

## Vida e Afeto

O que podemos chamar de **Vida**?

Uma das definições no dicionário:

- período da existência de um Ser, compreendido entre seu nascimento e sua morte.

Em uma palestra a que assisti recentemente, sobre o tema Cuidados Paliativos, este assunto foi carinhosamente abordado. Inclusive quanto ao que, muitas vezes, costumamos usar: Vida é o oposto de Morte, ou vice e versa. A palestrante afirma que é um engano definirmos assim.

O contrário de Morte e Nascimento. **Vida** é Vida, não tem contrário.

Bem, continuemos com nossas reflexões sobre a **Vida**.

Sob a ótica de inúmeras religiões, **Vida** é o intervalo de tempo em que existimos com um corpo físico – Alma e corpo. Para estas, a continuação da existência se dá somente na condição de Alma, ou Espírito, pela eternidade – conceito ainda de difícil entendimento para muitos de nós.

Para muitas outras pessoas, aquelas que não acreditam na permanência do Espírito, ou Alma, a **Vida** termina com o desligamento dos sinais vitais do corpo material. Este entendimento leva-nos a considerar que, com a morte, a **Vida** não mais existe em nós.

Há alguns segmentos religiosos e filosóficos que creem na permanência da Alma, ou Espírito, pela eternidade. No entendimento reencarnacionista, a Alma, ou Espírito, tem novas oportunidades de retorno à matéria, em novo corpo. Oportunidades estas que têm como proposta a nossa evolução moral, espiritual. No caso do Espiritismo, este processo visa atingirmos a condição de Espíritos puros, alcançarmos proximidade com o Ser Crístico que esteve conosco na personalidade Jesus.

Bem... tomemos agora algumas reflexões sobre o **Afeto**. Afinal de contas, a intenção é tentarmos fazer a conexão entre estes dois conceitos – **Vida e Afeto**.

Começemos com a definição trazida em dicionário:

Começando nossas reflexões por algumas definições que podem nos auxiliar a entender conceitos.

- sentimento ou emoção em diferentes graus de complexidade. Por exemplo, amizade, amor, carinho.

Emoções que normalmente nos acometem e nos remetem a algumas ações no dia a dia, que realizamos de forma rotineira e nem nos damos conta, por vezes, das dimensões que possam ter em nossas vidas e nas daqueles aos quais dirigimos nossas expressões de **afeto**.

Nesses tempos de pandemia, em que precisamos nos isolar e cuidarmos da autoproteção, bem como daqueles com quem partilhamos nossos espaços vivenciais, difícil expressarmos nossos sentimentos fisicamente. No entanto, importante refletirmos sobre outras maneiras de compartilhar emoções.

Atividades com as quais expressamos sentimento, emoções. Carinho pelos que nos são caros, ou mesmo aqueles de encontros eventuais, pelo quais devemos também ter **afeto** por dividirem conosco a existência a que damos nome de **Vida**.

Muitos são os instrumentos disponíveis atualmente: celular, recursos virtuais: redes sociais, encontros por vídeoconferência, “Lives” e tantos outros.

Precisamos ter consciência da nossa responsabilidade no uso desses recursos – instrumentos importantes que podem nos aproximar e, ao mesmo tempo, isolar. Criar e manter amigos, como também criar **desafetos**. Usarmos de bom senso e equilíbrio.

Uma **Vida** saudável deveria ser nossa prioridade primeira. Saudável, neste contexto, é **Viver** investindo na saúde do corpo e da Alma. Ser alguém que não só se preocupa consigo mesmo... É ser alguém com o entendimento de sermos parte da Humanidade, uma grande família de relações fortes de **afeto** e comprometimento para o bem-estar pessoal e social.

A percepção da **Vida** como precioso instrumento existencial da convivência... vivência com outros seres.

Esta convivência saudável se faz com a presença do **Afeto** no cotidiano, em suas mais variadas forma de expressão.

O **Setembro Amarelo** remete-nos a refletir sobre os nossos compromissos e comprometimentos.

Os motivos pelos quais foi instituído esse movimento, não só no Brasil, demonstra o grau de importância que devemos oferecer a nossas reflexões.

Estas – as reflexões – envolvem primordialmente os conceitos **Vida e Afeto**.

Manutenção da **Vida** com expressões de **Afeto**.

O **Afeto** como principal instrumento na manutenção da **Vida**.

Lembrando que **Afeto** não é só expressar palavras doces e carinhosas, oferecer abraços e beijos. Também requer atitudes como **Respeito, Comprometimento** nos relacionamentos, **Fidelidade** nos sentimentos, exercício da **Bondade** em sua ampla expressão.

A **Sensibilidade, Empatia** e a **Compaixão** devem se fazer presentes em momentos singulares e determinantes na manutenção da **Vida**. Reflitamos sobre nossas atitudes no convívio com nossos companheiros de jornada terrena e em o quanto temos sido sensíveis na percepção do outro e suas necessidades emocionais. Deste proceder pode depender a manutenção da **Vida** de alguém de partilha conosco este momento na eternidade.

---

Canto de amor pela vida

Canto o meu canto

De amor pela ida,

Sigo por caminhos de voltas,

Sigo por caminhos de idas,

Observo variados sons,

Percebo ruídos de cores intensas,

Como também sou tocada por suaves matizes.

Há momento de dor,

Há momentos de risos.

Por vezes os risos são de dores,

Por vezes as dores são sorrisos.

Dou voltas pelos contornos da vida,

Quebro linhas do horizonte

E deixo-me cair na imensidão.

Chego a lugares inimagináveis

Para onde só o sonho pode me levar.

Sonho com cores e sons,

Sons de cores

E cores de silêncio.

Silêncio que repercute em minh'alma

E me faz cantar.

Cantar melodias de amor,

Por vezes de dor,

Por vezes de risos.

Continuo por caminhos de voltas,

Sigo por caminhos de idas.

Ouçó cores,

Observo sons,

De intensos momentos,

Ou suaves matizes.

Vivo de amor, de dor e de sonhos.

A vida é o meu canto de amor.

Meu caminho é de amor pela vida.

---

Canto de Amor pela Vida - [youtu.be/jUy8AjJaQU0](https://youtu.be/jUy8AjJaQU0)

Ciclo da Vida – [youtu.be/PqdoWgdYf5s](https://youtu.be/PqdoWgdYf5s)

Afetos e expressões virtuais - [youtu.be/50IHSLJuNMU](https://youtu.be/50IHSLJuNMU)

---

Sugestão de vídeo – Música do Lenini – Leve e suave

Link - [youtu.be/kLVB-1NcYqs](https://youtu.be/kLVB-1NcYqs)

---

Link para o texto, áudio e vídeo

[www.eldaevelina.com/vida-e-afeto/](http://www.eldaevelina.com/vida-e-afeto/)

# Vida e Afeto

“Lembrando que **Afeto** não é só expressar palavras doces e carinhosas, oferecer abraços e beijos. Também requer atitudes como **Respeito**, **Comprometimento** nos relacionamentos, **Fidelidade** nos sentimentos, exercício da **Bondade** em sua ampla expressão.”

Aprender com o Mestre – Sobre o Amor – Vol II, Elda Evelina Vieira – Observatório do Texto

Estudo oferecido no formato *Live*, no Instagram, em 25-09-2020

Pelo Canal Somos Espiritismo