

REFLEXÕES

PARA AUTOCONHECIMENTO



DENIZE GONCALVES
DENIZE GONÇALVES

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

por Denize Gonçalves

(coletânea de artigos publicados entre 2019-2020 no jornal Diário de Votuporanga)

Edição: Denize Gonçalves

Capa: Bibiano Ribeiro Gonçalves Junior
(Plataforma canva.com)

**“INCENTIVAR A LEITURA É CHAVE
FUNDAMENTAL PARA AMPLIAR CULTURA,
CONHECIMENTO E LIBERDADE!”**

ANO: 2021

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Sumário

A amizade real: uma espécie em extinção	6
A caridade silenciosa	9
A crítica e o orgulho	12
A medida certa de oferecer ajuda	15
A música e a gritaria	18
A solução de um problema.....	21
Dificuldade de receber.....	25
Fragilidades da alma	28
Mães guerreiras.....	31
Medo de morrer.....	34
O enigma da convivência	37
Exemplos arrastam	40
O mundo está perdido?!	43
O perdão mais difícil	46
O problema da bebida alcoólica	49
O que mais entristece num bazar beneficente .	52
Orgulho camuflado de amor	55
Pedagogia da dor.....	58
Por que é difícil mudar um hábito?.....	61
Que é o ser mais rico?.....	64
Sua nota: de zero a dez	67
Surdez da alma e o que fazer.....	70
Uso inteligente do Whatsapp	73

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Você e o melhor lugar	77
A diferença entre doação e descarte.....	80
As dificuldades e o fortalecimento.....	83
Cidadania na atualidade	86
Exercício de cidadania	89
Come chuchu e arrotta peru.....	92
Dramas das relações humanas	95
Gostamos de ser enganados	98
“Homens de pouca fé”	102
Lições invisíveis.....	105
Marido-visita e o orgulho	108
Microbiologia psíquica	111
Mudanças para depois da pandemia.....	114
Nuvem de testemunhas.....	117
O inimigo de nós mesmos.....	120
O mau hálito	123
O poder de uma mãe	126
O poder do marido sábio	129
O problema da caridade	133
O que mais entristece num bazar beneficente	136
O que somos e o que queremos ser	139
O segredo do bom marido	142
Orgulho: um alvo a ser eliminado	145
Os amores à primeira vista e a Lei.....	149
Ouvindo e refletindo	153

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Preguiça, eu?!	156
Programação para a velhice	159
Quando a dor é amada... ..	162
Quarentena: proteção contra nós mesmos	165
Quem é insano aqui?!	169
Quem é um bom filho?	172
Teste de sabedoria	175
Você se conhece?	178

A amizade real: uma espécie em extinção

É de assustar como as amizades, hoje em dia, estão entrando em extinção! Estou falando das amizades reais que estão morrendo em consequência do vírus virtual, do tipo se você não estiver conectado 24 horas por dia no celular, atento a cada toque avisando que chegou uma mensagem de alguém e você precisa abri-la, senão o outro vai achar que você não está nem aí para ele, e outra, se o seu nome estiver numa lista de transmissão, vai chegar uma hora que ele vai excluir o seu nome da lista por acreditar que você não se interessa pelas coisas que ele se interessa e acha bacana. Aí, acabou a amizade.

Infelizmente, parece que as visitas pessoais não representam nada mais, se a pessoa não estiver doente; é claro que se ela estiver acamada por qualquer que seja o motivo, terá gratidão eterna e nunca se esquecerá deste feito da parte de quem o fez.

Podemos deixar a nossa casa e irmos em direção à casa de um amigo que, possivelmente, com raras exceções, ele estará manipulando o próprio celular enquanto a visita é feita. A cada plin, uma desviada de olhar e a conversa fica picada. Você já passou por isso?! É preciso ser muito educado para poupar uma visita amiga de um constrangimento como este. Enfim, o tempo

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

passa e nós vamos embora com vontade de não mais voltar.

Veja outro fato muito estranho. Uma amiga minha relatou-me que até o ano passado ela saía de sua casa na data do aniversário de uma amiga (dela) e ia até sua casa para passar algumas horas com ela. Algo simples. Nada propriamente festivo. Mas ela ia. No último aniversário, a aniversariante fez outro plano e não avisou a minha amiga de que não estaria em casa. Minha amiga cruzou a cidade acreditando que sua amiga aniversariante estaria lá como de costume. Não estava. Meses se passaram e minha amiga nada falou com ela, e não teve oportunidade de novo encontro. Só depois de algum tempo, percebendo a ausência da minha amiga, a aniversariante mandou-lhe uma mensagem, via Whatsapp(!) e perguntou: amiga, está tudo bem?!

Oh, caro leitor, é o fim das amizades reais onde o contato humano era fundamental, onde as pessoas se encontravam para conversar, onde telefone não substituía uma visita. Hoje, em cada lugar que você passa, há pessoas sentadas nas calçadas, cada uma com um celular na mão; nos restaurantes, cada uma com um celular na mão, e ninguém conversando, a não ser para mostrar o que de interessante ele mesmo viu no seu celular. Aff! Creio até que deveriam criar uma lei: proibido uso de celular na presença de pessoas conhecidas! Em caso de real necessidade, procurar uma cabine ou mesmo um

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

cômodo reservado, ou em último caso, pedir licença e dizer que é importante e vai levar alguns segundos para finalizar o processo. É o mínimo!

Precisamos analisar melhor o que estamos fazendo da nossa vida, das amizades, da vida das pessoas. Precisamos deixar passar mais rápido a empolgação do brinquedo novo e atrativo e voltar o olhar para os amiguinhos que ainda querem “brincar” conosco, se é que ainda não decidiram ficar empolgados com o brinquedo novo e atrativo e então, não termos mais com quem brincar.

Por isso, uma espécie em extinção.

A caridade silenciosa

Existe uma complexidade gigantesca quando pensamos numa das mais sublimes ações do ser humano na Terra: a caridade. Ela pode dar a entender que somos bons, muito bons, mas também pode mostrar um lado negativo e mau que muitas vezes, sequer, percebemos: o orgulho.

O orgulho, desta forma, sempre nos diz o quanto “somos bons” quando realizamos a caridade, contudo também nos mostra o quanto “somos superiores”, ainda que de forma equivocada. E nesta necessidade de nos autopromovermos, seja por motivos de carência afetiva, desejo de aprovação, exibicionismo, interesses escusos, obsessão, entre tantos outros, podemos ser flagrados envolvidos em situações de trabalhos exaustivos e cumulativos onde nos esquecemos de cuidar de nós, da nossa própria casa física e mental, bem como de tudo o mais que compõe a nossa vida, inclusive a família.

Por outro lado, existe um parceiro fiel ao orgulho que caminha muito próximo: o egoísmo. Poderíamos pensar assim: já que é difícil fazermos a caridade sem interesses, vamos cuidar da nossa própria vida, de tudo o que está envolvido diretamente a ela e pronto, e estamos salvos. Será?!

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Tudo na vida parte de um aperfeiçoamento: o diamante, um dia, foi um carvão; a árvore, no início, uma semente; o rio, pequeno agrupamento de água. Toda a questão se resume num processo de autoavaliação para uma autoiluminação. Quer ver só?!

Quando estamos realizando um ato de caridade queremos fotografar o ato, divulgá-lo nas redes sociais, ou contar para as pessoas mais próximas de nós o nosso feito? Sim ou não?

Queremos estar envolvidos num maior número de atividades possíveis sem que dividamos com outros ou até convidemos mais pessoas para não termos que dividir o som dos aplausos? Sim ou não? Ou, se dividimos, queremos deixar claro que somos nós os mentores daquele ato de caridade? Sim ou não?

Bem nos diz um ditado popular judaico: "A caridade deve ser anônima; do contrário, é vaidade".

Sendo assim, quando se trata de caridade, ficamos entre a cruz e a espada, como podemos analisar. Mas existe uma caridade que podemos considerá-la sublime, pois caminha de mãos dadas com duas virtudes supremas chamadas de humildade e sabedoria: a caridade silenciosa e equilibrada. Logo, compete a nós uma conversa franca e direta conosco mesmos, a fim de não passarmos a existência jogando confetes no

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

nosso orgulho ou cantando marchinhas para o nosso egoísmo como se a vida fosse um verdadeiro carnaval. Não é. Todavia, no final do que acreditamos que foi uma “folia”, responderemos pelo bem que deixamos de fazer a nós (no que se refere à evolução espiritual) e ao próximo perante o Tribunal da Justiça Divina, onde a balança não tem dois pesos e duas medidas; não há tratamento diferenciado.

A crítica e o orgulho

Alguma vez você já parou para pensar em que momento queremos que as pessoas sejam, exatamente, do jeito que queremos que elas sejam? É muito simples sabermos a resposta! Quando as criticamos, direta ou indiretamente. Analisemos.

Quando dizemos que o outro é exibido, é porque acreditamos que não o somos. Logo, temos a certeza de que somos superiores a ele.

Quando dizemos que o outro é teimoso, é porque acreditamos que não o somos. Logo, temos a certeza de que somos superiores a ele.

Quando dizemos que o outro é ingrato, ou ciumento, ou invejoso, ou fofoqueiro, ou corrupto, ou seja, qual for a imperfeição moral que o julgamos possuí-la, é porque acreditamos que não possuímos nenhuma daquelas imperfeições e que, com certeza, somos superiores a ele.

Sendo assim, todas às vezes que somos tomados pelo impulso da crítica a alguém, na verdade, estamos alimentando em nós um sentimento de superioridade sobre o outro chamado orgulho, o que confirma a nossa inferioridade moral, proveniente da nossa ignorância espiritual.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

A crítica é filha diletta do orgulho e carrega consigo a certeza da nossa superioridade sobre quem quer que seja quando direcionada por nossos pensamentos e palavras a alguém. Segundo Madre Teresa de Calcutá (1910-1997), "A crítica é o câncer da alma". E podemos pensar que há uma linha muito tênue entre a crítica que alfineta o outro para sangrar e a que alfineta o outro para que saia do lugar, e para este requer certa sabedoria.

