

REPOUSO, LAZER E FAMÍLIA

Esclarecendo a Humanidade acerca do trabalho, informando-nos tratar-se de uma lei divina, e não castigo ou punição, Allan Kardec, na questão 682 de O Livro dos Espíritos indaga se o repouso não é também uma lei da Natureza, tendo respondido os Espíritos Superiores que ele, o repouso, serve para reparar as forças do corpo e também é necessário para dar um pouco mais de liberdade à inteligência, apresentando-se, sem dúvida, como lei natural.

A proposta, analisada pelo Dr. Sérgio Lopes, na obra “Leis Morais e Saúde Mental” mostra-se esclarecedora, pois aponta para a importância de “saber parar”, afirmando o psiquiatra espírita que uma pessoa viciada em ter que fazer coisas ocupa seu tempo apenas com trabalho, como que para preencher um vazio interior. Elucida ainda o nobre médico que repousar não se trata apenas de dormir, ficar inerte; muitas vezes repousar é trocar de atividade, proporcionando à criatura o descanso necessário à máquina física.

A partir desse entendimento, de que o repouso é uma necessidade, faz-se imperiosa uma análise do que temos feito com nossas horas livres. O lazer, em muitos casos, tem-se apresentado mais como causa de perturbação do que esparecimento ao Espírito encarnado que carece de reabastecimento das forças para a continuidade das tarefas no planeta.

[...]

Outro ponto relevante, ressaltado em “Para uso diário” pelo Espírito Joanes, psicografia de Raul Teixeira, é o vício do demasiado lazer, que leva a pessoa, segundo o amigo espiritual, a desrespeitar a lei do trabalho, atirando-se ao extremo oposto, que leva o corpo orgânico à inação, ao desgaste pela inoperância a que é relegado...Não é difícil visualizar irmãos (e famílias inteiras) que estão sempre dispostos a “matar” as horas de ocupação útil sob o pretexto do descanso, da necessidade de relaxar um pouco mais, já que “ninguém é de ferro”.

A Doutrina Espírita, nesta questão como em todas as que dizem respeito à nossa jornada terrena, propõe-nos a busca do equilíbrio. Em “O Evangelho segundo o Espiritismo”, a mensagem “O Homem no mundo” indica que devemos viver com os homens de nossa época, como devem viver os homens. Vai mais além: recomenda que sejamos alegres, felizes, mas da alegria que dá uma boa consciência! Imperioso se faz o bom uso da chamada hora vazia, que pode ser preenchida com uma leitura salutar ou uma conversação positiva. O homem, quanto mais preenche os espaços mentais com as ideias do bem, mediante o estudo, a ação ou a reflexão, mais aumenta a sua capacidade e conquista mais amplos recursos para o progresso (Joanna de Ângelis, em Episódios Diários).

Enfim, necessitamos, tanto individualmente quanto nos grupos familiares dos quais fazemos parte, manter e estimular o padrão de pensamentos e atitudes pautado na ética, no respeito às leis divinas. Contribuir em favor do bem, inclusive nos momentos de repouso e diversão, discernindo o que nos convêm fazer daquilo que podemos, mas não devemos realizar. Portanto, em questão de lazer, nunca será demasiado o cuidado com as escolhas, com o comportamento saudável, a fim de que o tempo disponível seja direcionado para as conquistas espirituais, tesouros valiosos que dão sentido à nossa passagem pelo mundo terreno.