, um olhar de compaixão e isso não nos custa nada.

O ano de 2017 vai começar e, junto com ele, uma série de problemas que estaremos arrastando de 2016, assim como já trouxemos para 2016, muitos problemas de anos anteriores. Isso sempre aconteceu e sempre acontecerá e o que pode fazer a diferença é a maneira como encaramos isso, a esperança que nutrimos e o desejo de realmente fazer a diferença.

Nessa vida tudo é uma questão de perspectiva e nós é que escolhemos de que forma vamos encarar os fatos. Fuga? Talvez. Mas fica uma pergunta: vale a pena ser muito lúcido num mundo tão insano? Vamos olhar um pouco mais o mundo com a pureza e a inocência das crianças, pode ser que isso nos faça um pouco mais felizes.

Boas festas! Bom recomeço!

Bom Recomeço!

É, chegamos ao fim de mais um ciclo, daqui a poucos dias 2015 também será passado, mais algumas linhas no livro das nossas vidas. O fim de qualquer ciclo sempre traz em si sentimentos nostálgicos, saudades por vezes até inexplicáveis, desperta sentimentos que rotineiramente não damos espaço, talvez a isso se dê o nome de “magia do Natal”.

E você, o que escreveu nas linhas do seu livro nesse ano? Será algo prazeroso de ler? Espero que sim, pois a leitura maçante não é boa nem em folhetins, quanto menos na nossa vida. Que o encerramento de 2015 também encerre situações sem sentido em nossas vidas, mas acredite, isso não ocorrerá através da magia do Natal, isso ocorrerá se você realmente quiser e fizer.

Há exatos dois anos, minha mensagem de final de ano falava em mudanças, em boas atitudes, em colocar a vida em manutenção e fazer acontecer aquilo que realmente queremos que aconteça. É um processo lento, eu sei, mas posso dizer que desde então tenho praticado aquilo que escrevi, realmente tomei coragem e mudei algumas coisas em minha vida, mudanças essas das quais não me arrependo nem um pouco. A mudança gera desconforto inicial, medo, insegurança, mas tudo isso passa e, se você tomou a decisão correta, vem o alívio, a paz interior, a tranquilidade e isso não tem preço. Tomou a decisão errada? Mude novamente! A vida é uma eterna mudança, nosso corpo muda e se renova constantemente, mudamos de casa, mudamos de cidade, mudamos de país, mas às vezes nos esquecemos de mudar de atitude, que é o que realmente fará a diferença.

Tem um desenho já antigo, mas que gostava muito, chamado de Pink e Cérebro, onde o grande desafio dos dois, todas as noites, era dominar o mundo, sempre através de estratégias mirabolantes, que claro, nunca davam certo. Deixando a fantasia de lado, o desenho tem algo muito bom, que é o desejo

de algo e o esforço que empenhamos nisso, tomando o cuidado para não cairmos sempre nas mesmas armadilhas psicológicas que nos cegam e nos impedem de ver outras possibilidades. Talvez o importante não seja dominar o mundo, mas descobrir um mundo novo a cada dia, talvez o importante não seja ter uma vida diferente, mas fazer a diferença na vida de alguém, talvez o importante não seja ficar rico, mas descobrir a riqueza da vida ao nosso redor. Muitas vezes os métodos até podem estar certos, mas mesmo assim as coisas não acontecem porque estamos com os objetivos errados! Ter coragem para mudar os objetivos é coisa que poucos têm, mas normalmente são os que se destacam, são os que acabam alcançando o sucesso e, normalmente, são lembrados como “os que se deram bem na vida”, “os que tiveram sorte”. Sorte? Qual seria a sorte sem a coragem de mudar a atitude? Sorte para mim é ganhar na loteria e sem jogar, de resto é planejamento, luta, trabalho árduo, lágrimas que caem no silêncio da noite, angústias que disfarçamos num sorriso simpático e num “vou bem e você?”, quando na verdade estamos com vontade de soltar o grito entalado na garganta e dizer que está tudo desmoronando! A superação de tudo isso é que nos leva ao que a grande maioria chama de sorte, mas que prefiro chamar de realização pessoal, de conquista da felicidade, de alcançar os objetivos e ter a tão sonhada e almejada paz de espírito.

