Dias de pressa - Redação do Momento Espírita

Você já teve a impressão de que os dias se passam cada vez mais céleres? Já passou pela sensação de Natais cada vez mais próximos uns dos outros, ou de semanas que passam tão corridas, que nem notamos os dias que escoam?

Esses são dias de pressa, de correria, de intensidade.
São dias onde as necessidades, deveres e compromissos se avolumam, e dias, noites, semanas são ocupados intensamente, e já não vemos o tempo passar.

Já não mais nos debruçamos na janela da vida, para ver a vida passar.
Não há tempo, com tão pouco tempo, para ver a vida.
Só nos sobra tempo para vivê-la.

Com a mente constantemente ocupada, o pensamento está sempre no próximo compromisso, no dever seguinte, no compromisso que se aproxima.

Passa-se a viver o tempo dos nossos compromissos, o tempo da agenda cheia de datas, o tempo de fora.

E o nosso tempo de dentro? O tempo de nossos sentimentos, do nosso corpo, das necessidades internas, será ele o mesmo tempo de fora?

Ao nos atrelarmos a tanto e a tudo, os olhos, mente e preocupações ficam com as coisas de fora e esquecemos das coisas de dentro.

O tempo que nos impusemos para viver, não é o tempo do nosso organismo e de nossas emoções.

Quantas vezes as refeições são engolidas ao atropelo, quando não esquecidas, prejudicando o aparelho digestivo?

E a mente exigida intensamente, o controle emocional sob pressão constante, os sentimentos sempre em desafio não encontram espaço para serem cuidados.

Vivemos como se tivéssemos somente um mundo externo a cuidar, sem preocupações com o corpo, descomprometidos com a alma.

Como resultado, doenças que se instalam precoces, níveis de stress ou fobias se instalando em nós, sinalizando que algo está errado.

É verdade que a vida é feita de desafios, e que devemos cumprir nossas obrigações profissionais, buscar melhorar nossa condição de vida, dar conta dos compromissos assumidos.

Mas nada disso nos impede de vivermos como alguém que não esqueceu que tem alma, e que o corpo é somente veículo de que essa se utiliza, buscando aprendizado.

Desta forma, não se deixe envolver tão intensamente pelas coisas do mundo, já que ele é passageiro, e de eterno, somente sua alma.

Coloque na sua agenda também o seu tempo de oração, os momentos de meditação, as horas de reflexão tão necessárias para a vida de dentro.

Dê a si mesmo a oportunidade de almoçar com o prazer de sentir o gosto da comida, de desfrutar da companhia de quem compartilha a mesa, de respeitar o tempo de dentro.

Mesmo que a vida nos exija muito, e o tempo fique exíguo, as coisas de dentro terão sempre tanta importância quanto as coisas de fora.

Pensemos nisso.

Redação do Momento Espírita.

Disponível no livro Momento Espírita, v.
9

e no CD Momento Espírita, v.
16, ed.
FEP.

Em 7.
3.
2024.