

## **PALESTRA DE ANTHONY STRANO**

### **A BUSCA PELO BEM-ESTAR – usando seus 8 poderes**

**São Bernardo do Campo/SP**

**Julho de 2014**

Não importa em que civilização, em que país, época ou local foi, mas em todas as culturas sempre houve a busca pelo bem-estar humano! As pessoas buscam essa prática de bem-estar, através dos relacionamentos, do aspecto econômico e de muitas outras formas. Por exemplo, nessa crise econômica que está acontecendo na Grécia, da qual vocês devem estar sabendo, as pessoas estão experimentando muitas situações, que são inesperadas nas suas vidas. Não vou entrar em detalhes nesse assunto, mas só quero afirmar que tem havido muito desespero e muita tristeza causada por isso. E, na verdade, a razão para essa crise econômica que a Grécia está enfrentando, pelo menos 95% do problema, vem da corrupção daqueles que, supostamente, deveriam estar cuidando do povo. Isso significa uma falta de respeito, uma falta de cuidado para com o povo, uma falta de empatia – de colocar-se no lugar do outro. Então as coisas estão um grande caos! E se você se aprofundar nessa questão, vai perceber que a crise, na verdade, não é de origem econômica, porque como todos sabemos, sempre existe o suficiente pra todo mundo. A crise é uma crise de valores, valores esses que não estão sendo vividos pelas pessoas.

O que existe é que em todas as épocas e com todas as culturas é que tem existido uma coleção de valores, de princípios, porém o comportamento das pessoas não está mais de acordo com os esses valores e princípios; existe uma grande lacuna entre os dois. As pessoas acreditam em algumas coisas, as pessoas valorizam algumas coisas, porém não vivem de acordo com aqueles valores. E quando você vê esses sistemas externos entrando em colapso, você começa a perceber pra onde você tem que ir. Pra onde vocês acham que deveríamos ir? Para onde vocês iriam? Nós temos que ir pra dentro de nós mesmos, pois se nós entrarmos dentro de nós mesmos, encontraremos os pensamentos, os sentimentos, as nossas atitudes e todos os recursos que precisamos e que estão dentro de nós. E o ser humano tem esse poder de resiliência, especialmente se tiver fé e coragem.

Quando eu morava na Austrália, morava perto de uma floresta de eucaliptos que eram muito grandes e um dia essa floresta queimou completamente e as árvores viraram carvão e aí eu pensei: “Esse é o final dessa floresta!” Mas após 2 meses começou a chover e daquilo que restou dos troncos das árvores, começaram a nascer alguns brotos da cor vermelha. Daí perguntei a um amigo que trabalhava com florestas, e ele disse que o cerne do eucalipto é altamente resistente ao calor do fogo e as raízes são capazes de viajar por quilômetros pra buscar todos nutrientes que elas necessitam para manter-se, e que os brotos eram vermelhos e não verdes, pois para os animais essa cor representava ser venenosa e esses não atacavam os brotinhos que estavam nascendo e isso dava à árvore a capacidade de regenerar-se!

Então, resiliência é força e a capacidade interna que faz com que aquilo que pareça impossível torne-se possível! Tenho testemunhado isso acontecendo na própria Grécia, e muitas pessoas, com essa crise, estão completamente desesperadas, mas outras estão tomando benefício desta crise e desenvolvendo métodos muito criativos de vida.

Assim, esse bem-estar não é algo material. O bem-estar material é na verdade uma consequência do bem-estar interno, que é espiritual. Pra experimentar o bem-estar o indivíduo precisa ter um senso muito forte de identidade e esse senso de identidade não é apenas uma identidade social ou uma identidade física. Não é que a gente não precise dessas duas

identidades, física e social. No entanto, não começamos com a identidade social, começamos a partir da identidade espiritual. Essa é a nossa herança comum, é o que une todos os seres humanos!