Mais um capítulo das nossas vidas está terminando, uma nova página vai surgir e o que vamos escrever nela? Do meu texto você pode até reclamar, afinal, eu escrevi e você só está lendo, mas e da sua vida? Você é o autor e se não está gostando do que está lendo, escreva diferente, pois você não vai ter a quem reclamar, senão a você mesmo, caso não goste do que está escrito. Em nossas mãos estão todas as ferramentas necessárias para as mudanças, basta que consigamos enxergá-las e utilizá-las corretamente.

Saia do automático, busque algo novo, faça algo de forma diferente, se reinvente, mas mude! Normalmente pensamos na

mudança como algo complexo, mas não, podemos mudar em coisas e gestos simples. Pode parecer besteira, mas você já pensou em conhecer realmente pessoas com quem você só tem contato no mundo virtual? Sabe a solidão? Então, pode ser que esteja faltando contato, pode ser que esteja faltando coragem para conhecer novas pessoas e se relacionar com elas. Sabe aquele seu vizinho? Não sabe, afinal, se você o encontrar nem vai saber que é seu vizinho e eu também tenho alguns assim. Fico pensando no quanto isso é triste, no quanto nos distanciamos das pessoas, no medo que temos que o outro descubra quem somos. Mas e daí, o que ele pode descobrir de você que você já não saiba? Talvez ele até te ajude a superar seu problema, seu medo, mas para isso você terá que tentar.

Precisamos perder o medo da vida, precisamos perder o medo da mudança, precisamos perder o medo de parecer ridículos e, se formos, que sejamos de forma consciente, afinal, quem nunca foi ridículo em algum momento da vida e qual o problema disso? Nosso grande problema, pelo menos a grande maioria, é que cometemos um infanticídio, matamos muito cedo a nossa criança interior, mas é na criança onde a grande beleza da vida se encontra, é a criança que nos desperta a curiosidade, a espontaneidade, a leveza e a simplicidade da vida, é a criança que nos ensina que o preconceito não existe e que a felicidade está nas coisas mais simples, como um abraço e um sorriso.

“Viver e não ter a vergonha de ser feliz, cantar e cantar e cantar a certeza de ser um eterno aprendiz, eu sei que a vida podia ser bem melhor e será, mas isso não me impede que eu repita, é bonita, é bonita e é bonita”

Bom recomeço! Boas atitudes!

E mais um ano vai chegando ao fim

Nem demorou tanto e já estamos nós no final do ano novamente, começam as tradicionais musiquinhas “então, é Natal e o que você fez, um ano termina e nasce outra vez” e “hoje é um novo dia, de um novo tempo que já chegou”. Isso mesmo, esse começo foi só para deixar essas músicas na sua cabeça por alguns dias, caso elas ainda não estivessem, mas tudo bem, é Natal, não guarde rancores de mim por isso. Mas que você vai passar alguns dias cantarolando essas músicas, isso vai...

Agora que você já incorporou o espírito do Natal, vamos falar sério um pouco. Em minha mensagem, no final do ano passado, eu falei que não iria desejar um Feliz Natal e um Bom Ano Novo para ninguém, pois não adiantaria mesmo, afinal, só você poderia fazer isso por você mesmo. Eu então te desejei boas atitudes, num desejo de que as mudanças que você tanto quer pudessem começar a acontecer, não porque eu te desejei, mas sim, porque você, com suas atitudes, começou a busca-las.

Embora seja uma época em que todo mundo pensa na vida, faz planos e mais planos, vou falar um pouco sobre o oposto disso. Em alguns momentos penso que fazemos muitos planos e agimos pouco. É muito planejamento e pouca ação. Quantos projetos você já pensou ou até escreveu? Agora, quantos colocou em prática? É muito comum, dentro do meio empresarial, se discursar sobre a importância do planejamento e, naturalmente, não acho que isso seja inválido, pelo contrário, mas só planejar não resolve, precisamos colocar em prática. Há quantos anos você planeja ficar rico, emagrecer, aprender um novo idioma, viajar, casar, separar e por aí vai?

Parafraseando uma palestra do Mário Sérgio Cortella, vou usar aqui um pouco da sua fala, que é um fato: “deixa eu te contar uma coisa, nós vamos morrer”. Sabe aquele seu planejamento a longo e médio prazo? Pode ser que você nem tenha tempo de coloca-lo em prática e falo isso não para te deixar deprimido, pelo contrário, para tentar mostrar que nossa vida é curta, muito curta e que não temos tempo para desperdiçar com coisas fúteis ou que não nos acrescenta nada, não temos tempo para muitos planos, precisamos viver, precisamos realizar, rápido, pois a nossa partida é em muito breve, no máximo, caso você seja hoje um adolescente, em uns sessenta ou setenta anos, mas que ainda assim, nada representam, pois são uma ínfima fração do tempo, que passa num piscar de olhos.

