

10 de agosto 2020

## **Emoção**

A emoção desperta sentimentos, mas, antes de falarmos sobre isto, há que se refletir se estamos nos deixando emocionar. **Estamos?**

Quando não nos permitimos emocionar, estamos negando nossos próprios sentimentos em relação à vida.

Podemos e devemos sentir diversas emoções: alegria, tristeza, raiva, medo e muitas outras. Todas elas fazem parte de nosso ser, sendo que a presença da emoção edificante tonifica nossa alma.

Quando nos deixamos emocionar pelo sorriso de uma criança, o sentimento afetivo nos envolve.

Por que muitas músicas nos tocam, nos acalmam, até nos fazem chorar? Elas nos envolvem na emoção musical e nos transportam através de encantadora melodia.

Um livro, que nos faça viajar na imaginação pelo seu enredo, nos desperta diversas emoções.

A emoção da raiva, ainda presente em nossa vida, precisa ser bem cuidada, para que não nos adoça. Esta emoção requer de nós vigilância constante, para que ela não se torne repetitiva.

Quando avaliamos determinada situação ou acontecimento como uma ameaça, a emoção do medo aflora em nosso ser. Há os medos naturais, que nos protegem de sermos incautos, e há os medos excessivos, que temos que trabalhar internamente para superá-los.

Não há nenhum espírito encarnado na Terra que não seja capaz de sentir uma emoção que desperte um sentimento positivo.

Cuidados rotineiros com plantas, ainda que num pequenino vaso, são exercícios que nos auxiliam a desabrochar a emoção.

Um animal de estimação se torna um companheiro para muitos. Esse vínculo faz milagres ao coração.

O trabalho voluntário, em regiões menos favorecidas materialmente, derrete e transforma emoções.

Quando nos permitimos relacionar amorosamente com a Criação Divina, a emoção da confiança nos envolve. Sentimo-nos gratos perante a Vida. E a Vida reconhece cada conquista nossa rumo à Espiritualidade, retribuindo com AMOR, para que possamos caminhar firmes na direção de Deus.

**Permitamos esses envolvimentos! Essas emoções!**

**Muita Paz!**

**Conselho Superior/Diretoria do Lar de Tereza**