As pessoas me perguntam onde é que você se sente melhor, onde você experimenta mais esse bem-estar, “porque você é italiano, cresceu na Austrália, viveu muitos anos na Inglaterra, e hoje vive na Grécia e normalmente você vai pra Índia - você mais parece uma ‘salada de frutas’ - onde é que você se sente mais em casa?” E eu sempre respondo que onde quer que esteja, me sinto bem. Onde quer que haja pessoas que tenham a mesma frequência, ou seja que sejam generosas, que sejam gentis. Porque esse comportamento espiritual vai além da nacionalidade. O que nos faz sentir bem é aquilo que nos conecta com o fundo do nosso ser.

Então agora vou descrever sobre os oito poderes, as oito atitudes que são responsáveis por criar esse bem-estar em nossas vidas. Mas antes, gostaria de começar, agradecendo e reconhecendo uma das minhas tias italianas, por algo que ela me inspirou sobre isso.

Certo dia essa tia me falou que queria falar sobre o seu funeral. Ela tinha 90 anos.

- Mas você está se sentindo doente? – perguntei.

- Não. Estou muito bem! Quando chegar o dia do meu funeral, e esse dia chegará, eu não quero que ninguém me envie flores!

- Mas por quê? Você quer que as pessoas usem esse dinheiro pra caridade, ou algo assim? O que exatamente que você quer que façamos no seu funeral?

- Eu quero que vocês me enviem essas flores no meu aniversário e no Natal enquanto eu estiver viva, não esperem eu morrer, mas façam isso agora!

Então aprendi com essa tia a importância da consideração e apreciação. Pois temos que apreciar junto das pessoas o que nós somos e o que elas são! A pior coisa que acontece na vida é quando tomamos as pessoas de modo corriqueiro, sem importância, sem consideração... O que nos torna mais humanos são esses valores e esses valores são de natureza espiritual.

Alguns praticam esses valores diariamente, outros não, e quando falamos sobre a palavra “espiritual”, para algumas pessoas essa parece uma palavra muito abstrata. Porque espiritual significa ‘como viver de maneira respeitosa em relação a mim mesmo e em relação às outras pessoas, em relação ao tempo, em relação à mãe natureza’. Mas hoje em dia as pessoas têm sofrido muito stress e vivido de uma forma desequilibrada!

Algum de vocês aqui tem algum stress? (alguém na plateia disse: “Temos medo de perder tudo que temos e por isso nos estressamos”). Sim, mas tudo que eu ganho ou acumulo, na verdade, não me dá segurança, porque não são as coisas materiais que criam o meu bem-estar, a segurança não vem de objetos, mas vem das minhas palavras honestas, das minhas ações honestas, da minha atitude. Vemos que existem situações caóticas, situações difíceis e como encontramos uma saída para isso, como conseguimos modificar essas situações?

Então nesse aspecto entra o primeiro poder que é o poder da introspecção!

**INTROSPEÇÃO** - significa desconectar-se, desplugar-se, pois estamos plugados numa tomada aqui e ali . Aquilo que somos internamente cria a nossa realidade externa. Eu sou aquilo que internamente eu sou. Precisamos experimentar mais quietude, mais silêncio.

Geralmente quando se é muito silencioso as pessoas ficam até nervosas. Quando eu meditava em casa, as pessoas estranhavam e minha mãe e minha tia ficavam nervosas e perguntavam o que estava acontecendo de errado? Eu só queria ficar quieto!

Nós precisamos desse tempo de quietude, onde podemos até rejuvenescer! Então eu paro, eu desconecto e entro dentro do meu ser original e isso começa a me recarregar. Na verdade todos nós precisamos parar, até as máquinas precisam parar.

Anteriormente, só se usava a palavra stress para se referir às máquinas dentro da era industrial, por que naquela época a tecnologia era muito limitada, então, de tempos em tempos tinham que pará-las pra depois voltar a funcionar. E com o tempo e a psicologia, essa palavra stress também começou a ser aplicada às pessoas. Por isso é necessário pararmos.