É bem verdade que precisamos ser críticos, mas para conosco; tolerantes e compreensivos para com as imperfeições do outro. E isto é tão difícil! O orgulho nos diz, o tempo todo, que somos superiores; e se somos superiores, somos perfeitos. Meu Deus! Que cilada terrível!

Sejamos honestos conosco mesmos! Façamos uso da capa da humildade, cobrindo até a cabeça, e pensemos que nenhum de nós pode chegar à casa do outro e apontar as falhas que percebemos naquele lugar e sair de lá acreditando que ele a deixará do jeito que queremos que a deixe, só porque falamos ou queremos que assim seja.

Podemos, sim, ao chegarmos à nossa casa, observarmos a pintura que precisa ser feita, as rachaduras que urgem serem consertadas, os revestimentos necessitados de serem trocados para a renovação do nosso lar, e ainda assim, talvez seja muito difícil, porque vemos o que

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

precisa ser feito na casa do outro, mas não na nossa.

No entanto, é claro, que se na nossa casa não houver uma necessidade sequer de reforma, a humildade, filha da sabedoria dirá: respeite o outro cuja casa ainda não é assim como a sua. Talvez ele não queira ou talvez ele não possa modificá-la no momento.

A medida certa de oferecer ajuda

Você já parou para pensar se existe uma medida certa de oferecer ajuda a alguém? Eu creio que ela existe.

Podemos observar diversas atitudes no cotidiano, ao longo da vida, por nossa parte e por parte de outras pessoas, um comportamento ora excessivo no quesito ajudar, seja através de conselhos, críticas e até mesmo em manifestação de ações insistentes que não cessam nunca; ora oposto ao excesso: a escassez.

Existe o chamado oito ou oitenta até mesmo nestas situações; é quando decidimos não oferecer ajuda de espécie alguma por acreditarmos que quem quer ajuda, pede. Mantemos os nossos braços cruzados, a boca fechada, só observando e aguardando o pedido de ajuda.

É uma característica visível de orgulho inflado, proveniente da ignorância, nos dois sentidos, tanto no excesso quanto na escassez. Se oferecemos demais, não respeitamos o tempo ou a necessidade do outro; se não oferecemos, queremos que o outro se dê conta de que quando precisar de ajuda, manifeste-se.

Sendo assim, ficamos a pensar: o quê fazer, qual a medida certa para oferecer ajuda?!

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Pensemos através de um simples exemplo.

Depois de uma reunião para alguns casais na casa de amigos, uma das convidadas após o jantar e a sobremesa, decidiu, por conta própria, a contragosto da anfitriã, lavar toda a louça do jantar. Na cabeça dela estava fazendo um grande bem em ajudar a dona da casa; aos olhos da dona da casa, estava sendo invasiva e inconveniente.

Por outro lado, se ela não oferecesse ajuda, você acha que ela estaria sendo educada, gentil, amiga? Pois bem, ela poderia oferecer ajuda, uma vez, não mais que uma, concorda?!

Vamos refletindo e percebendo que a medida certa de oferecermos ajuda é aquela que se dá uma única vez, dizendo neste caso: você gostaria que eu ajudasse lavando a louça? Ou também em outras situações, por exemplo: Eu poderia lhe dar um conselho? Posso lhe fazer uma crítica construtiva? (porque é claro que uma crítica destrutiva não iremos nem oferecer, muito menos fazê-la sem autorização, não é mesmo?!). Enfim, qualquer outro tipo de ajuda que pensarmos, encaixará perfeitamente numa única vez que perguntarmos.

Como bem nos disse o grande filósofo Sócrates (470-390 a.C.), "A vida não examinada não vale a pena ser vivida.", sendo assim, vale examinarmos as nossas ações no dia a dia para sabermos se estamos fazendo a nossa vida valer

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

a pena, caso contrário, podemos passar uma vida inteira iludidos com a beleza da cor dos nossos cabelos, com o banco confortável do nosso carro, com os passeios divertidos que pagamos, com a TV de última geração que nos permite assistir por horas as séries e programas que nos agradam o gosto e por fim, termos perdido o melhor da vida: a nossa evolução espiritual.

É desta forma que, analisando a medida certa de oferecermos ajuda àqueles que estão próximos de nós, passo a passo, estaremos aprimorando a nossa capacidade de melhor conviver com as pessoas.

A música e a gritaria

Ao longo dos anos, eu venho observando e compreendendo que a música, quanto mais suave e sutil, melhor para mim.

Lembro-me da minha época de adolescência quando ia aos bailes para assistir a banda tocar, e de fato, o som alto não me incomodava em nada. De vez em quando, ouvia música bem alta que hoje agradeço a tolerância e a compreensão dos vizinhos da antiga cidade mineira onde nasci. Era, talvez, uma necessidade de que as pessoas me vissem e me ouvissem, ou qualquer coisa do tipo. Graças a Deus, esta fase passou, bem lá atrás.

De uns bons anos para cá, bailes, aniversários e casamentos em salões e buffets, e nem mesmo os jantares dançantes beneficentes têm nos poupado os delicados tímpanos que temos, e que, por sinal, realizam um trabalho abençoado no campo da nossa audição. Venho tentando compreender a necessidade que os cantores têm de não cantar, mas gritar para que todos possam ouvi-los bem e, assim, chamarem o que fazem de sucesso.

A questão é: por que os cantores querem cantar tão alto? E não adianta o dono da festa pedir; eles não abaixam o som. E se abaixam, fingem que abaixam e aumentam ainda mais, só de raiva. Penso: ou eles já ficaram surdos e

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

querem nos deixar, ou eles ficaram loucos e querem que também o fiquemos.

Ah, é tão bom encontrar com os familiares, amigos, num jantar dançante, a fim de batermos um papo gostoso sem termos que gritar! Mas, evento deste porte tornou impossível o colóquio sem termos que também gritar para sermos ouvidos; ou silenciarmos para não termos que gritar. E a conversa, inviável. Ficamos ansiosos para voltar para casa.

Ora, o verdadeiro sentido da música está para nos emocionar, e não gerar raiva ou irritação, embora a música mais linda possa gerar sentimentos ruins se estiver sob o ataque de um alto volume que ultrapasse o limite do bom senso.

William Shakespeare, poeta e dramaturgo inglês (1564-1616) talvez possa nos explicar em poucas palavras, o mundo conturbado em que temos vivido quando diz: "O homem que não tem a música dentro de si e que não se emociona com um concerto de doces acordes é capaz de traições, de conjuras e de rapinas".

A verdade é que a música alta não agrada tão somente os adolescentes; agrada também todos os tipos de idade... E isso tudo me gera um monte de pensamentos que não gostaria de gastar tempo com eles. Você compreende?!

Aos poucos, a sensação que tenho é que vamos ficando seletivos demais quanto aos

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

lugares que vamos e isto vai gerando um limite de encontros e de conversas prazerosas; tudo isto numa época onde a conversa nunca foi tão necessária para as nossas vidas, porque nunca conversamos tão pouco!

Reflitamos em torno desta problemática, para que, quem sabe, em próximos encontros como os mencionados anteriormente, façamos o uso das músicas selecionadas em pen-drives ou do volume agradável de mãos sensíveis, para que possamos conversar e nos alegrarmos com estes preciosos encontros!

A solução de um problema

Estava eu diante de um problema que parecia não ter fim. Bastou compartilhá-lo com alguns pré-adolescentes de um projeto social com o qual trabalho semanal e, voluntariamente, para que a solução aparecesse num passe de mágica. Eu vou compartilhar com você.

Ao encontrar o grupo, disse-lhes que tinha uma “bomba” para contar para eles e que eu precisava da ajuda dos mesmos para desarmá-la. Um, logo, já se rebelou dizendo que não queria saber de bomba nenhuma, porque estava muito mal, afinal havia discutido com sua melhor amiga. Mais que depressa eu disse que era outro tipo de bomba e seguimos o trajeto para a sala.

Contei-lhes que eu tenho uma amiga de 76 anos que é casada com um senhor de 87 anos há mais de 55 primaveras. Ela tornou-se cuidadora dele apesar dele andar (com certa dificuldade), enxergar bem, ouvir com limitações. Esse senhor critica e reclama de tudo o tempo todo e acha que já “devia” ter morrido, mas acredita que ainda pode dirigir, apesar de mal conseguir ficar de pé; então minha amiga vem sofrendo, por consequência, de ingratidão há anos.

Ela faz todo o serviço da casa com alegria e prazer; cozinha dá-lhe o remédio na mão e nas

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

horas certas, pinga-lhe os colírios em seus olhos doentes, leva-o para passear, enfim, cerca-o de cuidados de toda sorte. O problema é que ele tem um carro Ford Belina, dos antigos e que fica na rua há anos servindo de depósito de tudo o que não tem serventia na própria casa. No início, carro ficava estacionado a certa distância da residência, próximo a um terreno vazio, mas ele cismou de deixar o carro em frente à própria casa e isto já tem um mês. A esposa, minha amiga, não gostou. Ela morre de medo de chuva, e lá, quando chove, a rua enche e o carro, naquele lugar, leva a água direitinho para dentro da casa dela. Por mais que ela peça, o marido não tira o carro de lá. Ah, ela não dirige aquele carro. Segundo a minha amiga, a direção e o câmbio têm muita folga.

Mas aí não está toda a problemática. Eis que há quase uma semana ela está com uma diarreia que remédio nenhum consegue dar jeito. Enfim, a senhora está morrendo de tanto evacuar e nada está sendo feito. Eu disse para ela que o seu problema era o sistema nervoso abalado, e é claro, ninguém precisa ser gênio para chegar a esta conclusão, basta ouvir e analisar os fatos, concorda?!

Muito bem, a esta altura da conversa, eles perguntaram: ela não tem filhos?! Eu respondi: Sim, têm. E por que eles não fazem nada?! Eu respondi: boa pergunta; e retornei com outra pergunta: por que será que os filhos não estão ajudando esta mãe a resolver este problema? E

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

fomos refletindo. Mas isto não vem ao caso neste momento. A questão aqui é ajudar a minha amiga a resolver o seu problema, concorda?!

