

A eternidade de um segundo

Luciana Jankowsky

Lewis Carroll, no livro *Alice nos País das Maravilhas*, traz um diálogo onde Alice pergunta ao Coelho quanto tempo dura o eterno, e este lhe responde: "às vezes um segundo". Considerar essa resposta pode trazer para nossas vidas uma inestimável habilidade em desenvolvermos maturidade e sabedoria para construirmos agora, sem deixar para amanhã, nossa felicidade, por meio das ações e atitudes que tomamos.

Uma vez ouvi de um amigo, quando estava sofrendo por perder tudo que considerava essencial para a minha felicidade. "que somente através da percepção da perda eu poderia abrir espaço para a criatividade surgir em mim, de forma que me permitisse enxergar novos caminhos na vida. Depois de muito refletir, reconheci a sabedoria naquele conselho de que somente eu era responsável em criar oportunidades de amadurecimento e paz interior.

Hoje percebo que um grande obstáculo, especialmente quando estamos sofrendo, consiste em não acreditarmos no poder da criatividade, por estarmos mais familiarizados com ações mentais nocivas. Por esse motivo, descuidamos das necessárias mudanças, vivendo sempre as velhas formas repetitivas e condiciona-

das de pensar.

O ato de criar implica numa ação. E todas as ações geram uma reação. Os prazeres ou dores que 'experenciemos' são determinados pela mente, constantemente voltada ao mundo exterior, fixada em obter o que achamos ser o melhor. A atitude mental, que determina o que traz felicidade ou não, pode nos restringir quando buscamos soluções para problemas, quando buscamos felicidade. Ter tudo equivale automaticamente na felicidade real e duradoura?

Para entender melhor essa relação entre ação e reação, e como somos capazes de criar novas atitudes mentais que nos permitam viver melhor, precisamos encontrar inspiração.

A inspiração pode vir de qualquer lugar, em qualquer momento. Apenas precisamos estar receptivos a ela. Pode surgir ao ler um livro, assistir a um filme, em uma conversa, em praticamente tudo que nos cerca. Há tanta beleza na vida, escondida muitas vezes em locais onde estamos tão acostumados a olhar e não a percebermos. Dessa percepção podemos superar o que esperamos de nós mesmos.

A inspiração, que nutre a arte de criação, guia nossa mente para novas percepções, que nos permite agir de formas inesperadas, diferentes do que

costumamos viver. O único limite existente nesse processo é nossa própria mente. Superar os limites e ir além, com compaixão e sabedoria, é fundamental para o amadurecimento.

A maturidade não é necessariamente um reflexo da idade cronológica, mas uma consequência das nossas escolhas. O prazer e a felicidade evidentes em cada conquista escondem-se atrás de cada dificuldade, cada decepção.

O que vivemos é um reflexo da nossa mente, e a mente não concebe tempo, de forma que cada segundo pode sim conter a eternidade. Assim, mude sua mente, mude o seu mundo! Sorriam, chorem e deixem que cada momento, mesmo os mais difíceis, tornem-se fontes de inspiração! Na eternidade de cada segundo da sua existência, construam, com compaixão e sabedoria, a verdadeira felicidade, para si próprio e para o Universo como um todo.

Enfim, vamos tomar a nossa mente e atitude menos convencional; 'experenciar' algo que provoque um pensamento novo, em todos os momentos oportunos.

Luciana Jankowsky é farmacêutica e doutoranda em Tecnologia de Produtos Florestais, na Esalq/USP

