

Ser Leve

Autor Desconhecido

Ser leve não é padecer de otimismo crônico.

Não é ser alienado ou buda/diva zen.

Ser leve é mudar o ponto de referência e redimensionar nossas angústias.

É não cair nas armadilhas biológicas e nessa nossa tendência evolutiva de focar sempre no negativo, no perrenque, na crítica.

É compreender que, se focar no negativo já foi uma questão de sobrevivência da espécie, hoje esse foco nos estressa e adocece.

Ser leve é ser grato. E saber que até o cientista mais pragmático agora anda interessado nas atividades cerebrais associadas a gratidão.

É parar de querer cancelar o outro, a experiência do outro, a opinião do outro.

É ser gentil, carregar as compras da vizinha, deixar o carro passar, contaminar uma repartição pública inteirinha com gentilezas despretensiosas. Deixa que eu abro pra você. Pode passar. Está tendo um bom dia?

É entender que o nosso peso pesa também no ombro alheio. Ele reverbera nossas aflições e contamina a existência do outro.

Ser leve é investir na própria reconstrução, para que nossos cacos não perfurem a existência dos que estão perto de nós.

É ver o riso e o bom humor como forma de resistência a um mundo amargo e pesado.

É saber que a raiva do outro, muitas vezes, é apenas dor mal curada.

Ser leve é entender que o último suspiro não negocia datas e nem admite prorrogação.

Pode ser daqui a vinte anos, como pode ser hoje.

Agora é a nossa única chance!