Então, eles começaram a falar (vou selecionar algumas sugestões apenas, porque foram dezenas): vender a Belina sem falar com o idoso; os filhos levarem a Belina embora para o lixão ou ferro-velho; jogar o carro fora; matar o velho; ela precisa colocar os filhos e o marido para limparem o carro porque ela passou aborrecimentos e acabou ficando doente; ela devia parar de ficar obedecendo ao marido e tirar o carro de lá de uma vez, sem falar com ele porque se falar ele vai brigar; ela vai ter que tomar coragem e vender.

Num determinado momento pedi que pensassem em algo que tivesse um valor afetivo muito grande para eles. Pensaram em celular, cachorro, até mãe entrou no meio. Pedi que pensassem: se da noite para o dia alguém levasse embora aquele afeto valioso para eles para um ferro-velho, lixão, ou para longe dos olhos deles e eles nunca mais pudessem ver, se eles ficariam felizes. A resposta foi unânime: não. Então, não podemos fazer ao outro o que não queremos que façam conosco.

Quem falou "matar o velhinho"? –Eu, disse uma aluna -Pois é, você vai matá-lo?! –Eu não, tia! Comentei: se o velhinho aparecer morto pode ser que achem que foi você quem o matou.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Você quer passar o resto da vida presa?! (No final esta mesma aluna pediu para que eu não falasse para a minha amiga... Achei profundo tudo àquilo).

Outros disseram como sugestão, conversar com o velhinho. O problema é que o velhinho não ouve ninguém, literalmente. O velhinho possui demência senil. Disse-lhes.

Enfim, caro leitor, trazer à baila as sugestões lançadas daria um texto duas ou três vezes o tamanho deste, mas vamos nos ater, por aqui, exatamente, na sugestão fantástica de uma menina de doze anos que disse que é para a minha amiga explicar para o marido que vai levar a sua Belina para uma garagem maior onde ela poderá ficar segura e protegida do Sol e da chuva e sempre que ele quiser vê-la, ela estará lá.

Esta garagem já está sendo providenciada. É a garagem de um querido sobrinho deste senhor. Ele é mecânico e receberá de presente o carro quando não mais houver necessidade de que ela fique ocupando o espaço de sua garagem.

Soluções para os problemas existem, só precisamos abrir mais o leque de pessoas que nos ajude a solucioná-los. Uma cabeça pensa, mas várias cabeças pensam mais do que uma. Tenhamos humildade para pedir ajuda.

Dificuldade de receber

No nosso meio é muito comum observarmos pessoas com fortes dificuldades de receber, não apenas coisas materiais, mas afeto, abraço, amor; e nós podemos estar incluídos nesta estatística.

Outro dia, uma amiga, senhora de meia idade contou-me sobre um episódio com sua manicure a respeito de um presente que esta havia ofertado a ela há um tempo. Relatou-me o quanto era difícil para ela aceitar aquele presente, afinal, a manicure quis dar-lhe de presente “a unha” que havia feito naquela hora! Ora, era o seu trabalho! Segundo ela, foi quase uma pequena “discussão”, mas, a verdade é que a manicure ganhou.

A questão em si, segundo a minha amiga, gerou uma situação delicada porque deixou uma imagem de pessoa orgulhosa, alguém que tinha condição de pagar e por isso não precisava ganhar aquela unha. E não era isso.

O tempo passou e, recentemente, elas voltaram, por acaso, no assunto, e minha amiga pode, realmente, compreender e fazer-se compreender pela própria manicure aquela dificuldade. Ela disse que quando criança, sua mãe tinha uma pequena venda, e, quando estava na rua, entre outras crianças, sempre que uma delas oferecia um chocolate, ou uma bala

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

para as outras amiguinhas, virava para ela e dizia: a fulana não precisa ganhar porque ela pode pegar na "venda" (nome popularmente utilizado para designar mercadinho de bairro) da mãe dela. E ela ficava triste, bem triste.

A questão é esta! Por que será que, sobre, pelo menos um aspecto em nossa vida, apresentamos alguma dificuldade de receber algo de outras pessoas?

São situações onde apresentamos dificuldade de receber um conselho, uma crítica construtiva, um abraço, um carinho, até mesmo um amor. Em quais momentos ou situações da nossa vida permitimos que este sentimento ou conduta adentrasse à nossa personalidade?!

São situações onde acreditamos que todo o mundo merece receber menos nós, e então, quando aparece uma oportunidade de ganharmos algo ou de cuidarmos de nós, não aceitamos.

São situações onde não conseguimos parar para tirar um tempo para nós porque a vida inteira vimos nossos pais correndo para lá e para cá, e quando alguém diz que precisamos parar e sentar achamos que não podemos, afinal quantos de nós não ouvimos de seus genitores a seguinte frase: quem fica parado é preguiçoso; e outras coisas mais?!

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Enfim, tudo isto é uma grande luta; uma grande batalha que temos que enfrentar, conosco mesmos, através do autoconhecimento.

São estes pormenores que num determinado momento, como aconteceu com minha amiga, nos convidam a analisarmos quem somos: pessoas cheias de orgulho que não aceitam o abraço, o afeto, alguma sugestão para facilitar a nossa vida, ou pessoas dotadas de humildade que dizem sim quando o assunto é receber, simplesmente porque é tão bom receber quanto dar?

Fragilidades da alma

A pergunta lançada a um grupo de pessoas que realiza, semanalmente, um trabalho de reforma interior, foi exatamente esta: quais as fragilidades que existem em nossa alma provenientes da tentação? Ela surgiu deste pensamento de Irmão José em parceria com Carlos Baccelli: "A tentação te expõe fragilidades n'alma".

A princípio você pode pensar: mas, o que é isto?

Pois bem, nas buscas de conhecer a nós mesmos, faz-se necessário saber o que trazemos de fragilidades em nossa personalidade para compreendermos os desequilíbrios externos a que somos acometidos, rotineiramente, em função das tentações que nos assaltam, levando-nos a cair.

Como bem nos disse Sócrates, o grande filósofo grego: "A sabedoria começa na reflexão". Sendo assim, a reflexão é para identificarmos nossas fragilidades e tentações e retirarmos vendas dos nossos olhos.

A traição, por exemplo, é uma fragilidade da alma. A tentação é quando somos tomados pelo pensamento negativo de acreditar que merecemos ser felizes, que não merecemos estar passando por tristezas e sofrimentos numa

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

relação conjugal, ou mesmo por motivos de insatisfação.

A inveja é uma fragilidade da alma, que é querer ser o que o outro é e ter o que o outro tem, mas não querer que o outro seja o que é, ou tenha o que tem. A tentação é quando somos acometidos pelo pensamento infeliz de acreditar que o outro não pode ser ou ter algo melhor do que nós e aí, desencadeamos um processo de sofrimento que se "mata" até planta, imaginemos então o que não se faz com ser humano.

O ciúme é outra fragilidade da alma que só difere da inveja pelo disfarce do amor. A tentação vem do pensamento sombrio de que o outro tem algo que brilha mais, um talento desenvolvido, um carisma diferenciado que o faz sentir-se inferior, e para diminuir o outro, faz-se uso do extrair o "ser amado" da convivência onde ele se destaca ou criticar o que lhe cai bem e fica bonito.

A crítica destrutiva que se faz a tudo e a todos pertence também à teia das fragilidades da alma. A tentação nasce do pensamento que vem do sentimento de superioridade sobre os outros, uma espécie proveniente do orgulho, filho da ignorância que nos dá a sensação de que não fazemos aquilo que o outro faz.

Enfim, vale lembrar que toda fragilidade da alma, qualquer que seja, acarreta sofrimentos

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

para a nossa vida e conseqüentemente, para a vida daqueles que convivem conosco. E ainda Sócrates, o filósofo, nos ajuda a refletir quando disse que: "A felicidade não pode vir das coisas exteriores, do corpo, mas somente da alma, porque esta, e só esta é a sua essência". Logo, trabalhar os nossos pensamentos, desviar todo pensamento negativo e infeliz para um pensamento positivo e salutar a fim de que, tão logo, eliminemos as fragilidades do nosso ser.

É simples?! Não. Mas com vontade e determinação, podemos tudo! É só querer!

Mães guerreiras

Recentemente realizou-se uma pesquisa (às vésperas do Dia das Mães) com alunos de 10 a 14 anos da periferia de uma cidade brasileira. Foi perguntado aos mesmos quais são os defeitos de mãe. Todos foram muito espontâneos e rápidos nas respostas. No final, foi perguntado a eles qual era o defeito deles que eles não conseguiram eliminar ainda.

Pois bem, depois de terminada a pesquisa a conclusão foi a seguinte: no mundo, tem mãe com todo tipo de defeito, por isso, mãe não tem igual. Tem mãe briguenta, mãe dramática, superprotetora; mãe que xinga, que bate, que agride verbal e fisicamente o filho; mãe barraqueira, fofqueira e brava; mãe que briga por qualquer coisa, que fala que vai embora, vai abandonar a família, os filhos, mas nunca vai.

Foi observado que nenhuma mãe é igual à outra pelo simples fato de que cada ser que vive na Terra é único, é diferente, é especial.

Defeitos, todas as mães os têm, mas têm também qualidades, tem virtudes. Só é preciso descobri-las. É claro que é mais fácil apontar os defeitos; difícil é descobrir o que a nossa mãe tem de melhor, algo que admiramos nela. Esta é a parte da pesquisa onde mais se demora na aquisição das respostas.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Ao continua as reflexões podemos observar que o mais interessante de tudo é identificar que a maior virtude que uma mãe pode ter é permitir que o seu filho nasça, viva e cresça sem que ela se desfaça dele, afinal, volta e meia não vemos uma mãe colocar seu filho dentro de um saco de lixo e depositá-lo numa caçamba ou à beira de um rio ou de um lago?! E o fato de lembrar-se deste exemplo não significa que nos dá o direito de criticar ou condenar esta mãe, mas exaltar aquelas que perseveraram por todas as vezes que alimentaram os seus filhos para que não morressem de fome, limpavam-nos após a eliminação de suas fezes e urinas para que não se contaminassem.

Tudo isto você poderia dizer: mas isto é normal de uma mãe fazer pelo filho! Sim, eu concordo. A mãe normal. Mas, a mãe guerreira é aquela que levanta cedo e deixa o almoço pronto, prepara os filhos e leva-os para a creche e porque o marido abandonou-a ou outro motivo, seja ele qual for, ela vai para o trabalho para poder sustentar a família. E no final do dia, ela volta pegando os filhos na creche ou na escola; algumas a pé, outras de bicicleta, e vão para casa cuidar dos seus afazeres domésticos.

