

Ansiedade

A reunião de todas as nossas ansiedades não poderá alterar nosso destino; somente nosso empenho, determinação e vontade no momento presente é que poderá transformá-lo para melhor.

Definimos comportamento como o conjunto de reações e condutas de um indivíduo em resposta a um estímulo. Em outras palavras, é a forma de ser, agir e reagir exclusiva de cada pessoa.

Nossas convicções íntimas é que determinam nossos comportamentos exteriores; portanto, reside em nós mesmos a influência que exercemos sobre as situações imediatas ou sobre as circunstâncias futuras de nossa vida. Nenhuma de nossas condutas ou atitudes manifestadas é livre de efeitos. Embora possa não ser notada no momento, futuramente será percebida e influenciará outros eventos em outras ocasiões.

O poder das crenças e dos pensamentos é fator impressionante nas ocorrências de nosso cotidiano.

Sabendo dessas verdades, não seria de vital importância que observássemos melhor nossos pensamentos habituais e analisássemos nossas crenças mais profundas? Não seria mais adequado verificarmos onde estamos pondo nosso poder de fé?

É freqüente idealizarmos ansiosamente o nosso futuro. Atribuímos momentos felizes e expectativas irreais à nossa vida, encaixando-os em ocasiões especiais como a formatura, o casamento, os filhos, um bom emprego. Quase sempre, quando o fato se concretiza, ficamos por demais frustrados, pois a realidade nunca corresponde exatamente à nossa idealização precipitada.

A preocupação pode produzir ansiedade, levando-nos, a partir de então, a imaginar fatos catastróficos. Quando nos preocupamos com o futuro, não vivemos o agora e sofremos imensa imobilização, que torna conta do nosso presente, advinda de coisas que irão ou não acontecer no amanhã. A reunião de todas as nossas ansiedades não poderá alterar nosso destino; somente nosso empenho, determinação e vontade no momento presente é que poderá transformá-lo para melhor.

As situações calamitosas que imaginamos apenas se materializarão, se as dramatizarmos constantemente. Se imprimirmos com pensamentos trágicos os fatos e acontecimentos da vida, eles assumirão proporções que não tinham a princípio e, realmente, se tomarão realidade. Criaturas trágicas atrairão certamente a tragédia.

Crer com firmeza que Deus nunca erra e sempre está se manifestando e se pronunciado em tudo e em todos será sempre um método feliz de se despreocupar. Crer que Ele está sempre disposto a nos prover de tudo o que necessitamos para nosso amadurecimento espiritual é o melhor antídoto contra a ansiedade e os excessos de imaginação dramática.

Deus é a “Consciência do Universo”, a “Alma da Natureza” e a “Harmonia das Forças Cósmicas”. As Entidades Benevolentes e Sábias que elaboraram os fundamentos da Doutrina Espírita responderam que: “(...) *Deus é eterno, infinito, imutável, imaterial, único, onipotente, soberanamente justo e bom (...) do vosso ponto de vista (...) porque credes abranger tudo.*”⁽⁴²⁾

Acreditar que a vida é perfeita e que nada existe que não tenha uma razão de ser nos conduzirá sempre ao discernimento de que tudo está certo de maneira inequívoca e absoluta. Mesmo quando estamos iludidos pelos aspectos exteriores das coisas, pela falta de fé, pelos

⁴² **Questão 13** – *Quando dizemos que Deus é eterno, infinito, imutável, imaterial, único, onipotente, soberanamente justo e bom, temos idéia completa de seus atributos?*

“Do vosso ponto de vista, sim, porque credes abranger tudo. Babei, porém, que há coisas que estão acima da inteligência do homem mais inteligente, as quais a vossa linguagem, restrita às vossas idéias e sensações, não tem meios de exprimir. A razão, com efeito, vos diz que Deus deve possuir em grau supremo essas perfeições, porquanto, se uma lhe faltasse, ou não fosse infinita, já ele não seria superior a tudo, não seria, por conseguinte, Deus. Para estar acima de todas as coisas, Deus tem que se achar isento de qualquer vicissitude e de qualquer das imperfeições que a imaginação possa conceber.”

exageros de qualquer matiz, ainda assim a Vida Providencial nos levará a “um só rebanho e um só Pastor”.⁽⁴³⁾

Lembre-mo-nos, porém, de que a imaginação serve para criarmos quadros de alegria, beleza, progresso, amor. No entanto, se a estivermos usando para produzir tristeza, ansiedade, abandono, medo e desconfiança, o melhor a fazer é interromper o negativismo e mudar o estado mental.

