



A IMPORTÂNCIA DE SORRIR

"Mais vale um sorriso triste do que a tristeza de não saber sorrir."

(Autor desconhecido).

Recentemente surgiu no nosso caminho uma situação que nos fez reflectir e tomar uma decisão que foi importante, não naquilo que segundo algumas pessoas parece ser para nós mas naquilo que ela representa para os outros. O acontecimento acabou por originar o nosso afastamento de uma actividade, que não interessa aqui referir qual, por respeito aos outros, mas é importante reflectir no porquê do que sucedeu.

Em primeiro lugar é necessário entender que ao longo da nossa vida, e da nossa caminhada, encontramos pessoas que em certos momentos caminham em paralelo connosco mas pelas razões mais variadas acabam seguindo outros caminhos, o que é o natural, e que em outros momentos podem retomar temporariamente o mesmo caminho. Não é penalizante para nós esse afastamento mas sim o facto de esse afastamento não ser feito com tranquilidade por todos. Há quem tenha dificuldade em sorrir, ou mesmo rir.

É comum julgar que quem sorri é simples, leviano ou talvez até pateta, mas observamos que o sorrir de uma criança, ou o sorrir após um momento de iluminação é, na realidade, a reacção de quem está bem consigo mesmo e que de alguma forma tenta oferecer um pouco desse momento aos outros. Talvez que não seja um puro acaso a imagem de Buda se encontre com um sorriso.

Não é paradoxal sorrir e estar de uma forma muito séria na vida, julgamos mesmo que isso é fundamental, para a nossa saúde física e mental.

Como interpretar alguém que falando sobre um assunto sério e com uma posição de responsabilidade afirme: "Eu falo pouco mas quando abro a boca sou bruto!" ??? Independentemente se isso é uma figura de retórica, um estado de espírito momentâneo, ou constante, pensamos que é sempre uma perda para quem o afirma e para quem houve. Quem afirma tal é porque não tem a flexibilidade mental necessária para defender o seu ponto de vista de uma forma que não seja a bruta, a que intimida, ou então não têm consciência do que diz, nomeadamente se a sua posição, em um contexto, é uma posição de responsabilidade. Quem houve pode ficar triste, impressionado ou amedrontado mas nunca receptivo ao que vai no outro, que afirma tão duramente a sua posição, e pode em alguns



casos criar danos naquele a quem se dirige. Temos de ter na vida sempre presente que as nossas atitudes podem causar danos nos outros e por isso devemos ser ponderados e justos nos nossos actos.

Claro que isto é a nossa perspectiva do “problema”, e aquele que está a fazer a afirmação não verá dessa forma. Mas o trabalho que se realiza nas artes marciais, ou em outras actividades que visam o nosso desenvolvimento interior, deverão permitir que a nossa consciência se amplie e que ela esteja sempre presente, não de forma intermitente ou só quando o Mestre está presente. É um trabalho de uma vida mas deve ser feito com amor, dedicação e acreditando que vale a pena.

Vamos sorrir e esperar que como a agua que teima ... também a dureza que existe em nós e nos outros seja consumida por esse acto simples.

Se experimentarmos sorrir durante um mau momento o que acontece dentro de nós?

“Certa vez Jesus caminhava por uma estrada ao lado de um discípulo quando se lhes deparou na beira da estrada um cadáver de cão em adiantado estado de decomposição. Perante aquele espectáculo o discípulo afasta-se e com um esgar afirmou: – Que cheiro, que horror! Jesus entretanto aproxima-se e diz:– Que belos dentes este cão tem!”

(História Sufi)