É sobre este perfil de mãe que muitas vezes está esgotada, cansada, estressada, sobrecarregada, que briga, que xinga, que bate, que precisamos levar o filho a compreendê-la e auxiliá-la nas tarefas de casa, amenizando e suavizando o fardo pesado que carrega sobre os

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

ombros. E mais do que qualquer um, ela sofre. Sofre por não conseguir ser a mãe que desejaria ser para os seus filhos: amá-los com compreensão e tolerância.

Diante das lutas da vida, podemos perguntar: que tempo esta criatura tem para cuidar de si?! Não seria demais exigir a sua perfeição?!

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Medo de morrer

É comum encontrarmos pessoas que “morrem” de medo de falar da morte. Já pensou por que é tão difícil para elas tocarem neste assunto?!

É sobre isto que vamos refletir, neste espaço, no dia de hoje.

Todos nós iremos morrer um dia, sem exceção. O problema é que vivemos como se todos fossem morrer, menos nós. E esta é uma situação de conflito interno que um dia precisaremos parar para pensar. Talvez, hoje, seja um bom dia, não acha?!

Muito bem! A questão é que o medo de tocar no assunto da morte ou mesmo de pensar em morrer está atrelado diretamente ao fato de que não estamos preparados para morrer e muito menos que estamos nos preparando para esta hora.

Eu estava num velório neste fim de semana e numa conversa informal com uma mulher, ouvindo-a dizer que aquela senhora falecida já estaria com Jesus, pus-me a pensar: se Saulo de Tarso, perseguidor dos seguidores do Cristo (e que se transformaria no maior divulgador do cristianismo após o encontro a seguir), quando estava a caminho de Damasco, ao ver a luz de Jesus à sua frente questionando-

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

lhe por que o perseguia, perdeu a visão por três dias, quem de nós está pronto para ver ou estar com Jesus?

Então, é preciso que nos preparemos para morrer sem a ilusão de que seremos beneficiados particularmente por Jesus, identificando, assim, as nossas dificuldades.

Em primeiro lugar vamos lembrar que somos materialistas demais para pensar que a qualquer momento precisaremos deixar todos os nossos pertences para trás e para outras pessoas; segundo, porque somos apegados a afetos, a pessoas com as quais mantemos um vínculo que, também, não queremos nos separar.

Você já ouviu falar da história da mulher do gato? Na verdade, eram muitos gatos. Ela vivia sozinha em sua casa com seus muitos gatos sem qualquer contato com vizinhos e parentes, pois sua vida se resumia nos seus gatos. Um dia, ela morreu, e ninguém percebeu. Apesar do mau cheiro que intensificara, os vizinhos nem se deram conta do fato. Com o passar do tempo, os gatos começaram a comer a mulher.

Então, nos perguntamos: quais são os nossos maiores apegos? Apegos materiais como roupas, sapatos, carro, casa, bicicleta, moto, utensílios domésticos, entulhos e cacarecos; apegos afetivos a familiares, amigos, núcleo

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

religioso, enfim, tudo o que acreditamos que são patrimônios nossos?

Estarmos preparados para morrer é estarmos preparados para a hora mais aguardada da mesma liberdade daquele que se encontra numa prisão cumprindo o tempo que lhe foi determinado pelo Grande e Sábio Juiz da humanidade. Daquele que deixa os seus objetos pessoais, os companheiros de cela, sem olhar para trás, rumo à liberdade.

Como bem disse Sigmund Freud (1856-1939), médico neurologista e psiquiatra austríaco, criador da psicanálise: "Se quiseres poder suportar a vida, fica pronto para aceitar a morte". Sim, quando aceitamos a morte, já aprendemos a desapegar, a compreender que nada e ninguém nos pertence, já aprendemos até mais que suportar a vida, aprendemos a vivê-la; já deixamos de ser egoístas, orgulhosos, acreditando que tudo e todos existem pelo nosso bel prazer.

Assim, aprendemos a seguir livremente, sem medo de morrer.

O enigma da convivência

É curioso como o ser humano nos surpreende, tanto é que o filósofo e escritor alemão Friedrich Nietzsche (1844-1900) já dizia: "É difícil viver com as pessoas porque calar é muito difícil", e tenho pensado que mais difícil do que calar é saber falar.

Como é difícil lidar com esta espécie de ser, e é através desta relação que podemos observar a nossa dificuldade ou a nossa facilidade no trato com as pessoas. A isto podemos chamar de processos da alma que vão da ignorância à sabedoria.

Em cada momento onde sentimos o fracasso ou o sucesso nas nossas relações podemos observar o quanto permanecemos estacionados ou o quanto já conseguimos desenvolver no campo da evolução. Vejamos:

É o filho que age de forma contrária àquilo que aconselhamos até o dia em que uma palavra, um exemplo nos vem à mente, em fração de segundos, ele modifica todo o pensamento e concorda conosco;

É o pai que resiste na mudança da atitude e num belo dia, conseguimos fazer com que ele entenda que aquela alteração foi melhor para ele e para todos.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Sobre qualquer pessoa, no campo da convivência, o grande lance da vida está no “não desistirmos do outro”, mas modificarmos, a cada dia, a didática, a forma de tratar, o tom da fala, as palavras a serem ditas para que consigamos ser compreendidos, já que a nossa intenção é a de ajudar.

A questão é que a coisa mais curiosa que existe na vida é que não há evolução, em se tratando de relacionamento humano, sem convivência. Simplesmente, não há. Podemos buscar o isolamento, o que nos proporcionará uma misteriosa tristeza. Podemos decidir relacionar o mínimo possível... E quanto menor contato tivermos com pessoas, mais lentamente iremos evoluir.

Poderíamos tomar o exemplo dos problemas matemáticos: quanto mais problemas pegarmos para que sejam solucionados, mais aprenderemos e mais fáceis tornar-se-ão para nós. Simples assim!

Os conflitos da convivência são estruturas funcionais para quem quer evoluir. Desistir de solucionar problemas é decidir ficar onde está. Aliás, problema é aquilo que você não quer resolver; o que temos são desafios para o nosso crescimento enquanto seres humanos que somos.

Em vidas pregressas, nós, seres humanos, já matamos com as próprias mãos

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

aqueles que julgávamos nossos adversários. Com o tempo, passamos a mandar que outros matassem por nós. Mais evoluídos, xingamos, brigamos, saímos até no tapa, mas não mais matamos e nem mandamos ninguém matar por nós. Dotados de uma evolução mais depurada, aprendemos a conversar, explicar inúmeras vezes a mesma coisa e a não desistir do outro.

Temos o hábito de dizer que o outro é difícil; que temos dificuldade de nos comunicarmos com ele. Ao contrário, deveríamos pensar: que palavras devo utilizar para conseguir fazer com que o outro me compreenda?

Este é o processo da nossa depuração, de seres ignorantes caminhando para a sabedoria. Um dia aprenderemos a compreender e aceitar o outro do jeito que ele é colocando os nossos pensamentos e ajudando-o da forma exata para a sua evolução, do jeito como desejamos que façam conosco quando temos um pensamento ou atitude equivocada.

Só assim, daremos o grande salto que nos fará conhecer o verdadeiro sentido do amor.

Exemplos arrastam

Quando estamos diante de uma criança, não podemos imaginar as imagens que ela forma em sua mente a partir das nossas ações. Com o tempo, é natural que ela se torne um adulto, e muitas vezes um adulto estranho, frio, ingrato, ou um adulto bom, altruísta e grato a tudo e a todos. É certo que os adultos de hoje são as crianças de ontem que aprenderam com outros adultos. Sendo assim, é bom identificarmos em nós as nossas ações e palavras a fim de auxiliarmos as nossas crianças enquanto se encontram no processo de aprendizagem. Sendo assim:

Se você quiser que o seu filho aprenda a pedir perdão sempre que falhar com alguém, peça-lhe o perdão todas as vezes que você falhar com ele;

Se você quiser que o seu filho aprenda a perdoar, perdoe-o todas as vezes que ele errar com você;

Se você quiser que o seu filho aprenda a conversar, a dialogar com as pessoas, converse e dialogue com ele sobre assuntos pertinentes para o seu crescimento, sobretudo os do campo do relacionamento;

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Se você quiser que o seu filho aprenda a ser uma pessoa carinhosa, abrace-o e beije-o carinhosamente e incansavelmente;

Se você quiser que o seu filho aprenda a doar com facilidade o que tem, seja algo material, seja o tempo, seja a atenção, mostre para ele como é bom doar do que tem (e muitas vezes do que está sobrando) na sua vida, sejam objetos pessoais, seja o seu tempo de ajudar alguém ou uma instituição beneficente, seja a sua atenção para com aqueles que necessitam ser ouvidos;

Se você quiser que seu filho seja educado, respeitador, solidário, grato, gentil, bom, enfim, portador de qualquer virtude que julgar preciosa é preciso que ele veja através das suas ações o seu exemplo, porque as palavras poderão até sensibilizá-lo, mas só o exemplo arrastá-lo-á.

“Dar o exemplo não é a melhor maneira de influenciar os outros. É a única”. Quem deixou esta frase para a humanidade foi o filósofo, teólogo, médico e músico alemão chamado Albert Schweitzer (1875-1965), ganhador do prêmio Nobel da Paz em 1952.

Enfim a lista de tudo que pudermos imaginar que poderíamos trabalhar neste espaço segue por conta da nossa mente, e veremos que tudo refletirá na aprendizagem da criança, mas o tempo necessário para incutir valores tão significativos e importantes cabe a nós

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

dispormos para fazer valer na criança, o ensino fundamental para a sua vida, e consequentemente, para nós que poderemos colher os frutos que cultivarmos nela. Doces ou amargos, é pelo fruto que se conhece a árvore!

O mundo está perdido?!

Olhando para o mundo em torno, repleto de sofrimentos e dores, injustiças e corrupções, roubos e mortes de toda sorte, não parece que Deus se esqueceu da Terra e viajou para outras galáxias para nunca mais voltar?!

