

## Felicidade e Saúde

Vivemos num tempo de grandes tensões. Numa sociedade de grande competitividade, na era das informações instantâneas, facilmente nos perdemos na estrada da vida, tendo atitudes e tomando caminhos que nos trazem sofrimento e frustrações. Na luta para sermos aceitos e reconhecidos, no meio profissional ou familiar, frequentemente nos encontramos carentes e adoecemos. Geralmente, tal fato se deve a pouca atenção prestada às informações do nosso corpo. Seja do físico ou emocional – vindo da matéria ou do espírito – importantes são os recados oferecidos para cumprirmos nossa meta: atingir os altos fins da existência, sermos felizes e gozarmos de realização pessoal. Porém, em nossa sociedade, somos orientados às posses materiais em detrimento às contemplações individuais. Mais aparência e menos conteúdo. Supervaloriza-se a mente e negligencia-se a Consciência Divina.

Em resposta a este panorama, ousou e resgato aqui uma recomendação, tão antiga quanto o próprio pensamento humano: *conheça-te a ti mesmo*. Talvez seja esta a maior e mais simples das ferramentas para sermos melhores, individual ou coletivamente, irradiando vibração de agradável teor para familiares, amigos ou qualquer desconhecido, todos companheiros da maravilhosa viagem do VIVER.

Conhecer-se é conhecer a Natureza. Sofremos todos as influências das Leis da Natureza, das pequenas moléculas às maiores galáxias da imensidão do Cosmo. Como resultado de compreender a si mesmo, instala-se uma sensação subjetiva de BEM ESTAR e goza-se de SAÚDE (apesar de diagnósticos médicos e tratamentos).

Isto é ter SABEDORIA DE VIDA. Interagir de forma equilibrada com o meio ambiente, reconhecer e valorizar as reações do corpo – sinais e sintomas, pensamentos e emoções.

Podemos, sim, escolher viver num Caminho de Vida mais FELIZ.

Leonardo Antunes Azevedo