E como, invariavelmente, vamos morrer, como vamos viver nossa vida hoje? Será que vale a pena sofrer tanto? Se preocupar tanto? Brigar tanto? Começo a pensar que não! Sei que esse conhecimento só é adquirido pela idade, é a famosa sabedoria que só a idade pode trazer, talvez até pela percepção de que metade da vida ou mais já se foi. É comum, todo jovem se achar imortal, mas o tempo passa e vamos morrer, uns mais cedo, outros mais tarde, mas vamos morrer e como não sabemos quando isso vai ocorrer, melhor viver cada dia como se ele fosse o último. Sei que é um chavão, muitos já falaram isso, mas penso que só agora compreendi o real significado dessa frase. Pense nisso também.

Ao longo desse ano eu pratiquei um pouco daquilo que falei na minha mensagem do ano passado, comecei a me desapegar de coisas que já não fazem mais sentido na minha vida, passei a valorizar mais a minha própria vida, abri mão de coisas que já não acredito, mas nem por isso, vou deixar de lutar por tantas outras. Mudar não é fácil, hoje posso dizer isso com propriedade, mudar, naturalmente, acarreta desconfortos, mas que passam. Comecei a perceber de que nada adiantaria passar o resto da vida reclamando de uma situação se eu não fizesse nada para muda-la, pois eu seria só mais um chato, que reclama

mas nada faz, mas eu sei que cada um tem seu tempo e eu mesmo demorei um pouco para perceber isso, ainda não percebi muitas coisas, luto, tenho minhas angústias, choro, mas não me arrependo, pois ao tomar uma atitude você deve estar convicto das consequências. Posso não saber exatamente o que vou fazer, mas sei o que não vou, posso não saber exatamente para qual caminho ir, mas sei aquele que não entro mais, essas são coisas que os anos vão te mostrando, que as experiências vão trazendo, com sofrimentos, com alegrias, mas que vão compondo a nossa essência.

Um grande passo para as mudanças é você começar a aprender que não é perfeito, que fez escolhas erradas, mas que nem por isso merece sofrer. Esse mecanismo psicológico é muito complexo e nós, primeiramente, negamos a necessidade da mudança porque não queremos admitir que erramos, afinal, se eu não tivesse errado, não precisaria mudar, mas se preciso, é porque fiz algo incorretamente. Depois, inconscientemente vem a autopunição, o sofrimento que você acha merecido e que novamente te estaciona, te impede de dar alguns passos e perceber que existem muitas outras coisas além do seu míope campo visual. Quando você admite que não é perfeito e para de se punir, somente nesse ponto, é que as mudanças começam a ocorrer e não se iluda, pois não serão fáceis, você estará rompendo com toda sua história, com todas suas convicções e isso não é um passo pequeno.

Nesse ano, assim como em outros que virão, se eu ainda estiver por aqui, continuarei a te desejar atitudes, mudanças, ações, ou seja, que você se perceba como alguém especial, que não merece sofrimento algum, mas que nem por isso estará isento de passar por adversidades, mas que diante delas, deve lutar e mudar e não ir se acostumando ao sofrimento, se anulando, se apagando um pouco a cada dia. A crise política passa, a dívida deixa de existir ou não, muros caem, outros se erguem, o homem chegou a outros planetas, só não conseguiu ainda viajar ao seu próprio íntimo e se descobrir, explorar seus

sentimentos e emoções e ver quem realmente é.

Não estou dizendo a você o que fazer, estou fazendo isso a mim mesmo, assim como já o fiz no ano passado, estou tendo uma conversa comigo mesmo, mas resolvi compartilhar com você também. Tenha certeza de que nem tudo vai sair como você imagina, não será no ritmo que você quer, mas o importante é olhar para trás e ver que você não estacionou, que não passou mais um ano da sua breve vida fazendo as mesmas coisas que não lhe dão prazer.

Que possamos buscar coisas que nos tragam significados, que façam nossa passagem por aqui valer a pena, que sejam coisas simples, pois muitos também sempre ficam esperando por grandes acontecimentos, mas as grandes alegrias normalmente residem em coisas simples, portanto, que você tenha a simplicidade em sua essência, que possa ainda ficar admirado com a beleza de uma flor que nasce numa calçada, com a festa que seu cachorro faz quando você chega em casa, com o sorriso do seu marido ou mulher ao acordar pelas manhãs, pelos momentos que você passa sozinho e que permitem um encontro com seu verdadeiro EU, que o sorriso de uma criança te emocione, assim como o abraço de um amigo, coisas simples, mas tão distantes da nossa atual realidade, onde o virtual substitui cada vez mais o real.

