

## Desacelerando... - Redação do Momento Espírita

É bastante comum ouvirmos que o tempo está passando mais rápido que nunca.

Que nem bem começamos o mês e ele já acabou, que o dia deveria ter mais horas porque elas não nos bastam para tudo que temos a fazer.

Será mesmo tudo verdade? Que tal pararmos um momento, olharmos para a nossa vida e nos indagarmos: Para onde estou indo? Estou feliz? Que desejo da vida?

Alguns andamos muito estressados, numa maratona até uma linha de chegada que nunca alcançamos.

O som do relógio nos desperta, levantamos, nos arrumamos, engolimos um café às pressas, saímos, nos irritamos no trânsito.

As exigências se multiplicam no trabalho, almoçamos de qualquer jeito e prosseguimos, tentando vencer a quantidade de e-mails, de compromissos, de telefonemas.

O dia se encerra, nos deitamos já pensando nas tarefas do dia seguinte.

Será isso viver? Que tal tirar o pé do acelerador?

Na década de 1980, nasceu na Itália o Slow movement.

Em tradução livre, o movimento sem pressa.

Nada mais do que o resgate de um modo mais tranquilo de viver, no qual se valorizam pequenas coisas.

O preparo de uma comida, um bate papo em família, o sentar-se, tranquilo, para ouvir uma música.

Tudo com um detalhe muito importante: estar verdadeiramente presente, ou seja, dedicar atenção ao que está fazendo.

Trata-se de saborear cada momento da vida.

E não pensemos que isso signifique produzir menos, ou ser menos efetivo em nossas atividades.

Viver devagar é viver em equilíbrio, é observar, refletir, cuidar de si mesmo e dos outros.

Estar presente de forma total em tudo que fazemos nos permitirá desfrutar de forma especial de coisas simples.

Assim, ao saborear uma guloseima, permitamo-nos sentir o cheiro, comer devagar, deliciando-nos.

Veremos que não somente comeremos menos, o que, de modo geral, buscamos para manter a forma física, quanto sentiremos o verdadeiro prazer da degustação.

Quando um amigo nos falar de um problema que enfrenta, não nos apressemos em dar conselhos.

Ouçamos com calma.

Perguntemos.

Sentemos ao lado dele.

Permitamos que ele nos diga algo mais, que desabafe o que lhe machuca a intimidade.

Se ouvirmos uma canção, busquemos prestar atenção na letra.

O que nos diz? Percebemos a forma poética e a harmonia das palavras que se juntam em versos e em melodia?

Sejamos, em cada ação, dedicados totalmente.

E aprendamos a nos desligar, temporariamente, do celular.

Aprendamos a perceber o movimento do nosso próprio corpo em cada atividade física que realizarmos.

Caminhemos, ao ar livre, pouco que seja, mas o façamos com qualidade.

Sintamos o pulsar do coração, que nos garante a vida, o trabalho dos pulmões que se inflam no processo da respiração ritmada.

Por fim, pensemos quem são as pessoas mais importantes em nossa vida.

Deixemos de nos desculpar com não termos tempo e valorizemos as relações humanas.

Abracemos, olhemos nos olhos do outro, ofereçamos afeto.

Cuidemos de quem amamos, brinquemos, pratiquemos a escuta atenta.

Isso é desacelerar, viver com qualidade.

Trabalhemos, estudemos, ofereçamos o melhor de nós.

E façamos pequenas pausas em nossas horas.

Começemos hoje.

Redação do Momento Espírita, com ideias extraídas da

reportagem Não se afobe, não, de Helaine Martins,

da revista Sorria, de setembro/outubro 2019.

Em 5.

12.

2019