Por exemplo, você usa o celular para comunicação, mas quando chega o momento de recarregar o celular, você tem que plugá-lo na tomada e tem que desligá-lo para que ele carregue corretamente e, para carregar corretamente, você precisa distanciar-se, afastar-se. Quando você é capaz de afastar-se, de distanciar da situação, você tem uma perspectiva melhor da situação. Assim, se eu for capaz de afastar-me de mim mesmo eu não vou trazer aqueles mesmos problemas, de novo e de novo.

E quando experimentamos essa paz interna, esse silêncio interno, surge o segundo poder que é o poder de discernimento, pois se não tivermos essa paz, não existirá também clareza interna! Assim, se o seu discernimento não é correto você cometerá muitos erros.

**DISCERNIMENTO** - não significa ficar criticando ou julgando, não significa apontar o que está certo ou o que está errado! Discernimento significa que eu sou capaz de me sintonizar e saber o que é necessário naquele momento para com aquela pessoa. E nós não podemos usar a mesma fórmula para todas as situações e nem para todas as pessoas ou até mesmo pra mesma pessoa. Por exemplo: “Hoje com essa pessoa é melhor que eu fique quieto. Quando as coisas se acalmarem eu terei a coragem de esclarecer alguma coisa ou de falar algo.” Você tem que ser flexível para saber o que é necessário naquele dia, naquele momento, porque nem sempre a mesma atitude será a mesma para com as mesmas pessoas ou situações. Se ao invés de ter essa capacidade de discernir, eu ficar julgando a outra pessoa, o que vai acontecer é que eu irei rotulá-la e quando você rotula algo ou alguém você perde essa flexibilidade e se torna dogmático! Assim, quando eu tenho esse poder de discernir, sou capaz de desenvolver o terceiro poder, que é o poder de decidir!

**DECIDIR** – quando eu decido, eu tenho que fazer aquilo, porque nada é feito simplesmente pensando ou falando. Tem algumas pessoas que gastam toda a sua energia falando e elas usam tanto essa energia, que depois elas não tem mais energia pra colocar na ação. E se essas decisões são em relação a mim está ok, mas se minha decisões envolvem outras pessoas, preciso ser muito cauteloso. Porque às vezes as coisas podem acabar se tornando muito dolorosas, pois podem influenciar a vida inteira da pessoa. Quando eu tomo uma decisão errada e isso afeta a vida de alguém, fica muito difícil voltar atrás e eliminar aquela decisão que já foi tomada. Por isso eu preciso ter muito cuidado antes de tomar uma decisão quando essa envolve outras pessoas. E, para qualquer coisa que eu decida, eu preciso de coragem para poder levar adiante, e assim, o quarto poder é a coragem!

**CORAGEM** – preciso de coragem para fazer alguma coisa e seguir adiante. É ter a fé naquilo que eu estou fazendo e dessa forma eu passo a acreditar em mim e na tarefa que estou realizando. Passo a ser perseverante . Por exemplo: Thomaz Edson, que inventou a lâmpada, levou anos e anos pra poder descobrir a lâmpada, foram milhares e milhares de tentativas e experimentos que ele fez para descobrir a lâmpada. E certa vez quando um jornalista o entrevistou, perguntou se durante todos aqueles anos em que fez as tentativas, se não havia perdido a coragem, a sua fé. E ele respondeu que não havia perdido a coragem porque toda vez que não funcionava aquele experimento, ele já sabia o que não devia repetir da próxima vez.

Então essa é a habilidade de aprendermos através dos nossos erros. Não existe problema em errar, o problema existe por você não aprender através dos seus erros. E assim temos o quinto poder que é o poder de soltar, de desprender-se.

**DESPRENDIMENTO** – é o poder de desprender, desapegar, é soltar das atitudes, dos padrões mentais, é soltar-se do medo, pois tudo isso é capaz de bloquear a minha coragem. E vocês sabem qual é a coisa mais difícil de soltar, de se desprender? É do passado, das coisas que aconteceram, o que alguém fez pra mim, pois essas lembranças acabam ficando com a gente! E ainda, se esse sentimento ou animosidade for muito forte, ele acaba por nos tornar fisicamente doentes!

