

→ Compartilhando os ensinamentos universais da Verdade transmitidos pelo Mestre Ryuho Okawa

EDIÇÃO

212

 **Happy Science**
REVISTA FELICIDADE



seja construtivo

VIVENDO CADA DIA AO MÁXIMO

VERSÃO BRASILEIRA



 www.happyscience-br.org



Mestre Ryuho Okawa

O Mestre Ryuho Okawa nasceu no dia 7 de julho de 1956 em Tokushima, Japão. Formado pela Universidade de Tóquio, foi contratado por uma empresa comercial. Transferido para a filial de Nova York, estudou finanças na Universidade da cidade de Nova York. Em 23 de março de 1981, alcançou a Grande Iluminação e despertou para a parte oculta de sua consciência, El Cantare, cuja missão é trazer a felicidade à humanidade. Em outubro de 1986, fundou a Happy Science a fim de divulgar a Verdade. Publicou muitos livros que venderam milhões de exemplares, entre eles, *As Leis do Sol*.

Capítulo 5 Um Dia Equivalente a uma Vida Inteira

Extraído do livro *A Origem do Amor*

Um Dia Equivalente a uma Vida Inteira

Eu gostaria de aproveitar a oportunidade para citar uma frase que é, ao mesmo tempo, antiga e moderna: “Viva cada dia como se fosse toda uma vida”.

Essa frase é baseada nas palavras de Jesus Cristo na Bíblia: “Portanto, não vos inquieteis com o dia de amanhã, pois o amanhã trará suas próprias inquietações: a cada dia, basta o seu próprio mal” (Mateus 6:34). O líder cristão japonês Kanzo Uchimura (1861-1930) freqüentemente citava esse versículo. Ele dizia que viver cada dia como se fosse toda uma vida era o modo certo de um cristão viver. Essa frase não é usada apenas pelos cristãos, mas também por budistas e seguidores de outras religiões. A frase implica que é muito importante viver no espaço de tempo de um único dia, como se ele fosse toda uma vida.



A autorreflexão que tenho descrito em muitas ocasiões começa com a recomendação de que se viva cada dia como se fosse uma vida. Há quem possa pensar: “Uma vida é uma vida. Poderei refletir sobre meus erros e fazer correções quando voltar para o outro mundo”. No entanto, os erros e distorções criados por pensamentos e ações de uma vida inteira não podem ser corrigidos assim tão facilmente.

É como a lição de casa. Seria tolice querer fazê-la todo de uma vez um dia antes de vencer o prazo. O correto é fazê-lo aos poucos, de maneira a não deixá-lo acumular no fim. O mesmo pode ser dito de um trabalho de escritório. Você precisa fazê-lo aos poucos e completar um determinado número de cotas a cada dia. Constância é importante, quando estamos trabalhando.

O mesmo acontece com a autorreflexão, que deve ser praticada diariamente, com a ideia de que cada dia deve ser visto como uma vida inteira, porque os seres humanos se esquecem das coisas facilmente. Normalmente nós conseguimos nos lembrar do que aconteceu durante o dia até o momento em que vamos para a cama dormir. Então, quando você examina os pensamentos que teve durante o dia, pode se lembrar dos pensamentos negativos com os quais se entretive e dos pensamentos que estavam erra-

dos. Terá também a oportunidade de pensar longamente sobre seu comportamento naquele dia, perguntando-se por que se comportou de um certo modo em determinado momento e tentando ver se poderia ter reagido de uma maneira melhor.

