

Muito preocupado com o futuro?

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Maio/2019

*Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações.
Basta a cada dia o seu próprio mal. Mateus 6:34*

Em 7 de novembro de 2015, publiquei um artigo, de minha autoria, intitulado: [Está estressado, triste ou preocupado?](#) Neste artigo, me refiro à 'alimentação' que oferecemos aos nossos pensamentos que, ao longo do tempo, vai nos prejudicar e causar danos em nossa caminhada, tanto para o presente quanto para o futuro.

No artigo de hoje, apresento o conteúdo das páginas 86 a 89 do livro '**O poder do Agora**' de *Eckhart Tolle*. É um livro interessante, que vale a leitura completa. A intenção na exposição deste texto, é uma dica para ficarmos alertas, percebendo como nós mesmos podemos criar cenários (que ainda não existem) que vão tomar conta dos nossos pensamentos, produzindo momentos de ansiedades, e, em muitos casos, elevando o grau de depressão, tornando-nos escravos do passado ou do futuro.

Leia com atenção e utilize seu 'filtro' aproveitando o que faz sentido para sua vida e, delete o resto!

Boa reflexão!

Você tem preocupações?

Tem muitos pensamentos do tipo 'e se'?

Você está identificado com a mente, que está se projetando num futuro imaginário e criando o medo. Não há como enfrentar tal tipo de situação, porque ela não existe. É um fantasma mental. Você pode parar com essa insanidade que corrói a saúde e a vida aceitando simplesmente o momento presente. Perceba a sua respiração. Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo. Sinta o seu campo interno de energia. Tudo com o que você sempre teve que lidar, tudo que teve de enfrentar na vida real, em oposição às projeções imaginárias da mente, é o momento presente.

Pergunte-se qual é o seu problema neste exato momento, não no ano que vem, ou amanhã ou daqui a cinco minutos. O que está errado neste exato momento? Você pode sempre enfrentar o Agora, mas não pode jamais enfrentar o futuro, nem tem de fazer isso. A resposta, a força, a atitude certa estará à sua disposição quando você precisar, nem antes, nem depois.

'Algum dia vou fazer isso'.

Seu objetivo está tomando de tal modo a sua atenção que o momento presente é apenas um meio para atingir um fim? Está consumindo a alegria das coisas que você faz? Você está esperando para começar a viver? Se você desenvolver esse padrão mental, não importa o que você adquira ou alcance, o presente nunca será bom o bastante. O futuro sempre parecerá melhor. Uma receita perfeita para uma insatisfação permanente!

Você está sempre 'esperando' alguma coisa? Quanto tempo da sua vida você passou esperando? Chamo 'espera de pequena escala' a espera na fila do correio, num engarrafamento de automóveis, no aeroporto, por alguém que vai chegar, um trabalho que precisa ser terminado, etc. Chamo de 'espera em grande escala' a espera pelas próximas férias, por um emprego melhor, pelos filhos crescerem, por uma relação verdadeiramente significativa, pelo sucesso, para ficar rico, para ser importante, para se

Muito preocupado com o futuro?

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Maio/2019

tornar iluminado. Não é raro que as pessoas passem a vida toda esperando para começar a viver.

Esperar é um estado mental. Significa basicamente desejar o futuro e não querer o presente. Você não quer o que conseguiu e deseja aquilo que não conseguiu. Em qualquer dos tipos de espera você, inconscientemente, cria um conflito interior entre o seu aqui e agora, onde você não quer estar, e o futuro projetado, onde você quer estar. Essa situação reduz grandemente a qualidade da sua vida ao fazer você perder o presente.

Não há nada de errado em nos empenharmos para melhorar a nossa situação de vida. Podemos melhorar a situação da nossa vida, mas não podemos melhorar a nossa vida. A vida é básica. A vida é o Ser interior mais profundo. É um todo, completo, perfeito. A nossa situação de vida se constitui das nossas circunstâncias e experiências. Não há nada de errado em estabelecermos metas e nos empenharmos para conseguir bens. O erro reside em usar isso como um substituto para o sentimento da vida, para o Ser. O único ponto de acesso a isso é o Agora. Agimos, assim, como um arquiteto que não dá atenção às fundações de uma construção, mas que gasta um bom tempo trabalhando na superestrutura.

Por exemplo. Muitos de nós estamos à espera de prosperidade. Ela pode não acontecer no futuro. Quando respeitamos, admitimos e aceitamos completamente a realidade do presente – onde estamos, quem somos, o que estamos fazendo agora -, quando aceitamos o temos, significa que estamos agradecidos pelo que conseguimos, pelo que é, pelo Ser. A gratidão pelo presente e pela plenitude da vida atual é a verdadeira prosperidade. Não está no futuro. Então, no tempo certo, essa prosperidade se manifesta para nós de várias maneiras.

Se você não encontra satisfação nas coisas que possui, se tem um sentimento de frustração ou de aborrecimento por não ter tudo o que quer no presente, isso pode levá-lo a querer enriquecer, mas, mesmo que consiga milhões, continuará uma sensação de que falta alguma coisa. Talvez o dinheiro lhe compre muitas experiências excitantes, embora passageiras, deixando sempre uma sensação de vazio e estimulando uma necessidade de gratificação física ou psicológica ainda maior. Você não vai se conformar em simplesmente Ser e, assim, sentir a plenitude da vida agora – a verdadeira prosperidade.

Portanto desista da espera como um estado da mente. Quando você se vir escorregando para a espera... pule fora. Venha para o momento presente. Apenas seja e aprecie Ser. Quando estamos presentes, nunca precisamos esperar por nada. Portanto, da próxima vez que alguém disser 'desculpe por ter feito você esperar', sua resposta pode ser: 'Está tudo bem, não estava esperando. Estava aqui contente comigo, com meu eu interior.'

Essas são apenas algumas das estratégias comuns da mente para negar o momento presente já incorporadas à inconsciência comum. São fáceis de passar despercebidas porque já estão estranhadas em nosso modo de vida, como o ruído de fundo do nosso eterno descontentamento. Mas, quanto mais você praticar o monitoramento do seu estado interior emocional e mental, mais fácil será perceber em que momento você foi capturado pelo passado e pelo futuro, bem como despertar da ilusão do tempo dentro do presente. Mas tenha cuidado porque o eu interior falso e infeliz, baseado na identificação com a mente, vive no tempo. Ele sabe que o presente significa sua própria morte e sente-se ameaçado. Fará tudo para afastar você do Agora. Tentará manter você preso ao tempo.

Muito preocupado com o futuro?

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Maio/2019

Porque sou eu sei os pensamentos que tenho sobre vós, diz o Senhor, pensamentos de paz, e não de mal, para vos dar o fim que esperais. Jeremias 29.11

Irmãos, não julgo que o haja alcançado, mas uma coisa faço, e é que, esquecendo-me das coisas que atrás ficam e avançando para as coisas que estão diante de mim, prossigo para o alvo, pelo prêmio da soberana vocação de Deus em Cristo Jesus.

Filipenses 3:13-14

BÍBLIA. Português. *Bíblia de Estudos King James – BKJ 1611* – Niterói, RJ : BV Films Editora, 2018.

TOLLE, Eckhart. *O poder do Agora: um guia para a iluminação espiritual.* – Rio de Janeiro : Sextante, 2002.