Um dia eu estava na companhia de alguém e essa pessoa levantou-se dizendo que ia pegar um pouquinho de leite para misturar ao seu café. Quando ela voltou, ela tremia e estava completamente vermelha, e lhe perguntei o que havia acontecido.

- Eu a vi, eu a vi!!! – ela disse.

- Viu quem? Um fantasma? Acalme-se! Quem você viu?

- Uma mulher que há dezessete anos me fez isso, isso e aquilo....!!!!

- E você guardou isso durante todo esse tempo? Que memória, hein!?

- Ela me machucou muito!

- E você tem carregado isso por tanto tempo? Isso tem lhe ajudado em algo?

- Tem que haver justiça! - disse ela.

- O que você espera como justiça? Você quer que ela seja punida pelas coisas que falou, que ela pague pelo que falou pra você? Você tem que soltar esse tipo de sentimento, se desprender!

Vocês já ouviram falar das doenças psicossomáticas? “Psico” vem da *psique*, conectado à nossa alma, vem dos nossos pensamentos, dos nossos sentimentos. Quando isso é negativo começa a afetar o nosso corpo. Então eu disse que ela deveria soltar, deixar isso de lado.

- E você acha que ela não deveria ser punida? – ela disse.

- Por acaso você também já não fez tantas coisas erradas na vida, você nunca machucou alguém, mesmo sem ter tido a intenção de ferir ou de magoar?

- Mas ela me feriu e isso eu não perdo!

- Mas se você quiser sentir-se bem você tem que soltar, terá de perdoar e esquecer...

- Não vou jamais fazer isso, não é justo!

Esse incidente fez com que eu pensasse bastante. Reconheci que é realmente difícil você perdoar e esquecer algum machucado interno. Mas se houver um certo nível de espiritualidade e se você tiver uma mente aberta, isso é possível sim! Quando eu percebo que aprendi alguma coisa através de uma situação, eu sou capaz de perdoar e de esquecer e questionar o porquê daquele meu sentimento. Será que eu confiei demais naquela pessoa, será que fui muito ingênuo, será que fiquei dependente da atitude daquela pessoa? Em qualquer situação, sempre haverá uma lição. Será que aprendi a ser mais corajoso, será que aprendi a ser mais assertivo? Qualquer pessoa que entre em minha vida, ao invés de vê-la como meu inimigo, eu a vejo como um professor, pois muitas vezes eu nem gosto muito daquela lição, mas foi a vida que me trouxe aquilo para que eu pudesse, de certa forma, me libertar de toda a carga, de todo o peso pois em toda situação sempre há algum aprendizado!

Após algum tempo voltei a me encontrar com aquela pessoa e contei pra ela o que eu tinha aprendido com aquela situação. E quando eu disse que ela deveria considerar aquela pessoa como sua professora ela respondeu: “Você está louco, jamais!” Então percebi que aquele diálogo com ela não dava pra continuar, pois tem algumas pessoas que não querem soltar, desvencilhar-se da sua dor, de suas situações.

Se as situações ficam repetindo-se em nossa vida, se a mesma coisa volta a acontecer de novo e de novo é porque eu não estou soltando alguma coisa, eu estou me recusando a aprender

aquela lição; então essa é a percepção que vai me inspirar para que eu possa me libertar daquilo, desvencilhar-me de algo que ainda me prende, me libertar, ficar livre, e isso faz com que conquistemos o nosso autorrespeito, a nossa dignidade! Não vou ser mais uma vítima dos meus próprios pensamentos e sentimentos! Sempre temos uma escolha. Eu não posso modificar o meu passado, mas posso escolher qual é a atitude que vou ter frente ao passado e ser capaz de voltar nesse passado para tirar algum aprendizado, e isso é uma atitude espiritual.