Cada um transita pelo caminho certo, na hora exata, de acordo com seu estado evolutivo. Não há com que nos preocuparmos; tudo está absolutamente correto, porque todos estamos amparados pela sabedoria providencial das Leis Divinas.

⁴³ João 10:16.

Ansiedade

De nada adiantará teu desespero e aflição, pois a Vida Maior não te dará ouvidos dessa forma.

Já tomaste plena consciência de tua ansiedade?

Notaste como estás atropelando os outros e a ti mesmo?

Aonde queres chegar? Por onde caminhas?

Todas essas perguntas, respondidas sinceramente, poderiam abrir-te a mente para novas e melhores atitudes, garantindo-te estabilidade e segurança emocionais.

De nada adiantará teu desespero e aflição, pois a Vida Maior não te dará ouvidos dessa forma.

Vive com plenitude o presente e verás o futuro relatar as conseqüências dos teus atos do ontem, que contam tua própria história de vida.

Tudo aquilo que precisares aprender, discernir e compreender chegará em tua existência repetidas vezes até dares a devida atenção, efetuando assim a aprendizagem necessária.

A vida te escutará, auscultando tua intimidade, ou seja, tuas reais necessidades da alma.

A tua ansiedade não mudará o curso da Natureza. Tudo acontece naturalmente, visto que as Leis Naturais ou Divinas não promovem saltos nem extrapolam os ditames estabelecidos por Deus, inseridos nelas mesmas.

Não tentes mudar a seqüência dos fatos. Existem etapas regi das por ciclos evolutivos que são, em verdade, o processo espiritual de desenvolvimento de cada um. Cada fase antecede a outra; portanto, tudo está equilibrado harmonicamente pelas normas do Poder Divino.

Analisa as plantas como modelo: se quiseses que elas cresçam e se desenvolvam, limita-te a deixá-las viver naturalmente, pois, por mais que possas dispensar-lhes cuidados e zelos contínuos, somente quando estiverem prontas é que brotarão e se cobrirão de flores.

Experiência é a soma dos teus desacertos e desenganos. O sábio conhece o limite do necessário porque nele reside uma capacidade extraída das diversas experiências vividas ao longo das existências. Em relação ao limite do necessário, assim declaram os Representantes do Espírito de Verdade: *“Aquele que é ponderado o conhece por intuição. Muitos só chegam a conhecê-lo por experiência e à sua própria custa.”* ⁽⁴⁴⁾

Não queiras burlar as barreiras naturais do Universo, acalma-te, procura caminhar passo após passo, porque somente assim chegarás à serenidade que tanto procuras. Não tentes fazer de tua vida um caminho meticuloso, calculando tua existência minuciosamente, pois estarás prejudicando o ritmo natural dos acontecimentos.

Deus fala contigo pela voz silenciosa de teu coração. Centraliza-te em ti mesmo e do âmago de tua alma perceberás amorosamente que, na Natureza, tudo cresce em harmonia. Analisa o fluxo da vida nas águas, nas plantas, nas flores, nos animais, nas pessoas e em ti mesmo e verás as oportunidades de crescimento que todo ser está destinado a alcançar.

Não tenhas pressa — a paciência te ajudará a atravessar o momento de crise e os frutos do amanhã serão proporcionais à tua paciência de agora.

⁴⁴ **Questão 715** – *Como pode o homem conhecer o limite do necessário?*

“Aquele que é ponderado o conhece por intuição. Muitos só chegam a conhecê-lo por experiência e à sua própria custa.”