

ANSIEDADE E INSEGURANÇA

ANSIEDADE: Estado afetivo em que há sentimento de insegurança. Viver a ansiedade é viver preso ao medo do futuro.

O ser humano é ansioso quando há algo em seu coração que ele quer ou teme e duvida que este algo irá acontecer ou tem medo que venha a acontecer. Podemos verificar que a ansiedade está sempre presente como algo do futuro. O ansioso não vive o presente. E o presente é a única coisa que temos para viver.

Como aqui na Terra, no nosso plano, temos uma linha divisória de tempo necessária à nossa evolução, o equilíbrio emocional e psicológico, portanto, espiritual, caracteriza-se pelas pessoas que vivem o momento presente.

Não me é possível viver no meu equilíbrio e aproveitar as diversas oportunidades que a vida me dá se eu não viver o meu momento de agora. Quando entro em estados de ansiedade, desequilíbrio totalmente minha capacidade de criar, de transformar e de propriamente conviver comigo. O ansioso não consegue conviver consigo mesmo. Está sempre num estado de angústia. Sempre está lhe faltando algo. Sempre está incompleto, como se a vida lhe devesse ou ele devesse algo à vida. É um estado de pré-ocupação permanente e aí não sobra tempo de viver em harmonia.

...Tenho sempre que me preocupar com o que há de vir. Não consigo me concentrar no que preciso fazer. Sinto que tenho em minha cabeça ou coração alguma coisa que me desvia do momento presente e me dá uma sensação de que posso perder alguma coisa importante...

Vivemos numa entidade vida: o universo. Ele não pára, está o tempo todo se movimentando, procurando o novo, o seu caminho. Você, eu, nós, temos a mesma dinâmica do Universo. Não paramos, estamos o tempo todo nos movimentando, buscamos o tempo todo nosso caminho. Fazemos tantas coisas, tomamos tantas atitudes, brigamos, sofremos e este caminho nunca chega... É verdade, o caminho nunca chega, pois o procuramos em lugar errado. O caminho está no seu coração. O caminho está dentro de cada um. VOCÊ É O SEU PRÓPRIO CAMINHO.

Ao fugirmos de nossa realidade interior e buscarmos na realidade exterior a explicação ou encontro de nosso caminho, esbarramos numa coisa por demais interessante, que tem dado a tônica ao nosso processo de vida: O OUTRO. Não podemos dizer que o outro é o vilão da história. O

vilão é cada um de nós. O vilão é nossa crença. Mas o outro passou a ser nosso deus. Passei a viver a minha vida em função do outro. Podemos afirmar, sem receio, que a Ansiedade e a Insegurança só aparecem em nossas vidas quando elegemos o OUTRO como a coisa mais importante de nossas vidas. Vivo para agradar ao OUTRO. O OUTRO passou a ser o meu deus. Tudo o que faço visa agradar ao outro. Estudo, freqüento lugares, me visto com determinada roupa, vou a missas ou cultos religiosos, dou esmolas, fumo ou deixo de fumar, me drogo, desrespeito a minha sexualidade e tantas outras coisas mais, aceito modismos agressivos, em função do outro.

Imagine o que o outro poderá pensar de mim... Não, tenho que ter uma boa imagem com o outro... Ele/Ela não pode pensar errado de mim.... Se pensarem errado como vou ficar? Eu não agüento não agradar ao outro. Preciso ser aceito pelo outro. Sou carente, preciso ser nutrido pelo outro. Já pensou se o outro não ligar para mim? Eu não agüento...

Esta necessidade doentia e dispensável de agradar ao outro, tirou-me do meu caminho. Mas quem é que precisa agradar o outro? O meu ego precisa agradar ao outro. Se não é para agradar o outro, é até pior. É para competir com o outro... Preciso provar a mim mesmo e ao outro que sou bom, ou sou melhor, ou que também sou triste, patético, infeliz; mas infelizmente, muito próximo de nossa realidade terrena. Ao fugir do meu próprio destino e poder de decisão passei a criar uma série de necessidades do ego. Se preciso me mostrar para o outro ou ser reconhecido pelo outro, vou mostrar alguma coisa que impressione o outro e não necessariamente a verdade. Farei algo onde o outro possa ter uma boa imagem de mim. É preciso mesmo de uma boa imagem perante o outro pois a minha imagem perante eu mesmo é a pior possível.

Esta necessidade de agradar tanto ao outro passou a promover em nossas vidas o surgimento de insegurança e ela é a geradora das ansiedades. Insegurança é um estado de abandono da fé, da fé em mim e da fé na própria estrutura do universo. O universo tem uma lei de harmonia, equilíbrio e justiça e esta lei foi feita para proteger tudo aquilo que existe no universo, inclusive a mim. Mas nós teimamos, há milhares de anos, em não entender ou praticar esta lei e viver na insegurança e a insegurança me leva à insanidade... me leva à má avaliação do fato, me leva a cometer erros infantis e me leva principalmente a ser infeliz.

Mas a coisa não pára aí. Eu sinto insegurança e ansiedade porque estou com culpa ou com medo. Normalmente, a insegurança e ansiedade aparecem, mas o pano de fundo normalmente é composto por culpa ou

medo, e às vezes culpa e medo. Para poder lidar com a culpa e o medo o que preciso fazer, urgentemente, é me perdoar. Podemos entender que o Ego humano é um instrumento criado para nortear as relações entre os humanos, aqui na Terra e como instrumento falho que está aqui-agora no nosso coração, porque a culpa e o medo estão presentes em nossos interiores.

O Ego surgiu por causa das nossas diferenças pessoais, numa época da humanidade, quando começaram a encarnar no planeta uma série de personalidades vindas das regiões mais diferentes do universo, para cumprirem aqui suas evoluções. Ao se defrontarem com culturas e conhecimentos diferenciados propiciou-se o medo nos corações e este medo gerou outras sensações como culpa, ansiedade e insegurança que são as energias que corroem as nossas maiores possibilidades de vivermos uma vida de paz, harmonia, amor e felicidade.

Sair desta armadilha do ego é uma questão de querer e de esforço pessoal. Posso sair desta armadilha na hora em que quiser ou querer continuar preso a ela. A escolha é minha.

Se quiser sair, uma dica vamos lhe dar: a falta de fé é o componente mais importante a ser superado. A falta de fé promove todas as doenças de nossa alma e comportamento. Praticar a fé é um desafio diário que temos a perseguir. Se temos a pretensão de melhorarmos, urgentemente, temos que abrir um espaço à fé em nossas vidas. Tenho que treinar a fé, viver a fé, praticar a fé. Se sou Deus, onde está este Deus em mim que não vejo e não encontro? Certamente Ele deve estar encoberto pelo ego, preso nas armadilhas da ansiedade, insegurança, culpa ou medo. Mas se prestar um pouco de atenção ao seu coração e escutar sua voz interior, certamente você irá SENTI-LO.

Tenha uma noite serena .

Beijos;

*Anne*Marie*