Então esses 5 poderes compartilhados até aqui se referem a nós mesmos. E os outros 3 poderes a seguir se referem às outras pessoas. Mas precisamos de mais atenção para conosco mesmo. Se eu quero experimentar esse bem-estar eu tenho que trabalhar comigo! Então o sexto poder é o poder da tolerância!

**TOLERÂNCIA** – não significa engolir as coisas que acontecem, nem reprimir aquilo que aconteceu com você. Tolerância verdadeira significa ter respeito pelas diferenças. Eu não posso esperar que as pessoas pensem igual a mim, falem igual a mim, atuem igual a mim. A vida é diferente, pra cada um, então nós temos que dar esse espaço. Se não agirmos assim a pessoa acaba ficando com uma mentalidade muito estreita e assim começa a rejeitar todo mundo. Muitas pessoas têm esse tipo de atitude, de que se alguém não é igual a elas, elas rejeitam a pessoa.

Tolerância significa o respeito que vem do meu coração, onde eu valorizo a diferença em relação ao outro. Tem coisas que eu posso fazer, tem coisas que não posso fazer. Não sou capaz de fazer tudo. Se você tiver esse autorrespeito e essa autoconfiança você passa a não temer mais aquilo que é diferente. Essa pessoa pode ganhar mais do que eu, essa pessoa pode saber mais do que eu, etc. – quando não há comparação, o medo desaparece. Nesse universo existe uma lei: é a de que existe o suficiente pra todo mundo e isto está disponível pra todos, mas tenho que reconhecer isso e tomar a oportunidade quando ela aparecer para mim. Então quando existe tolerância o sétimo poder é o poder de ajustamento, de adaptação!

**ADAPTAÇÃO** – uma pessoa que tem raízes profundas é capaz, como uma árvore, de ter muita flexibilidade. As pessoas de mente fechada são fracas internamente, são muito agressivas. Elas se concentram em algumas coisas de forma excessiva e acabam sentindo que têm direito sobre aquilo e não têm aquela flexibilidade de serem inclusivas. Quanto menos eu conheço a respeito de mim, mais rígido eu serei. Uma pessoa que se ajusta, que se adapta, é uma pessoa que não entra em extremos. No universo existe um outro princípio, que diz que os opostos se atraem, ou seja, que o positivo e o negativo se unem. Podemos ver isso em relação às qualidades. Por exemplo: Determinação é uma qualidade boa, não é? Uma pessoa determinada, focada, acredita naquilo que está fazendo e segue em frente, mas o que acontece quando uma pessoa chega aos extremos da determinação? Ela se torna uma pessoa difícil, pois muitas vezes uma pessoa determinada é também uma pessoa perfeccionista e ninguém consegue trabalhar com elas. Eles podem até alcançar o sucesso, mas... Junto com a determinação eu preciso ter flexibilidade e paciência. Quando eu sou flexível eu abro algumas janelas e dou espaço para o outro se manifestar! Mas o contrário também acontece. Quando você é hiperflexível, pode acontecer a outra situação de extremo, que é me tornar passivo demais. “Amanhã a gente vê, vai depender da vontade de Deus, deixa pra lá!” Tenho que ser flexível e saber quando fazer acontecer e quando deixar que as coisas aconteçam. Tenho que ter um equilíbrio, de quando fazer um e quando fazer o outro - eu preciso do poder do discernimento.

A doçura, por exemplo, é uma coisa muito boa, mas uma pessoa muito doce pode se tornar pegajosa. Junto com a doçura é necessário haver o desapego. Uma das nossas professoras, que hoje está com 98 anos de idade, uma vez na Índia, ela deu esse exemplo, dizendo que o mel é uma delícia, mas é muito importante que, após usar o mel, você feche bem a tampa por que senão as formigas entrarão dentro do pote!

Tudo tem que ter equilíbrio, caso contrário não existirá o bem-estar. Tudo depende da personalidade de cada um! Uma pessoa pode ter personalidade de ser muito flexível e pra ela

ser flexível é natural, mas ela terá que fazer mais esforço para ser determinada. Assim como uma pessoa muito dócil terá que aprender a colocar a tampa!

