



Quando voluntária e sensatamente limitamos o fluxo de impressões, entretenimentos, conversas vazias e até da comida (especialmente nos períodos de jejum), fazemos algo extraordinário: aguçamos a nossa capacidade de nos alegrarmos. Começamos a reparar e a valorizar aquilo que antes nos passava despercebido: a primeira chávena de chá da manhã, o sorriso de uma criança, a beleza de um pôr do sol, a paz silenciosa de um templo. A moderação não mata a alegria; pelo contrário, purifica-a, torna-a profunda e autêntica.

Cristo deixou-nos uma promessa extraordinária, que é a principal receita da felicidade: «*Buscai primeiro o reino de Deus e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas*» (*Evangelho segundo Mateus, 6:33*). Não é uma promessa de vida fácil, mas de que o nosso coração encontrará descanso e alegria se o nosso principal orientação for Deus e a vida segundo a Sua verdade.

Comece por coisas pequenas. Hoje, em vez de julgar alguém, tente compreendê-lo. Em vez de reclamar, encontre um motivo para agradecer sinceramente a Deus. Ajude quem precisa. E você próprio sentirá como no coração surge aquela paz tranquila, mas sólida, que é o início da verdadeira felicidade duradoura.



**Por favor, não jogue fora este folheto! O nome do Senhor está escrito nele. Se você não precisar mais dele, entregue-o para outra pessoa ou o devolva para a igreja.**

**Se você tiver alguma dúvida, não hesite em nos contatar:**

**Telefone: +7 (962) 939-08-02 E-mail: info@kupinahram.ru  
Padre Dionisy Grishkov**

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ (ПОРТУГАЛЬСК.)



Igreja Ortodoxa Russa (Patriarcado de Moscou)

# COMO SE TORNAR FELIZ?

Cada um de nós quer ser feliz. Este é um dos desejos mais importantes e naturais do ser humano. Todos procuramos o nosso caminho para a alegria e a paz interior. Alguns na carreira, outros nos afetos, outros ainda nas viagens e nas novas experiências. Mas muitas vezes acontece o seguinte: alcançamos o objetivo tão desejado, e o esperado sentimento de felicidade, por alguma razão, não chega. A euforia de uma coisa nova passa rapidamente, as férias terminam, e voltamos a sentir uma leve, por vezes intensa, melancolia. Perguntamo-nos novamente: «Então onde está ela, a verdadeira felicidade?»

Do ponto de vista cristão, esta insatisfação não é uma maldição, mas uma chave importante para nos compreendermos a nós mesmos. Ela indica que a nossa alma foi criada para algo maior do que prazeres temporários. Deus colocou em nós uma sede de eternidade, e é impossível saciá-la com substitutos terrenos. Então, como se tornar verdadeiramente feliz?





## A busca pelo prazer: por que razão não conduz à felicidade?

Façamos uma analogia simples. Imaginemos uma pessoa atormentada pela sede no meio de um oceano salgado. Quanto mais bebe água salgada, mais forte fica a sede e mais rapidamente se aproxima da morte. O mesmo acontece com os prazeres mundanos: eles não saciam a nossa sede espiritual, apenas a intensificam.

A busca pelo prazer é como subir uma escada rolante que desce. Para simplesmente ficar no mesmo lugar, é preciso correr cada vez mais depressa; para subir, são necessários esforços titânicos. A alegria de ontem já não basta, é precisa uma nova, mais intensa. Assim se formam dependências, vazio e uma insatisfação permanente. Isto não significa que Deus nos proíba de disfrutar das coisas terrenas — a beleza da natureza, a comunhão com os entes queridos, a criatividade. Mas avisa-nos que fazer delas o objetivo principal da vida é condenar-nos ao desapontamento.

## A felicidade na renúncia: o paradoxo que conduz à alegria

À primeira vista, o caminho que Cristo propõe parece estranho e até contraditório. Ele diz: *«Porque o que quiser salvar a sua vida perdê-la-á, e o que perder a sua vida por minha causa e pelo evangelho salvá-la-á»* (Evangelho segundo Marcos, 8:35). Como entender isto?

O Senhor revela-nos um grande segredo: para encontrar a vida verdadeira e a alegria, é preciso deixar de colocar o próprio «eu», com os seus desejos momentâneos, no centro do universo. A felicidade não é um subproduto do consumo, mas o resultado de relações corretas e



agradáveis a Deus: com Deus, com o próximo e consigo mesmo.

Os mandamentos de Deus não são um conjunto de restrições inventadas para nos privar da alegria. Pelo contrário, são o «manual de instruções da alma humana» dado pelo seu Criador. São regras de vida que, quando seguidas, curam o coração e o enchem de paz.

### Vejamos os mandamentos principais:

- «Amarás o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração...» — quando nos voltamos para Deus em oração, lhe confiamos as nossas dificuldades, lhe agradecemos as alegrias, a nossa vida ganha um sentido superior e um apoio firme. Desaparecem a ansiedade, o medo, o sentimento de solidão.
- «...e ao teu próximo como a ti mesmo» — quando saímos da prisão do nosso egoísmo e aprendemos a dar amor desinteressadamente, a cuidar, a ajudar, experimentamos uma alegria profundíssima, incomparável.

## A moderação como chave da alegria

Chegamos aqui a um conceito importante — a moderação, ou ascese. Esta palavra assusta muitos, associando-se a jejuns rigorosos e rostos sombrios. Mas, na verdade, a moderação cristã não é um fim em si mesma, é um meio. É uma higiene espiritual que nos ajuda a libertar espaço para a alegria verdadeira.

Imaginemos uma pessoa que come constantemente doces. Os seus recetores gustativos embotam-se, já não sente o sabor subtil de uma fruta silvestre ou de um bom pão. Precisa de comida cada vez mais doce e picante só para sentir algo. O mesmo acontece com a alma.