É tão curioso olhar o mundo pela ótica do “está tudo certo” até mesmo os errados, pois que, na Terra, por trás dos bastidores da nossa incompreensão, até o mal está a serviço do Bem, mesmo que não entendamos nada, porque é preciso “ter olhos de ver e ouvidos de ouvir”.

Segundo o grande Mestre Jesus, é preciso que façamos brilhar a nossa Luz Interior. E por que Ele nos conclamou a esta ação senão porque ainda vivemos nas sombras da nossa ignorância?!

Existe uma filosofia de vida com a qual muito me afinizo, a do próprio Mestre: “A cada um segundo as suas obras” e “Quem com ferro fere, com ferro será ferido”; e que dentro do entendimento de outra filosofia que diz que a vida continua dentro do ciclo do “nascer, morrer, renascer ainda, e progredir sempre, tal é a lei”; morrer e acabar no túmulo ou ficar dormindo aguardando o dia do Julgamento final sob uma possível reconstituição do que já foi consumido pelos vermes embaixo da Terra é, dentro da

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

ciência e da minha forma de entender a Bondade e Sabedoria de Deus, inadmissível.

Pois bem, a questão é que as nossas histórias de vida ainda não são de virtudes, mas de imperfeições, de vícios, de hábitos infelizes e inferiores. Alimentamos nossos hábitos e gostos materiais e esquecemo-nos de desenvolver, em nós, a nossa essência divina, a nossa luz interior que se faz através da conquista das virtudes.

Somos movidos por sentimentos inferiores, ainda. É inveja do brilho do outro por todo lado. É ciúme dentro das relações que deveriam ser das mais sagradas. É mágoa e melindre por cada palavra ou falha do outro impossibilitando a luz da alegria despontar dentro de nós. É intolerância de todos os tipos e níveis. E assim temos alimentado nossa alma. Se for a cada um segundo suas obras, é fato que tudo o que nos acontece vem da Lei do Amor: "Amar o próximo como a si mesmo".

Enquanto não colocarmos em prática esta difícil e sublime lição, não conseguiremos alcançar a tão sonhada felicidade, e a Terra continuará sendo o que vemos diariamente, até que nos transformemos. É simples assim.

Existe uma Lei de Ação e Reação no silêncio do Universo. Cada ação, cada pensamento, cada palavra que fazemos uso são registrados pelas câmeras invisíveis nos painéis virtuais da Divina Providência que tudo sabe e

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

tudo vê. Não estranhemos o mundo que vivemos. Compreendamos que a Terra tem por fim receber estes filhos de Deus reincidentes no erro. Sim, nós, que ainda não conseguimos admirar o brilho do nosso irmão, compartilhar com os demais a luz daquele que caminha ao nosso lado, que não conseguimos perdoar uma falha alheia, e o que é pior, uma palavra nos é suficiente para por fim a um relacionamento; enfim, se ainda somos incapazes de tolerar e muito menos ter paciência para com as dificuldades do nosso próximo, por que Deus teria obrigação de perdoar as nossas falhas e ignorá-las? Já não nos foi dito também pelo Mestre que da forma como perdoarmos o nosso irmão o Pai nos perdoará?!

Estamos reclamando do quê?!

Está tudo certo. Há um Ser Supremo à frente de tudo.

*O famoso cientista Albert Einstein (1879-1955) ganhou o prêmio Nobel de Física em 1922, entrou para o rol dos maiores gênios da humanidade por seus trabalhos, disse certa vez: "Temos o destino que merecemos. O nosso destino está de acordo com os nossos méritos."

O perdão mais difícil

Há pessoas que acreditam em Deus olhando este mundo apenas por esta vida. Creem que Deus é Justo, Sábio e Bom, ainda que verificando tantas diferenças sociais, econômicas, políticas, físicas, enfim, um turbilhão de lutas das mais diversas sendo que viemos da mesma Criação. No entanto, se Deus é Pai e como todo bom pai educa os seus filhos, por que o nosso Pai Maior não nos educaria segundo a sua Lei de Amor? E para tal, uma única existência seria muito pouco, não acha?!

Em meio a tantos erros e tentativas de acertos, ao longo dos tempos muito temos falhado. Se fomos criados simples e ignorantes, caminhando para a perfeição, é natural cometermos falhas; nós e os outros também.

Passamos por um período onde queremos o perdão dos outros, mas temos dificuldades em perdoar. É certo que o nosso orgulho nos diz para que não os perdoemos, afinal, nós não merecemos esta ou aquela ação que tiveram para conosco.

Um pouco mais evoluídos, já dizemos que perdoamos, mas que aqueles que nos feriram ou magoaram (o nosso orgulho), não passem em nossa frente.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Caminhando um pouco mais na linha da evolução já podemos dizer que perdoamos os nossos ofensores porque nós também desejamos, por eles, ser perdoados.

Um tanto mais evoluídos lembramo-nos do ensinamento do Mestre quando disse ao Pai que perdoasse os seus ofensores e perseguidores porque eles não sabiam o que faziam. Fruto de um amor incondicional. Ele não tinha o que perdoar porque entendia a pequenez proveniente da ignorância dos conhecimentos superiores deste amor. Pediu ao Pai o perdão para eles. Deus perdoou a cada um.

Mas existe um perdão muito difícil de dar: o perdão a si mesmo.

Você pode imaginar quantos registros existem em nossa alma provenientes de erros cometidos em passado longínquo? Eles estão todos dentro de nós, e ainda que não tenhamos acesso a estas informações, eles se manifestam por conflitos existenciais, tristezas sem fim, vazios indecifráveis e uma série de sentimentos que povoam o nosso ser sem que terapeuta algum consiga decifrar tais enigmas.

Pois bem, a dificuldade de perdoar a nós mesmos pode nos acarretar situações onde precisamos parar e analisar para, enfim, libertamo-nos de nossos grilhões.

Em primeiro lugar é preciso compreender o motivo pelo qual temos tanta dificuldade de

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

perdoarmos a nós mesmos, sobretudo pelos erros cometidos em pregressas existências onde éramos seres muito mais difíceis do que somos hoje e com impulsos ainda primitivos, capazes de agredir e matar sem nenhuma dificuldade.

A resposta é clara, ela vem da origem de todos os nossos sofrimentos: o orgulho. É difícil perdoar a nós mesmos por erros tão infelizes! Falta-nos, é claro, humildade para aceitar que nós falhamos!

Jesus não nos disse para irmos bem depressa reconciliarmos com o nosso adversário, porque poderia ele (adversário) nos entregar ao Juiz (Deus), o Juiz nos entregar ao Ministro da Justiça (a nossa consciência), o Ministro da Justiça nos levar a prisão e lá termos que pagar até o último centil (centavo)? Estamos ainda presos em nossa consciência pesada!

Em segundo lugar é preciso perdoar a nós mesmos por não termos compreendido o outro, por não termos amado o outro, incondicionalmente, em nossa caminhada evolutiva.

Diante de tais reflexões, faz-se necessário buscarmos os melhores sentimentos da vida, as virtudes da alma, pois, enquanto formos prisioneiros do nosso orgulho, não conseguiremos ser honestos conosco mesmos, não conseguiremos nos libertar e nos perdoarmos, talvez, por muito tempo ainda.

O problema da bebida alcoólica

Estava pensando qual é o maior problema da bebida alcoólica e cheguei à conclusão: quem bebe.

Ora, a bebida em si é como uma faca que parada não faz nem o bem e nem o mal, mas sob o uso de alguém, pode até mesmo matar.

É claro que eu cheguei a esta conclusão através de uma história no campo da convivência. Um grupo de casais de amigos estavam reunidos quando cinco deles pediram uma bebida alcoólica e um não havia decidido o que iria beber: se água com limão e gelo, ou água sem limão e com gelo. Após o pedido geral, a angústia ficou sobre os que haviam pedido a bebida, mas não porque haviam pedido a bebida, e sim, porque uma pessoa não iria pedir uma bebida também alcoólica. E por não ter pressa de decidir o que beber, ainda foi chamada de lenta.

Certo que eu fiquei pensando, paralelamente a esta situação, o quanto deve ser difícil para um jovem que não pede uma bebida alcoólica nos dias atuais fazer parte de um grupo que bebe. O grupo vai insistir para que ele beba ou pelo menos prove a bebida, como se, na vida, para que pessoas possam estar juntas a presença do álcool não pode deixar de existir. Por quê?

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Por que para reunir amigos o álcool tem que estar presente?

Certa vez, quando experimentei a cerveja sem álcool, e vi que tinha o mesmo sabor da cerveja com álcool, perguntei na mesa, onde estavam alguns amigos, por que as pessoas não bebem a primeira (sem álcool). Para minha surpresa, um amigo respondeu: é porque não deixa "tonto".

Rá. Faz-me rir! E ri mesmo. Como assim?!

Enfim, a questão não é tratar aqui dos benefícios ou malefícios da bebida alcoólica, mas do mal que aquele que bebe pode fazer na sua vida e também na de quem não bebe, influenciando-o a beber para que este se sinta incluído no grupo ou constringendo-o de tal maneira a sentir-se diferente dos demais, embora, como bem disse o filósofo chinês Confúcio (551-479 a.C), "...saber o que é correto e não o fazer é falta de coragem".

Existe um conflito muito grande entre os seres da nossa espécie, talvez um dos maiores, e este se encaixa muito bem na questão que estamos refletindo. O ser humano, na sua grande maioria, não aceita que o outro esteja à sua frente, que apresente gostos diferentes dos seus, que de alguma forma dê destaque ao outro ou torne-o diferente em relação aos demais.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Sendo assim, vale avaliarmo-nos neste momento e nos questionarmos diante da frase: quem sou eu numa mesa de amigos: o problema ou a solução?

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

O que mais entristece num bazar beneficente

Na Terra, o tempo todo, somos acometidos por situações que nos deixam "beges" (na expressão popular), chocados, e infelizmente não nos acostumamos.

Votuporanga é a cidade que, graças a uma sequência de excelentes administrações, e, sobretudo, à quantidade de atividades assistenciais das entidades beneficentes, promove um lugar cuja paisagem é de fraternidade e auxílio constante à própria população dos mais aos menos necessitados.

