

TERAPIA DA GRATIDÃO

Uma vez entendido o sentimento da gratidão, e permitido que ele se aprofunde em você, começará a se sentir grato por tudo. E, quanto mais grato você ficar, haverá menos queixas e menos resmungos.

Uma vez desaparecidas as queixas, a infelicidade desaparecerá. Esse é um dos segredo mais importantes a serem aprendidos.

Osho

A gratidão é uma das mais eficientes terapias espirituais para a saúde, porque o ato de agradecimento faz com que o corpo libere endorfinas na corrente sanguínea, substâncias que fortalecem o sistema imunológico, favorecem a dilatação das artérias, relaxando o aparelho circulatório.

Já a queixa provoca um acréscimo desnecessário de adrenalina na circulação, contribuindo para o enfraquecimento do sistema de defesa e para o risco de derrame doenças cardíacas.

A doença sinaliza muitas vezes a falta de alegria em nossa vida, e a gratidão é a grande alavanca do contentamento. A ingratidão, por sua vez, demonstra a teimosia que temos em não enxergar quanta coisa boa já nos ocorreu e ainda nos ocorre, todos os dias e isso nos afasta da felicidade e da saúde. Certamente por isso o apóstolo Paulo afirmou ter aprendido a contentar-se com tudo.

Dos lábios de Jesus jamais alguém registrou alguma palavra de reclamação. Embora na condição de Governador Espiritual da Terra habitasse esferas espirituais resplandecentes, não se queixou ao viver os trinta e três anos de sua vida nas faixas sombrias do planeta. Tendo enfrentado as mais rudes provações, sem merecê-las, jamais esboçou qualquer gesto de fastio diante da cruz a que foi condenado. Convivia com doentes e equivocados, sem mostrar qualquer gesto de repugnância, ao revés, a todo mostrou o carinho do seu afeto e apontou caminhos para a libertação de suas dores.

Nós que padecemos da enfermidade da ingratidão, aprendamos com o Médico Jesus, pois não nos basta pedir-Lhe a cura se nos recusamos a seguir suas prescrições.

Quando focalizamos aquilo que parece errado em nossa vida, costumamos esquecer aquilo que está certo. Costumamos nos queixar de um determinado órgão que está enfermo, mas será que já agradecemos aos demais que funcionam perfeitamente?

Talvez alguns dias em um leito hospitalar nos façam descobrir a importância da gratidão. Presos a uma cama perceberemos o quanto éramos felizes antes da doença pela simples faculdade de andar alguns passos. E quantos passos nós não demos, presos a reclamações inúteis?

Geralmente não observamos o milagre das pequenas coisas que ocorrem todos os dias em nossa vida. O fato de você estar respirando neste momento é um grande milagre, já se deu conta disso? Tente sentir as batidas do seu coração,

imagine o sangue percorrendo uma extensão considerável de vasos e artérias. Pense na complexidade do processo digestivo, transformando alimentos em nutrientes para a sua sobrevivência. E tudo isso ocorre sem a sua direta colaboração. Quantos milagres ocorrem todos os dias em nosso corpo e não damos a mínima importância.

Converse carinhosamente com seu corpo. Agradeça a todos os seus órgãos o esforço e o trabalho que eles têm feito a seu favor durante todos esses anos. Desculpe-se também por não ter dado a eles a devida atenção e cuidado.

Agradeça também a doença que o visita, na certeza de que ela é o remédio necessário à cura de um dos mais terríveis males que acometem o ser humano, que é a falta de gratidão.

Não esqueça que, para ser abençoado pela vida, você primeiro precisa abençoá-la também.

***“A DOENÇA SINALIZA MUITAS VEZES A FALTA
DE ALEGRIA EM NOSSA VIDA, E A GRATIDÃO
É A GRANDE ALAVANCA DO
CONTENTAMENTO.”***

**TEXTO EXTRAÍDO DO LIVRO “O MÉDICO JESUS” - JOSE CARLOS DE
LUCCA**