O que ocorre, é que temos uma tendência de sempre agir de acordo com aquilo que é mais fácil na nossa personalidade e assim começamos a perder o equilíbrio e começamos a nos queixar: veja só eu fui tão doce, tão amorosa e olha o que essa pessoa fez comigo! É por que eu não tive o discernimento de usar o meu oposto para buscar o equilíbrio. Então essas situações nos ajudam a encontrar o equilíbrio.

O último poder é o poder de cooperação. Se você desenvolveu os sete poderes anteriores, não precisa se preocupar com a cooperação pois ela virá naturalmente, de forma espontânea!!!

**COOPERAÇÃO** – significa desenvolver parcerias, significa observar a especialidade de cada pessoa e juntar-se com outras pessoas para fazer as tarefas. E, da mesma maneira que já colocamos, se eu tiver o medo de ser ferido ou de que alguém possa diminuir-me, eu não serei capaz de cooperar e assim eu preciso cultivar a espiritualidade, através da meditação e do silêncio, e preciso ter o estado de consciência, de estar desperto, com percepção, e ter a minha mente preenchida e aberta.

Na verdade, compartilhamos tudo isso em alguns minutos, mas leva uma vida inteira para desenvolver tudo isso. Não se preocupem em como colocaremos tudo isso na prática. Eu também ainda estou aprendendo, mas já sinto que após 38 anos já progredi e sinto que já não sou aquele de 37 anos atrás! E a chave disso tudo é: “Viva um dia de cada vez!” Em cada situação já percebo que posso colocar em prática algum valor! Se algumas vezes eu errar, outras vou acertar e isto está bem também, pois só o fato de tentarmos já significa receber a cooperação do universo porque existe a intenção, existe a sinceridade e a vontade de acertar mais e errar menos. Mesmo que não tenhamos sucesso todas as vezes, mas pelo simples fato de termos feito alguma coisa, isso produzirá uma mudança, uma ajuda do mundo naquela direção!

E é assim que as mudanças acontecem, embora nem sempre fique tão claro perceber que alguma coisa mudou! Quando eu me conecto comigo mesmo, quando eu me ligo com a fonte de benevolência e me conecto com a minha paz original e com pensamento concentrado, começo a experimentar essa serenidade fluindo por todo o meu ser. Será que eu começo o meu dia com essa atitude? Pois o início do seu dia, a forma como você começa o seu dia, é como os trilhos através dos quais o trem do seu dia vai correr. Por exemplo, como é o seu pensamento quando você acorda? Será que você pensa: “Puxa, mais um dia de trabalho, terei que aturar aquelas pessoas...” Seja muito cuidadoso, pois é esse pensamento inicial que criará a base para o seu dia se desenvolver. Deixe que o seu primeiro pensamento do dia seja positivo. É muito importante valorizar a nossa vida, pois não estamos aqui para sobreviver, estamos aqui para viver – o que é muito diferente!

Nós estamos vivendo ou sobrevivendo?

Se estou vivendo, então eu estou num grande bem-estar, mas se estou sobrevivendo a vida é uma grande batalha. Por isso temos que iniciar o nosso dia de uma forma elevada, refrescada. Conforme eu converso comigo com essas palavras: “Eu sou uma alma, eu sou um ser de paz, sou um ser de luz” – e mantenho comigo essas palavras, essa matriz que existe dentro de mim começa a se manifestar. De acordo com quantas gotas de um determinado pensamento eu vou criando, aquilo vai determinar a minha energia. Eu tenho que escolher o meu caminho. Será que eu quero a raiva, a animosidade, o medo e o desespero? Ou eu quero a esperança, o otimismo, a paz, a prosperidade e a gratidão? E isso depende de quem? Do outro? Do meu marido, da minha esposa? Essa escolha é só minha, e só depende de mim fazer as coisas acontecerem!