Vemos, espalhados pelo município, bazares de todos os tipos com o propósito de ajudar às entidades assistenciais em suas despesas gerais, na aquisição de benefícios para as próprias pessoas que procuram e usufruem desta ou daquela entidade. Vemos pessoas que doam do seu tempo em prol de um bordado, de uma costura, da venda destes produtos, enfim, de todo tipo de doação do tempo ao bem-estar do próximo que, muitas vezes nos falta entendimento da dimensão deste trabalho.

Pois bem, recentemente, me deparei com uma situação que me deixou perplexa, chocada. Eu estava dentro de um Bazar beneficente de encher os olhos de qualquer pessoa que entenda o mínimo do valor de uma peça feita a mão, com todo carinho; peças que custavam a partir de

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

cinco reais, para todos os tipos de bolsos, quando adentrou ao local uma mulher aparentemente normal. Ela foi até uma toalha de rosto toda bordada em ponto cruz com motivos natalinos, com passa fita dourado e babado de algodão trabalhado, olhou para as duas vendedoras voluntárias e disse que tinha comprado uma daquelas toalhas e que, quando chegara em casa, fora ver o valor da peça, achara um absurdo o que havia pagado: setenta e dois Reais numa toalha de rosto! Disse que havia ficado louca em pagar aquele valor e que outras amigas também pensaram da mesma forma. E ainda disse que, da próxima vez, iria, ela, bordar! E foi embora!

Ela nem imagina que depois que virou as costas, deixou as voluntárias para lá de perplexas, chocadas.

Fiquei a pensar no quanto é triste a desvalorização de um trabalho que é feito durante todo o ano por mulheres voluntárias, que deixam suas casas, para ajudarem às entidades beneficentes a auxiliarem centenas de pessoas necessitadas.

E quanto é lastimável para estas voluntárias ouvirem críticas infelizes sobre os valores dos produtos que, diga-se de passagem, não estavam nem um pouco fora da realidade comercial. A questão é que muitos de nós achamos que quando o bazar é beneficente, tem

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

que ser de um Real ou de graça, tipo “Brechó”. Puro egoísmo e ignorância, não acham?!

Resolvi por conta própria perguntar quantas horas foram gastas, em média, para bordar e fazer todo o acabamento daquela toalha de valor tão “absurdo” para aquela cliente. A resposta foi: bem mais do que oito horas de trabalho. Será que por ser uma peça feita por voluntárias é justo cobrar cinco Reais a hora de trabalho? E eu só não vou falar para ninguém, é claro, que esta mulher tem o maior prazer de viajar pelo Brasil e o mundo... Não só prazer, mas dinheiro.

Nada mais a acrescentar, alma querida, senão que não pensemos ou façamos igual.

Orgulho camuflado de amor

Tomemos para análise uma das figuras mais respeitadas, e claro, não queremos aqui desmerecer todo o esforço de superação que há nesta figura: a mãe moderna.

Você se lembra, nos tempos antigos, de nossas mães e avós que dividiam com seus filhos as funções da casa? As meninas, desde cedo, cuidavam da casa, da cozinha, da roupa. As mães faziam uso deste processo educativo e ainda lhes ensinava os bordados e tudo o mais que pudessem ensinar para as filhas. Os meninos eram direcionados aos trabalhos da roça, o trato com os animais criados nos currais, chiqueiros e galinheiros para o sustento da casa. Eles acompanhavam os pais, os homens que se responsabilizavam em trazer o sustento para casa. Assim foram gerações após gerações.

Hoje, a criança não tem mais responsabilidade de arrumar, sequer, a própria cama porque tem a mãe ou a funcionária para executar esta função. Somado a esta isenção, o filho cresce sem precisar lavar o copo, a louça do almoço, lavar um banheiro e muito menos a roupa. Por quê?! Porque filho hoje tem que estudar e já está fazendo muito, é o que a maioria de nós, mães da modernidade pensam.

Eu conheço a história de uma mulher que trabalhou fora a vida inteira. Manteve em sua

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

casa durante três décadas inteiras, ora mensalistas, ora faxineiras, mas sempre ela cuidando da cozinha e das roupas da família. Aposentou-se, dispensou a faxineira e assumiu o comando da casa, literalmente. Segundo ela, está exausta e doente; estressada e angustiada porque tudo é só por conta dela.

E por que os filhos e o marido não colaboram?

Você já viu casos de imaturidade deste ou daquele familiar que, por não conseguir fazer o certo, no tempo adequado, no momento solicitado, a matriarca vai e faz, e diz ainda: "Tudo eu! Se eu não fizer, ninguém faz! Eu não sei o que seria de vocês se não fosse eu aqui!..."? E aí seguem os pensamentos de vitimismo que domina a figura materna moderna, na sua grande maioria.

É aí que entra o Orgulho. A figura que cria em torno de si uma dependência física ou psíquica sente-se superior a todos os membros daquele grupo, ainda que inconsciente. Existe egoísmo por trás de tudo isso? Sim. O Egoísmo do ser que cresce e atrofia todos os outros, e ele se torna melhor cada dia mais, em competência e habilidade.

O pior de toda esta teia que se forma no teto de cada lar é que este Orgulho e este Egoísmo passam pela tela mental materna

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

interpretado como amor e dedicação aos próprios familiares, sobretudo, os filhos.

Onde está escrito que o filho que estuda não pode arrumar sua cama, organizar seu quarto, seus pertences; tornar-se responsável pela louça do almoço ou do jantar, já que alguém preparou o alimento e já fez tantos outros serviços mais que compõem o trabalho de uma residência?!

Segundo Immanuel Kant, amplamente considerado como o principal filósofo da era moderna (1724-1804), disse certa vez: "O homem não é nada além daquilo que a educação faz dele". Gratidão, respeito, disciplina, valor às coisas e às pessoas, são virtudes que se desenvolvem dentro da pedagogia familiar. Se faltarem sementes de ensinamentos desta ordem, no hoje, como elas germinarão na sociedade e na própria vida familiar?

Em cada ser, criança, adolescente, e mesmo no adulto existe um terreno fértil a ser trabalhado. Só não podemos deixar de cultivar a terra e plantar sementes para que um dia possamos realizar uma colheita abundante e farta, e assim, deitarmos sob as árvores frutíferas e saborearmos os frutos do nosso esforço e da nossa humildade porque permitimos que outras terras fossem verdadeiramente produtivas além de nós.

Pedagogia da dor

Não me canso de lembrar de que a Terra é uma grande escola, e que a maioria de nós prefere ficar brincando no recreio a voltar para a sala de aula.

Lembramos que, por mais que o aluno tenha aulas, isto não significa que ele aprendeu, realmente, o conteúdo. Por isso, faz-se necessária a aplicação das provas.

Se formos pensar em nós como alunos, poderemos dizer que não somos mais os ignorantes que não sabem, mas os ignorantes que ignoram o que sabem e, por isso, na hora da prova costumamos tirar nota baixa. É ou não é verdade?! Quer ver só?!

Já sabemos da importância da paciência e da tolerância para com as falhas alheias, mas na hora das provas de paciência e de tolerância para com as dificuldades dos outros, comumente podemos observar que é mínima e, quando não, é zero a nota. Seja a prova aplicada quando estamos no trânsito e alguém faz algo que nos contraria sob algum aspecto; seja no lar quando o familiar nos pede para repetirmos mais de duas vezes algo que falamos. E assim vai.

Já sabemos da importância do perdão na nossa vida porque o tempo todo falhamos com

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

alguém, mas temos ainda uma grande dificuldade de perdoar e de pedir perdão.

No entanto, as provas mais difíceis são as provas da dor. Tudo que dói, em nós, física, emocional ou moralmente falando encontra nas dobras de nossa alma uma dificuldade imensa de compreensão. O método da dor é, certamente, o mais difícil, porém, a mais importante da escola. Sem ele é impossível compreendermos a dor do outro. Quer ver?!

É muito comum maldizermos a dor física de alguém, rotulando-o de preguiçoso, fraco, molenga, exagerado, entre outros; porém, quando aquela dor nos alcança, aí sim, costumamos aumentar a nossa nota na prova de compreensão.

A tortura emocional que fazemos a alguém através de provocações, apelidos, humilhações e perseguições encontra em nós uma falta de sensibilidade, de respeito e fraternidade gigantesca que só nos permitirá tirar nota alta quando sentirmos na pele o mesmo tipo de dor.

A traição que efetuamos sobre alguém que nos ama ou confia só poderá ser transformada em honestidade e respeito, quando sentirmos na alma a dor da traição de alguém que amamos ou confiamos.

Enfim, a pedagogia da dor, ao longo dos séculos e séculos, tem promovido grandes avanços na humanidade, embora, infelizmente,

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

ainda apresentamos uma forte dificuldade em compreender o mecanismo da dor que se dá através do exagero efetuado sobre o nosso próprio sofrimento.

Queremos ficar no recreio do lazer, das diversões, das viagens, das compras sem fim, do mundo virtual, para não termos que voltar para a aula da convivência familiar, da labuta dos relacionamentos de trabalho, dos conflitos de personalidade nas casas religiosas.

Graças à misericórdia do Pai e ao Grande Diretor e Mestre (Jesus) desta grande escola que é a Terra, nós, os alunos, somos impelidos a voltar para a sala de aula pelo impositivo da pedagogia da dor que, pouco a pouco, vai formando, em nós, o caráter do bem, da fraternidade e do amor ao próximo.

É necessário que nos esforcemos para aprender as lições da vida pelo esforço e boa vontade que estão latentes em nós, caso contrário, somente a dor nos impulsionará para frente a fim de que não fiquemos estacionados na contramão da evolução das séries.

Por que é difícil mudar um hábito?

Você já parou para pensar nesta frase: por que é difícil mudar um hábito? Eu e mais um grupo de pessoas, num trabalho voluntário, determinadas em decifrar este "enigma", debruçamos sobre a questão, e creio que pudemos chegar a umas boas conclusões.

Veja um exemplo: em meio a tantas coisas que já sabemos que fazem mal para a nossa saúde e até mesmo para a nossa vida, e você pode enumerar pelo menos três que, certamente, já sabe que não lhe faz bem, mas não consegue eliminar estes hábitos, ficamos com a pergunta: por que é difícil mudar?!