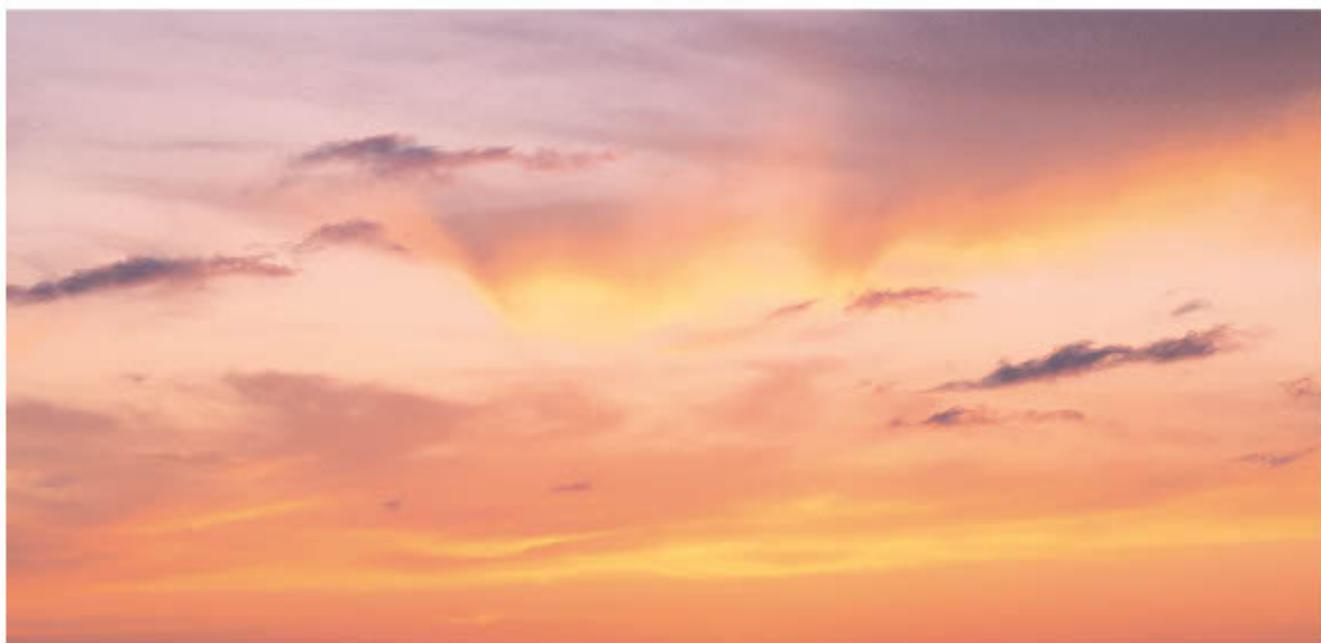
À medida que os dias passam, as lembranças vão se apagando e por fim, por mais que você tente refletir sobre elas, não parecerão reais. Com o passar do tempo, você pode pensar que seus erros foram perdoados e começará a esquecê-los.

Entretanto, a verdade é que pensamentos ruins e erros cometidos na vida cotidiana crescem como células cancerosas. Se não forem examinados, o corpo será afetado e, com o tempo, a pessoa ficará espiritualmente doente. Se você deixar essas “células infectadas” em sua mente, elas se espalharão progressivamente, de maneira que é preciso detectá-las diariamente e curá-las imediatamente. Eu gostaria de enfatizar que, no que se refere à autorreflexão, a atitude de viver cada dia como se fosse uma vida inteira é muito importante.

Dividindo as Preocupações em Partes

Há outro significado que podemos dar à frase “viver cada dia como se fosse uma vida inteira”, ela também pode ser explicada como sendo um modo de fragmentar as correntes de preocupações. É claro que não podemos controlar o que está em um futuro distante, ou o que ficou no passado, independente do tempo que passamos nos preocupando com isso. Então, dividir preocupações em partes é uma preciosa técnica para se alcançar paz de espírito, porque oitenta por cento do sofrimento das pessoas são causados por excessiva preocupação com o futuro.

É comum as pessoas se preocuparem com o que pode acontecer em um ano, cinco ou até dez anos. Isso é um fato inegável. Elas passam mais tempo se preocupando a respeito do



futuro, fazendo previsões vagas sobre o ano seguinte ou até sobre um tempo muito mais adiante, quando deveriam estar pensando no que podem fazer no momento presente. Na verdade, não são muitas as questões com as quais precisamos nos preocupar agora. Quando analisamos nossas preocupações, descobrimos que a maioria delas vem de nossa tendência para uma ansiedade exagerada. Em outras palavras, a maior parte das preocupações são desnecessárias e nascem da tendência que temos para imaginar infortúnios que possam acontecer no futuro.

Suponhamos que você vá fazer um exame na escola. É natural que você se preocupe com a possibilidade de passar ou não. Entretanto, se esse exame está marcado para daí a um ano, preocupar-se com isso agora não traria nenhum benefício. No momento, tudo o que você pode fazer é pensar em como estudar mais, e com mais eficiência, ou seja, pensar numa maneira para melhorar a qualidade e quantidade de seu estudo. Imaginar se estará, ou não, em boas condições de saúde no dia em que prestará o exame é totalmente inútil. Somente estudando, vendo cada dia como uma batalha a ser vencida, é que as portas de um futuro brilhante abrirão para você.

