**A ALEGRIA É SAÚDE**

**Por el Dr. Mario Pereyra**

**Universidad Adventista del Plata, Argentina**

**Universidad de Montemorelos, México**

**www.mariorpereyra.com**

**A arte de ser feliz**

**"Tenho-vos dito estas cousas para que**

**o meu gozo esteja em vós, e o**

**vosso gozo seja completo"**

**Jesus Cristo (São João 15:11)**

**Conta-se uma lenda que um homem ouviu falar que a felicidade era um tesouro. A partir daquele instante começou a buscá-la. Primeiro se aventurou pelo prazer e por tudo o que é sensual, depois foi em busca do poder e da riqueza, correu atrás da fama e glória, e assim foi correndo pelo mundo atrás do orgulho, do saber, das viagens, do trabalho, do ócio e de tudo quanto estava ao alcance de suas mãos. Numa curva do caminho viu um letreiro que dizia: “ Sobram apenas dois meses de vida”. Aquele homem, cansado e desgastado pela vida disse a si mesmo: “Nestes dois meses, dividirei com as pessoas toda a minha experiência, o saber e a minha vida com aqueles que me rodeiam.”**

 **Aquele homem agora cansado que procurou a felicidade, só no final dos seus dias, encontrou em seu interior o tesouro que a tanto havia desejado. Descobriu que a felicidade que tanto almejara estava em ajudar a outras pessoas. Compreendeu que para ser feliz é preciso amar, aceitar a vida como ela é, desfrutar das coisas pequenas e grandes, conhecer-se a si mesmo a aceitar-se como é, sentir-se amado, valorizado e também valorizar os demais, ter razões para viver razões para morrer e descansar. Compreendeu que a felicidade brota do coração como um orvalho de carinho, ternura e compreensão. Para ter a felicidade é preciso gozar da paz interior, experimentar os momentos de plenitude de bem-estar, envolver e relacionar-se com as pessoas, eis o verdadeiro sentido da saúde física, mental e espiritual.**

 **Finalmente descobriu que cada idade tem sua felicidade própria e que só Deus é a fonte suprema da alegria, por ser Ele, o amor, bondade, reconciliação, perdão e doação total. Em sua mente recordou e compreendeu aquela afirmação: “Quanto gozamos com o pouco que temos e quanto sofremos pelo muito que anelamos.” Desde então decidiu investir nas proporções para desfrutar mais do que se tem e não sofrer tanto pelo aquilo que se deseja. Ellen White expressou em outros termos a mesma idéia quando escreveu: “ao passo que o desgosto e a ansiedade não podem remediar um único mal, podem promover grande dano; a alegria e a esperança, porém ao mesmo tempo em que iluminam o caminho dos outros são vida para os que acham a saúde, para o seu corpo.” Filhos e Filhas de Deus, MM 1956 pág. 168**

**Caráter Alegre**

**“Regozijai-vos sempre”**

**“Alegrai-vos sempre no Senhor, outra vez digo: alegrai-vos.!”**

**São Paulo (1 Tes.5:16; Fil.4:4)**

**O apóstolo Paulo contrasta duas variedade do caráter feliz, que parecem ser iguais mas que são totalmente diferentes, até mesmo antagônicas. Ele declara: “E não vos embriagueis com vinho, no qual há dissolução, mas enchei-vos do Espírito, falando entre vós com salmos, entoando e louvando de coração ao Senhor com hinos e cânticos espirituais...” Ef. 5:18-19. Há muitas pessoas que para se livrarem da sombra pegajosa do fracasso e da desgraça, recorrem ao álcool. Essa droga, por alguns momentos, produz certa euforia que parece desvanecer magicamente a sensação do mal, fazendo resplandecer novos fulgores produzindo uma ilusão de felicidade. É como se a vida desse gargalhadas, carregada de uma energia que eletrifica todo o corpo com um novo vigor. Porém, tudo isso é falso, pura mentira, são efeitos de excitação bioquímica, transitória e efêmera. O frenesi passa e o que fica é amarga sensação de vazio e uma desgraça maior. Muitos teimam em continuar com o êxtase e na degradação alcoólica que afasta cada vez mais da verdadeira felicidade, já que o caminho do alcoolismo produz mais violência, acidentes, enfermidades e morte. É muito diferente do estado psíquico que Paulo descreve que – o Senhor nos encha com o Seu Espírito Santo. É descrito belamente como o cantar um hino de louvor a Deus no coração. Parece que é esse o espírito de contentamento que todos os cristãos devem ter.**

**Em que consiste essa felicidade? O mesmo apóstolo se refere a tal sentimento em outra carta. “ De fato, grande fonte de lucro é a piedade com o contentamento. Porque nada temos trazido para o mundo, nem cousa alguma podemos levar dele.Tendo sustento e com o que nos vestir, estejamos contentes. “ I Tim. 6:6-8. É um estado de riqueza interior, de sentir-se satisfeito com o que se tem. É totalmente o posto da cobiça insaciável por obter mais que os descontentes experimentam, movidos pela ambição. Estar alegre é um estado de plenitude interior de conformidade com a bonança que não se enfurece – pelo menos facilmente – com as provações cotidianas. Em outro lugar Paulo fala novamente do tema, dando testemunho de sua experiência: “Digo isto, não por causa da pobreza, porque aprendi a viver contente em toda e qualquer situação. Tanto sei estar humilhado como também ser honrado, de tudo e em todas as circunstâncias, já tenho experiência, tanto de fartura como de fome; assim de abundância como de escassez; tudo posso naquele que me fortalece.” Fil. 4:11-13**

**Fica claro que o estar alegre e contente é algo que se cultiva, se aprende através do exercício da vontade e da prática da fé que se arraiga da convicção profunda de que Deus suprirá todas nossas necessidades. Se temermos o futuro, se desconfiamos daqueles que nos rodeiam, se a insegurança nos arruína, certamente o descontentamento se infiltrará no espírito para manchar o nosso caráter. Se crermos realmente que Deus supre todas as nossas necessidades, que perdoou os nossos pecados, que Ele nos protege e nos cuida, seremos invadidos por um sentimento alegre como as manhãs claras da primavera. Habitará em nós a consciência da felicidade, uma generosa fonte de alegria e bem-estar onde o ser humano alcança uma plenitude quase de suprema felicidade.**

**As bênçãos da alegria**

**Em certa ocasião estive assistindo a um pastor que esporadicamente experimentava picos depressivos que o abatiam profundamente. Percebi que este homem tinha uma certa filosfia pessimista da existência as quais alimentavam sua depressão. Perguntei se ele acreditava que a essência da mensagem cristã é alegria, algo para sentir-se sumamente feliz. Respondeu-me que não acreditava, pois este mundo é dominado pelo mal, que existe muito sofrimento, dor, crianças que morrem de fome, pessoas desempregadas, outras afligidas por doenças, sofrimento com a morte de entes queridos e demais perdas, que a realidade era tão lamentável que não via nenhum motivo para sentir-se alegre. Ao contrário, para ele parecia ser um pecado estar feliz quando tantas pessoas estão sofrendo. – Disse: - Como podemos fazer uma festa no meio de tanta desgraça? Fui um tanto rude em minha resposta. Disse que ele não havia entendido a mensagem do cristianismo. Toda a Bíblia insiste que sejamos alegre, citei Filip. 4:4. Falei que ele deveria estudar mais profundamente as Escrituras para conhecer melhor os seus ensinos. Para a próxima consulta, solicitei que procurasse na Bíblia todos os textos que falam de alegria, gozo, júbilo e felicidade e que me explicasse o seu significado.**

**Ficou evidente de que ele não gostou da minha sugestão, mas não disse nada. Na próxima sessão havia mudado radicalmente sua atitude. Fez a pesquisa que eu havia solicitado e reconheceu que estava equivocado. Comentou que tinha ficado surpreso com alguns textos. Entre eles um pensamento que também foi uma grata revelação para mim. É a passagem que está entre a lista das maldições que recairiam sobre o povo de Israel se desobedecessem a Deus e os seus ensinos: “Porquanto não serviste ao Senhor, teu Deus, com alegria e bondade de coração, não obstante a abundância de tudo. Assim com fome, com sede, com nudez e com falta de tudo, servirás aos inimigos que o Senhor enviará contra ti; sobre o teu pescoço porá um jugo de ferro, até que te haja destruído” Deut. 28:47-48. Creio que o meu paciente sentiu o reflexo em si mesmo neste texto. Um serviço a Deus sem alegria significa cair no poder dos inimigos, sofrer carências e miséria, chegar ao extremo da “falta das coisas” e suportar o jugo de ferro até o pescoço. Compreendeu que o seu estado psíquico deprimido, amargo era um jugo que padecia por não ter descoberto a alegria e o gozo da adoração e do serviço a Deus.**

**Se é uma maldição uma religião sem alegria, é uma bênção quando se adora a Deus com “gozo de coração”. Meu paciente compreendeu muito bem, quando refletiu acerca de sua condição. “Tenho que formar o hábito de ser alegre” - me disse - . “É uma decisão que tenho que tomar, uma ação da vontade. Não posso avançar sem ter um espírito feliz.” Disse sorrindo. Encontrei neste gesto uma expressão cálida e contagiosa, algo suave abrandou suas feições, como se o seu rosto fora iluminado por um facho de luz vindo co céu.**

**“Os professos cristãos que se estão sempre queixando, e que parecem julgar que a alegria e a felicidade sejam um pecado, não possuem genuína religião. Os que encontram um funesto prazer em tudo que é melancolia no mundo natural; que preferem olhar às folhas mortas em vez de colher as belas flores vivas; que não vêem beleza nas elevações das grandes montanhas e nos vales revestidos de luxuriante verdor; que fecham os sentidos à jubilosa voz que lhes fala na natureza e é doce e harmoniosa ao ouvido atento - estes não estão em Cristo. Estão colhendo para si mesmos tristezas e sombras, quando poderiam ter esplendor, o próprio Sol da Justiça surgindo-lhes no coração e trazendo saúde em Seus raios.” A Ciência do Bom Viver, pág. 251. É necessário recuperar ou preservar a alegria, o entusiasmo e o contentamento como uma expressão da alma agradecida a Deus, e um sentimento de satisfação, saúde e energia para o corpo.**