Segundo o Jesuíta e filósofo Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955), "O homem não é apenas um ser que sabe, mas é também um ser que sabe que sabe". Com esta frase, o filósofo nos ajuda a dar um passo em nossa reflexão: nós sabemos que sabemos. Simples, não acha?! Mas, não é simples não! Simples é quando sabemos que se saltarmos de um penhasco, sem paraquedas, em direção a um abismo iremos morrer, e por isso não saltamos. A frase deixa de ser simples quando, sabendo disso, acharmos que naquelas condições não teremos problema algum e saltamos ao abismo. É o que fazemos diariamente.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Normalmente, queremos mudar os hábitos dos outros, sobretudo dos que convivem mais diretamente conosco, porque é fácil falar o que o outro tem que reformar na sua casa interior; difícil é reformar a nossa própria casa mental.

Se nós não damos conta de respirar corretamente, inspirar e expirar o ar devidamente, a fim de oxigenar as células e favorecer corpo, mente e alma, porque a nossa atenção está constantemente voltada para a paisagem em torno, por que nos empenhamos tanto em mudar os hábitos alheios e não os nossos?

Pensa, analisa por alguns segundos o seu dia, e chegará à mesma conclusão que eu e o grupo. Amarramo-nos a um verdadeiro engenho de cana, daqueles antigos, onde o animal girava em torno do próprio engenho para espremer a cana e gerar o caldo, a garapa. Somos o animal obediente ao dono do engenho, o senhor da matéria, girando um percurso de vinte e quatro horas por dia, uma vida inteira, em torno do mesmo objetivo: o caldo da cana, que não será nosso e nem para nós. A matéria. Morreremos e nada levaremos conosco.

Somente uma única coisa levaremos conosco: a própria alma e o que nela conseguirmos trabalhar. Mas, se já sabemos de tudo isto, por que não fazemos as mudanças que precisam ser feitas? Você já pensou? Nós

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

pensamos e concluímos que na resposta que se segue, não saímos bonitos na foto.

Mudar um hábito dá trabalho; não temos tempo (o tempo é todo voltado para o engenho); somos indisciplinados; falta-nos convicção; falta-nos vontade, vontade até de querer nos ajudar, de sair da zona de conforto. Basicamente, estas foram as respostas.

Quando o nosso Grande Mestre, o Cristo, disse-nos: "Fazei brilhar a vossa luz!", do que realmente você acha que Ele estava falando, se a nossa trajetória é das sombras da ignorância para a luz da sabedoria?

Empenhemo-nos em fazer Luz dentro de nós com o conhecimento de verdades que libertam.

Que é o ser mais rico?

Você já sabe que caixão não tem gaveta, não é mesmo?! Eu também. E creio que todo o mundo sabe disso, mas vivemos como se ao partirmos desta vida fôssemos levar os nossos bens materiais conosco. E eu já ouvi falar do caso de uma senhora, ainda "viva", dizer que quando morrer quer que os filhos coloquem os seus bens dentro do caixão. É claro que este é um caso de "demência", com certeza.

Certa vez, um pensador disse que rico é aquele que tem menos necessidades. Se olharmos por esta ótica podemos até arriscar a nos questionar qual é a proporção do que somos: mais materializados ou mais espiritualizados, mais pobres ou mais ricos?

Quanto tempo dos nossos dias gastamos voltados para as coisas materiais e quanto gastamos para as de valores espirituais?

Quanto, do nosso tempo, consumimos com coisas palpáveis, materiais, e quanto dispensamos, por exemplo, à leitura de livros edificantes para o nosso autoconhecimento, estudos de aprimoramento espiritual, visitas a um amigo acamado, a um enfermo, a um idoso, a alguém que esteja triste precisando de uma palavra de incentivo e conforto?

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Quanto tempo temos voltado para nós com exclusividade sob as mãos de ferro do egoísmo em detrimento do altruísmo libertador que nos promove alegria e paz sempre que pensamos no bem das pessoas e o realizamos?

Temos medo de não ter um convênio para tratamento de uma doença física, mas não temos medo de passar uma vida inteira portadores de doenças do Espírito que nos acarretam grandes sofrimentos no campo íntimo e da convivência, muitas vezes também responsáveis pelas doenças do corpo físico, e que nos seguirão na vida após a vida.

Temos o forte impulso de comprar roupas em excesso, sapatos, perfumes, relógios, celulares, o carro mais novo, os acessórios para a casa, para a família, mas não temos o mínimo impulso de eliminar de nossas almas as imperfeições morais que nos consomem em dores, tristezas e conflitos.

Levamos a existência terrena como se fôssemos ficar por aqui a vida inteira, como se todo o mundo fosse morrer e só nós fôssemos ficar. É um tolo engano de nossa parte. Nós também iremos. E o que precisamos lembrar é que a moeda corrente nos Bancos da Providência Divina é, simplesmente, o bem que fazemos ao próximo. E para fazermos este tão precioso depósito, faz-se necessário dispormos de mais tempo para nos autoconhecermos, eliminarmos de nós o Egoísmo milenar em todas as suas

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

facetar a fim de que nos tornemos altruístas. É necessário que gastemos tempo com isso.

A frase do famoso poeta brasileiro Carlos Drummond de Andrade (1902-1987) pode nos ajudar a refletir: "O cofre do banco contém apenas dinheiro; frustra-se quem pensar que lá encontrará riqueza".

Alguns exemplos, como um simples bom dia dado de coração; uma parada para ouvir o que o outro deseja falar sem interrompê-lo para falar das nossas próprias dificuldades; um abraço apertado; um telefonema perguntando "como vai? Está melhor?"; o ato de compreender as dificuldades de convivência do outro, são passos preciosos e significativos quando desejamos modificar o campo de visão do eu nosso de cada dia.

Precisamos, urgentemente, começar a pesar na balança do nosso bom senso, em que nível de evolução nos encontramos: se ainda materializados ou já mais espiritualizados.

Basta que sejamos sinceros conosco mesmos a fim de não nos ludibriarmos diante da nossa condição evolutiva mais do que já temos ludibriado.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Sua nota: de zero a dez

Conviver é, realmente, algo muito difícil, no entanto, na condição de visitas, torna-se mais difícil ainda. Quer ver só?

Você gostaria de saber, de zero a dez, que nota você tira quando o assunto é visitar alguém, seja um familiar ou amigo, por um ou mais de um dia? Pois bem, é só analisar, pois cada questão vale um ponto se a resposta for SIM, e zero se for NÃO.

Quando você vai visitar alguém, sua atitude é:

1-Respeitar os horários daquele lar quanto à hora de acordar, ao café da manhã, ao almoço, ao jantar e ao horário de dormir ou você aparece à hora que quer e segue os seus horários como faz na sua casa?

2-Sair do quarto deixando-o organizado, com a cama arrumada e apresentando-se apropriadamente para iniciar o dia, ou deixar o quarto bagunçado e ainda com as vestes da noite, sem escovar os dentes e pentear o cabelo?

3- Oferecer ajuda para os serviços daquele lar como, por exemplo, retirar as louças da mesa e lavá-las e, bem como respeitar, se a resposta for "Não precisa, pode deixar que eu coloco na máquina, ou amanhã a funcionária lava, ou eu

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

lavo depois”, sem insistência, ou pegar para fazer tudo sem o consentimento dos anfitriões?

4- Lavar a louça (se permitido) com economia de água e detergente, bem como tomar banho no tempo máximo de cinco minutos ou esbanjar detergente, água e energia à vontade, porque afinal, não é você quem vai pagar a conta?

5-Demonstrar gratidão por tudo que lhe é oferecido para comer ou fazer cara feia, reclamar ou criticar as comidas que lhe são servidas, sugerindo, inclusive, as que você gosta ou saindo para comer fora, já que o que foi servido não lhe agrada?

6-Evitar trazer à baila assuntos referentes à política, religião ou quaisquer outros que possam iniciar conflitos ao ambiente, ou não perder a oportunidade de tecer comentários desta ordem a fim de provar aos demais que as suas opções são as melhores?

7-Aceitar, prontamente, o convite dos anfitriões de acompanhá-los ao templo religioso onde frequentam, ainda que a sua religião seja diferente da deles, ou nega, claramente, justificando o motivo pelo qual não irá?

8-Respeitar as programações de saídas e passeios sem interferências pessoais, a não ser que lhe seja perguntado, ou sobrecarregar os anfitriões com sua lista de interesses pessoais,

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

esquecendo-se de que não está na sua casa e, muito menos, num hotel?

9-Ouvir mais do que falar, conversando de forma prazerosa, respeitando as pessoas, ou ficar ensinando, aconselhando ou tecendo críticas ou comentários de como os anfitriões devem ser ou fazer?

10-Ser uma visita que alegre, ajuda, contribui, acrescenta, deixando saudades e gratidão aos corações dos anfitriões, ou ser uma visita que só fala mal dos outros e fala bem de si, desfila o rosário de seus problemas e de sua família, de mortes, doenças, e tragédias, e quando vai embora, é uma verdadeira alegria para os anfitriões que esperam vê-lo só quando sentirem saudades?

Sendo assim, tal como na tradicional escola, as notas na "escola da convivência" são exatamente iguais. E na condição de alunos que somos o esforço pela nota 10 é algo importante e valioso, e fará uma grande diferença na hora de apresentarmos os resultados da aprendizagem: àquela, no papel; esta, no campo da convivência.

Surdez da alma e o que fazer

Refletindo sobre relato hipotético de uma mãe de dois filhos maiores de idade, que ainda moram com ela e o marido. Normal, nos dias atuais, porém, angustiante para o casal. Por quê? Porque os filhos não a ouvem, não a obedecem, e ela se sente usada, como uma verdadeira escrava, catando os copos pela casa, entre outros objetos pessoais deles, cozinhando, lavando, passando, servindo-os, da hora que acorda até a hora de dormir.

Você pode até dizer: fácil solucionar este caso é só a mãe parar de agir assim. A questão é: Por que, na maioria das vezes, é difícil para a mãe modificar hábitos desta ordem, e com o passar do tempo, é mais fácil silenciar, deixar para lá, fazer sem reclamar e não exigir mais nada, afinal, eles já são adultos, e se não educou a criança, não há mais o que fazer com o filho que se tornou adulto?

