

# Atuação com leveza e presença de Espírito

Vivenciar com plenitude o momento presente



“Algumas pessoas são tão leves e doces, que sua presença nos faz sentir como se borboletas abrissem um caminho na sua chegada”

Rose Ponce

Vivemos hoje um momento do atual contexto social onde o estresse, a correria e a cobrança são muito comuns na vida da maioria das pessoas. Muitas pessoas estão constantemente preocupadas (pré ocupadas) com o que passou e com o que virá...

Esta preocupação não permite que nós estejamos íntegros no momento presente, com Presença de Espírito.

Esta Presença de Espírito que nos permite a expressão individual e a real percepção do que esta acontecendo, do que a vida está nos ensinando...

Não estamos aqui à passeio, apesar de muitas vezes estarmos perdidos, sem saber o que realmente estamos buscando – puro reflexo da nossa falta de Presença de Espírito. Passamos a buscar a satisfação em prazeres momentâneos e imediatos, pequenos vícios (ou grandes), satisfação dos instintos básicos – gula ou prazer sexual por exemplo, aquisição de bens materiais e até mesmo subjugando pessoas para nos sentirmos mais “importantes” ou “superiores”...

Sem a Presença de Espírito, não conseguimos “vivenciar com plenitude o momento presente”, para assim atingirmos um estado de apreciação. Este estado de apreciação, possui uma inteligência sutil e superior, que alimenta nossa alma e eleva nosso Espírito, fazendo-nos absorver a essência do que estamos vivenciando. Ele não requer esforço físico, mas abertura e disponibilidade.

Como viver com leveza, se estamos cheios por dentro?

Cheios de problemas, cheios de angústias, mágoas, insatisfações, expectativas e necessidades – talvez seja por isso que nós gostamos tanto de falar e temos dificuldade em ouvir, parece que estamos tão cheios de questões que precisamos nos esvaziar... ou implodimos - esta implosão pode se manifestar como uma depressão ou até mesmo um câncer). Nossa mente passa a estar ocupada 24 horas e além do peso que a vida passa a nos trazer, não sobra espaço para nós mesmos, muito menos para o novo.

Parece que uma força coloca nossa sociedade neste contexto atual, talvez para tomarmos consciência de algum processo específico para continuarmos em nossa longa jornada de autodesenvolvimento...