Podemos dizer o mesmo a respeito do passado. Não há como você mudar os acontecimentos que lhe causem arrependimentos. Se você pensa constantemente sobre algo que aconteceu no passado, dia após dia, você acaba por reproduzir a preocupação, tornando-a ainda maior. Por exemplo, se você está preocupado, lamentando ter dito algo rude a alguém uma semana atrás, se quiser viver de acordo com o preceito “viva cada dia como se fosse uma vida inteira”, a única coisa que pode fazer é ir pessoalmente, hoje, pedir desculpas à pessoa que ofendeu. Fazendo isso, no momento em que se desculpar, você colocará fim à sua preocupação. No entanto, se não tiver a coragem de se desculpar, continuará se preocupando, hoje, amanhã e depois de amanhã sobre o que disse há uma semana atrás.

Na maioria dos casos, pessoas consideradas “especialistas sobre a vida”, são muito boas em dividir as correntes de preocupações em partes. Para aqueles que são capazes de decidir rapidamente se um problema pode ser resolvido imediatamente ou não, os fardos da vida tornam-se menos pesados. São esses que vivem de maneira mais leve e clara.

Eu gostaria de dar como exemplo, o trabalho de remover neve de um telhado. Se a neve estiver molhada e pesada e não for



removida durante um longo tempo, poderá acumular-se tanto, que seu peso será capaz de derrubar a casa. Como isso pode acontecer, é importante que se pense em medidas que previnam esse acontecimento.

Embora o peso da neve possa ser de uma tonelada, sua remoção não exige nenhum equipamento especial. As pessoas não usam tratores para retirar neve de telhados; elas simplesmente removem a neve aos poucos, usando pás. Até crianças podem ajudar nesse trabalho. Após algum tempo, a neve será completamente removida do telhado.

Livrar-se das preocupações é o mesmo que remover neve de um telhado. Se você deixar suas preocupações acumularem por um longo período, elas se tornarão enormes, porém não é difícil dissolvê-las aos poucos. O trabalho de remover neve é equivalente à prática da autorreflexão diária, de viver um dia como se fosse toda uma vida. É extremamente difícil imaginar como fazer uma vida inteira brilhar de maneira intensa, mas não é tão difícil assim de se pensar em como dar brilho fulgurante a um único dia.

Com o estudo da Verdade acontece o mesmo. Não se pode ler uma porção de livros ao mesmo tempo de uma única vez, mas é importante que se faça o esforço constante de se ler um livro de cada vez, um após o outro. Pense profundamente em como pode viver cada dia como se fosse uma vida inteira, usando a metáfora da neve removida de um telhado.

PARE DE ADIAR

Pontos de Contemplação...

O GUIA DO CORAÇÃO são palavras nas quais podemos pensar profundamente e viver baseados nelas. O tema deste mês é “Pare de Adiar”.

1

PROBLEMAS E PREOCUPAÇÕES

- ▶ Às vezes, as sementes da sua infelicidade podem estar numa questão não resolvida.
- ▶ O acúmulo de muitos assuntos não resolvidos produz ainda mais problemas.
- ▶ A desorganização impede que você consiga fazer as coisas.



2

ORGANIZANDO-SE

- ▶ Limpe e arrume a sua mesa ou local de trabalho para se sentir motivado a dar conta do que tem de fazer.
- ▶ Antes que se sinta esmagado por coisas a fazer, acabe com a confusão e organize-se.
- ▶ Adiar uma ação só leva a mais atrasos.



3

DESENVOLVA BONS HÁBITOS

- ▶ O hábito de fazer as coisas imediatamente evita o acúmulo de trabalho.
- ▶ Tomar decisões rapidamente e manter a ordem são hábitos que ajudam a criar um futuro mais brilhante.
- ▶ Esforce-se para não adiar e não deixar que a pilha de preocupações aumente.



UM GUIA PARA O CORAÇÃO Nº 84 FOLHA DE REFLEXÃO PARE DE ADIAR

1. Reflita sobre você mesmo e veja se há coisas que precisa fazer. Por onde pode começar e como pode se organizar?
2. Pense e veja se está vivendo cada dia ao máximo. Pense em maneiras de fazer as coisas imediatamente e desenvolva bons hábitos.

Notas:
