

VEJA AS COISAS COMO ELAS SÃO

As circunstâncias não ocorrem para atender às nossas expectativas. Os fatos acontecem como têm de acontecer. As pessoas comportam-se de acordo com o que são. Acolha as coisas que de fato conseguir.

Abra os olhos: veja as coisas como elas são e preserve-se assim da dor causada pelos falsos apegos e os estragos evitáveis.

Pense no que lhe dá prazer: os instrumentos, sejam quais forem, de que você depende, as pessoas que lhe são caras. Mas lembre-se de que cada uma delas tem caráter próprio, separado, independente da maneira como as vemos.

Como exercício, pense nas menores coisas às quais você está ligado. Por exemplo, vamos supor que você tenha uma xícara favorita. É, afinal de contas, apenas uma xícara e, caso ela se quebre, você pode lidar com o fato. Em seguida, passe para coisas mais importantes – ou pessoas – às quais você se sente mais apegado.

Lembre-se sempre, por exemplo, quando abraçar seu filho, seu marido ou sua mulher, de que está abraçando um ser mortal. Assim, se um deles morrer, você será capaz de suportar a dor da perda com maior serenidade.

Quando algo acontece, a única coisa que está em seu poder é sua atitude com relação ao fato. Suas alternativas são a aceitação ou o ressentimento.

O que realmente nos assusta e desanima não são os acontecimentos externos em si, mas a maneira como pensamos a respeito deles. Não são as coisas que nos perturbam, mas a forma como interpretamos seu significado.

Pare de se atemorizar com noções irrefletidas, reações impulsivas e com suas impressões sobre como as coisas são!

As pessoas e as coisas não são como desejamos que sejam nem o que parecem ser. São aquilo que são.

(Extraído do livro “A Arte de Viver”, de Epicteto.)