Quer ajudar o mundo? Irradie bondade e paixão

Autor do livro que deu origem ao filme 'Poder Além da Vida', Dan Millman defende no congresso em Águas de Lindoia a prática da 'felicidade irracional'

Gisele Bortoleto
gisele.bortoleto@diarioweb.com.br

Onde está a felicidade? Onde a encontramos?

Dan Millman, ginasta campeão mundial, ex-instrutor de artes marciais e professor da Universidade de Oberlin, em Oberlin, Ohio, nos Estados Unidos, autor do livro "Caminho do Guerreiro Pacífico" (que inspirou o filme "Poder Além da Vida") e de outras 15 obras traduzidas em 29 países, contribui para esse debate com base em sua experiência pessoal

Segundo ele, não há caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho. Não há felicidade no passado ou futuro e sim no presente.

Ele afirma que a vida é feita por uma série de momentos. "Nunca conheci uma pessoa neurótica, apenas as pessoas que têm momentos mais neuróticos", diz. Assim como afirma nunca ter conhecido uma pessoa inteligente ou gentil, apenas aquelas com mais inteligência ou momentos gentis.

"Nós também podemos viver momentos felizes. Tentar ser feliz o tempo todo é como tentar comer de uma única vez o necessário para o resto da vida", afirma.

Podemos controlar os nossos esforços, mas não os resultados. No entanto, com esforço, podemos aumentar as chances de conseguir um resultado desejado.

Ainda segundo o escritor, nós somos mais capazes de enfrentar e responder melhor aos desafios se nos exercitarmos, comermos bem e descansarmos o suficiente.

Durante sua palestra no Brasil, no VII Congresso Transpessoal - Felicidade Autêntica, em setembro, em Águas de Lindoia, Millman irá introduzir a ideia de felicidade não apenas como um sentimento, mas como uma prática - a prática da felicidade irracional. Entenda como ela funciona, nesta entrevista concedida por ele a Bem-Estar.

Revista Bem-Estar - Qual o conceito de felicidade?

Dan Millman - Assim como acontece com a palavra "amor", a felicidade pode ser definida de muitas maneiras. Como a ausência de dor, a presença de alegria ou de preenchimento ou a mera satisfação. É algo que podemos buscar ou podemos irradiar. A felicidade é t anto um sentimento como uma experiência e uma ação - não apenas passiva como algo que desce sobre nós. Podemos construir a felicidade, trazê-la para o mundo. A maioria dos dicionários equipara a felicidade a "sentimento ou demonstração de prazer ou satisfação". É interessante notar que até mesmo o dicionário reconhece que podemos sentir ou demostrar felicidade. Quando estamos felizes, podemos sorrir. Sorrir pode estimular um sentimento de felicidade? Algumas pesquisas indicam que pode ser assim.

Revista Bem-Estar - Por que classificar a felicidade de "irracional"?

Millman - Porque há muitas boas razões no mundo para não se sentir feliz. Crianças morrendo de fome, os direitos humanos espezinhados, tantas pessoas lutando... As pessoas morrem, nós perdemos entes queridos. Leia as notícias do dia. O mitólogo Joseph Campbell incentivou as pessoas a "ir com alegria por entre as tristezas do mundo". Em outras palavras, a ser irracionalmente feliz. Isto pode parecer insensível. Mas como