E já que a vida é curta, pode sair da frente dessa tela agora, vá viver, olhe ao seu lado, perceba as pessoas, ligue para seu amigo que você não fala há anos, abrace um desconhecido, sei lá, faça algo que comece uma revolução na sua vida mas não queira mudar o mundo, mude sua vida e o mundo, pelo menos para você, será diferente.

Um grande abraço a todos! Boas mudanças a todos nós!

Epitáfio – Titãs

P.S. O “acaso” é o nome que Deus usa quando não quer assinar suas obras....

Reflexões Natalinas



E mais um final de ano chegou, com isso, chegou também o momento das reflexões, das confraternizações, desejos e votos de boas festas e um feliz ano novo...

Particularmente, acho tão vago ficar somente desejando feliz ano novo, chega a ser um clichê: “Feliz ano novo”, “que todos os seus desejos se realizem”, “muita saúde, paz”, enfim, tudo aquilo que sempre falamos, na grande maioria das vezes, de forma tão automática, tão mecânica, que não nos damos conta do que realmente falamos.

Entendo o Natal como um período de renascimento, de reflexões e penso que para que “todos os nossos desejos se realizem”, precisamos muito mais do que votos, precisamos de atitudes. Posso até te desejar um “Feliz Natal”, um “Feliz Ano Novo” e, acredite, vai ser sincero, desejo mesmo que você tenha, mas ter ou não, não depende de mim e sim, somente de você mesmo. O que você fez o ano inteiro? O que você mudou em sua vida? Não precisa explicar, justificar, apenas reflita, isente-se da culpa e também das desculpas, apenas reflita.

É duro, eu sei, mas na grande maioria das vezes chegamos a conclusão que apenas vivemos mais um ano, vivendo por viver, vivendo por apenas estarmos respirando, fazendo as mesmas coisas, repetindo as mesmas atitudes, falando as mesmas coisas, mas esperando algo diferente. Diante disso, penso que não vivemos, fomos expectadores da nossa própria vida, ficamos

parados vendo mais um ano passar e sabe o que é pior? Nessa novela da vida não existe “Vale a Pena Ver de Novo”, é sessão única e fim.

Perdemos tanto do nosso tempo com coisas banais, damos muita importância a pessoas estúpidas que sequer deveriam fazer parte dos nossos pensamentos, sentimos raiva, passamos boa parte do tempo discutindo problemas ao invés de soluções, procuramos culpados ao invés de estendermos as mãos, jogamos para cima do outro nossas frustrações e medos, criamos barreiras para que os outros não nos vejam como somos: frágeis, imperfeitos, e para disfarçar isso, vem a arrogância, o autoritarismo, entre tantos outros sentimentos e atitudes negativas.

Temos uma facilidade fantástica para expressarmos os sentimentos negativos, mas muita dificuldade para externarmos sentimentos bons, amor, amizade. Faça um teste simples: quantas vezes você xingou alguém e quantas vezes você elogiou alguém? Quantas vezes você falou que não gostava de alguém, mas quantas vezes você falou que gostava?

Sempre encontramos pelo caminho pessoas boas a ruínas, mas nos focamos tanto nas ruínas que deixamos as boas passarem. Há algum tempo eu ficaria escrevendo folhas e folhas sobre o assunto, mas essa é das coisas boas que a idade possibilita, você começa a perceber que não tem que mudar ninguém e que tudo aquilo que falamos para os outros, na verdade é para você mesmo, você passa a se preocupar menos com o que os outros vão achar e mais com o que você está fazendo, se isso está te fazendo bem ou não.

O primeiro passo para toda grande mudança é reconhecer que existe algo que precisa ser mudado, portanto, nesse momento estou mudando meu status para “em manutenção”, pois tenho muito a ser reorganizado e modificado.

Eu poderia até te desejar um “Feliz Natal e Um Próspero Ano

Novo”, mas acho que não adiantaria nada depois do que escrevi, então, te desejo “Boas Atitudes” e faça você mesmo a mudança que você tanto aguarda em sua vida. Vou tentar fazer isso na minha também!

Jota Quest – Dias Melhores