É bem verdade que uma árvore quando ainda bem nova você pode colocar uma estaca para fazer com que ela cresça retamente, e toda vez que o vento da desobediência for mais forte do que a estaca deve-se usar de maior reforço para que na próxima vez que ventar, ela não tombe e nem caia.

Este processo repetir-se-á enquanto ela permitir ser corrigida; e então, quando se tornar

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

adulta, com relação ao tronco, não haverá mais nada a fazer, senão, contra as doenças que se apresentarem a posteriori. Aí, sim, valerá a sabedoria do agricultor para fazer uso dos produtos corretos, a sua boa vontade e determinação para sanar quaisquer problemas que aparecerem. Abandonar a árvore, certamente, só agravará a situação.

Decisão é o que falta, na maioria das vezes, na direção dos próprios objetivos. Então, pode-se questionar: qual é o meu objetivo frente a esta ou aquela pessoa? É ajudar? Então, como posso ajudar? Se deste jeito não está resolvendo, vou tentar de outro. Se de outro jeito não está resolvendo, vou tentar de outro. Se eu, ainda assim, não estiver conseguindo resolver, vou pedir ajuda até para Deus, mas eu não posso desistir, afinal, nenhum de nós deseja que o outro desista de nós diante da nossa teimosia ou resistência sobre um conceito que não estamos conseguindo aprender.

Ora, quando uma árvore adoece, o que é mais fácil: buscar soluções para sanar a doença ou deixar para lá? Persistir ou arrancá-la e plantar outra no lugar?

Enquanto não compreendermos que o outro está no nosso caminho como um professor que está tentando nos ensinar uma lição, ainda que de difícil compreensão, para nos fazer crescer, evoluir, aprender e alcançar a sabedoria permaneceremos no nível do aluno rebelde,

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

ignorante, que ao invés de se esforçar mais e tentar aprender a lição, prefere empurrar a escola com a barriga acreditando-se esperto, incapaz ou vítima do sistema, ou mesmo no direito de abandonar a escola para não mais voltar.

Segundo o filósofo grego Demócrito (460-370 a.C.), "Aquele que tudo adia, não deixará nada concluído, nem perfeito".

Certamente a vida cobrará a negligência.

Uso inteligente do Whatsapp

Estamos vivendo a Era da inversão de valores. Temos voltado os nossos valores mais para as coisas transitórias do que para as eternas. Gastamos tempo demais em coisas materiais e nos perdemos no meio delas. Por isto mesmo, como diz um pensador, entra vida e sai vida, o ser humano pouco se altera no campo da evolução espiritual, semelhante à natureza através dos milênios.

Você quer um exemplo?! As redes sociais. Mais especificamente, aqui vamos refletir em torno do Whatsapp. Quanto tempo do nosso dia gastamos vendo, lendo e respondendo às mensagens que recebemos, por este aplicativo, durante as horas conectadas? Quantos sinais de alerta a nossa mente tem processado indicando, insistentemente, que temos que visualizar o que acabou de chegar para nós? Quantos milhares de mensagens têm abarrotado o nosso cérebro com conteúdos que, sequer, conseguimos administrar?

Tecnologia é importante desde que usada adequadamente, com bom senso e critérios, para não incorrerem em erros que nos trarão sofrimentos.

Para estas entre outras questões que têm tomado minutos e horas do nosso dia, ou melhor, dizendo, da nossa vida, conseguimos os

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

seguintes apontamentos com o auxílio de um grupo de pessoas com as quais me reúno toda semana em busca de um constante trabalho de reforma interior. Um trabalho que não é nada fácil.

Seguem, abaixo, os apontamentos:

Antes de enviarmos qualquer mensagem, devemos abrir as que recebemos. Todas. É complicado recebermos mensagens de um amigo que, sequer, viu a que enviamos para ele anteriormente;

Definirmos horários para acessar a rede social, a fim de não prejudicarmos as nossas relações sociais presenciais;

Não ficarmos "escravos" a esta realidade. É só mensurar o tempo e o custo benefício deste tempo. O tempo se esvai e quase nada temos acrescentado de nós;

Limitarmos os grupos para não perdermos tempo demais;

Não escravizarmos as outras pessoas com mensagens excessivas a fim de que elas não percam tempo demais com o nosso tempo. Quer ver um exemplo do absurdo? Para isto, basta multiplicarmos o que são enviados, muitas vezes, por uma lista de transmissão: se o outro tiver vinte contatos (colocando um número mínimo de contatos) e cada pessoa enviar duas mensagens, o total será de 40 mensagens por

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

dia. Se 40 contatos, 80 mensagens; se 80 contatos, 160 mensagens. Não é pouco!

Em caso de necessidade de falarmos com o outro, devemos ligar uma ou mais vezes até que seja possível falar com quem desejamos e não exigirmos que o mesmo veja, o mais rápido possível, a mensagem que enviamos para que ele nos atenda;

Em função dos excessos de toda ordem, bloquearmos contatos indesejados, silenciarmos grupos, colocarmos sons apenas para os que precisamos estar atentos;

Devemos respeitar a exclusividade de cada grupo a fim de não poluirmos com mensagens que fogem ao objetivo do grupo em questão;

Jamais devemos enviar mensagens para pessoas que estão dentro da própria casa, a fim de não sermos responsabilizados, mais tarde, pelo distanciamento interpessoal no lar.

Enfim, estes são alguns apontamentos que acreditamos serem necessários à reflexão para nossa mudança de postura, atitude; reformulando questões no campo da convivência que, hoje, clama por revisões e refinamento, não o seu fim.

A tecnologia é necessária, porém, mais necessário torna-se o nosso aprimoramento no campo da sua utilização e os cuidados com o nosso senso humano, porque bem já nos disse

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Albert Einstein (1879-1955) há décadas atrás:
"Tornou-se chocantemente óbvio que a nossa
tecnologia excedeu a nossa humanidade."

Você e o melhor lugar

Por alguns segundos, convido-o a pensar num lugar onde você gostaria de estar neste exato momento. Pensou?! Pois bem, sigamos então.

Se você pensou que é onde você está, muito bem; se pensou em estar em qualquer outro lugar que não seja onde você está neste momento, aí é que mora a questão a ser refletida.

Muitas vezes, estamos onde não gostaríamos de estar e isto já é um sinal de insatisfação. Até mesmo quando viajamos e não vemos a hora de voltar para a nossa casa, e estar na nossa cama, com o nosso travesseiro, ah, isto já é um mau sinal. É quando já estamos diante de um forte indicativo de envelhecimento, o oposto do que significa idoso (o que tem espírito jovial, alegre e satisfeito com a vida).

Podemos observar que insatisfação anda de mãos dadas com a ingratidão, certo?! Certo. Toda pessoa insatisfeita é ingrata, e toda pessoa ingrata é insatisfeita. É matemático como dois mais dois são quatro.

Podemos pensar: ah, mas como estar satisfeito com algo que é ruim, num lugar desagradável? Ora, tudo nesta vida conspira para a nossa evolução. É claro que ninguém quer

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

ficar num lugar como o "inferno", mas até mesmo o inferno pode ser útil em nossa reflexão. Todos nós temos uma relação próxima com o vitimismo. Acreditamos, por exemplo, a título de reflexão, que a grama do vizinho é sempre mais verde do que a nossa; e não é verdade. O vizinho tem problemas e sofre como qualquer ser humano; nós é que não convivemos na sua intimidade pessoal para saber das suas lutas internas.

Sendo assim, na condição de vítimas, estamos sempre acreditando que não estamos no melhor lugar; não convivemos com as melhores pessoas; nossos pais não são os melhores pais porque não foram o que gostaríamos que fossem; nossos filhos são difíceis, complicados; os que convivem conosco no ambiente de trabalho poderiam ser pessoas melhores, e por aí afora.

Certamente, o melhor lugar do mundo é aquele que compreendemos tal qual ele é, e ainda conseguimos extrair dele alguma aprendizagem, caso contrário, sempre haverá insatisfação, porque a felicidade plena só a tem quem é satisfeito plenamente, quem é grato por tudo, até pelas experiências dolorosas e difíceis, afinal, são elas que mais contribuem para o nosso aprimoramento espiritual.

Uma das maiores frases filosóficas, que já vi e que muito vem a contribuir com nossa reflexão é de autoria de Gibran Khalil Gibran (1883-1931)

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

filósofo, poeta e pintor libanês, que diz: “Aprendi o silêncio com os faladores, a tolerância com os intolerantes, a bondade com os maldosos; e, por estranho que pareça, sou grato a esses professores.”.

Saibamos aproveitar ao máximo o que a vida nos oferece, aprendendo a fazer do limão uma limonada quando ela não estiver pronta para o consumo. Somente assim, a vida terá um sabor de satisfação e poderemos agradecer pelo suco que refresca o nosso corpo nos dias quentes das temperaturas elevadas da vida, em qualquer lugar na Terra.

A diferença entre doação e descarte

Toda pessoa humana sabe a diferença entre doação e descarte, mas a questão é que muitas vezes acreditamos que aquilo que estamos passando para outras mãos é sempre uma doação, e não é; pode ser descarte.

Muitos de nós ainda nos encontramos em condição de apego; apego afetivo, apego material e muitas vezes, apego espiritual. O que vamos refletir é somente sobre o apego material.

Vejamos. Um dia, ouvimos dizer que haverá um arrastão da solidariedade em nossa cidade ou alguém nos pede doações de roupas, calçados, bijuterias, bolsas, entre outros, seja para o brechó da APAE ou de qualquer entidade beneficente que visa ajudar o próximo. Imediatamente dizemos que sim e vamos em busca destes guardados.

Abrimos o nosso guarda-roupa e retiramos tudo o que não queremos mais. E é neste abrir que encontraremos a diferença entre doar e descartar.

Quando voltamos o olhar para as nossas coisas é que encontraremos a resposta até mesmo para um perfil de nossa personalidade que às vezes, desconhecemos.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Quando retiramos todas as peças que não vamos usar mais, mas que se encontram em ótimo estado, isto é doação.

Quando retiramos peças que se encontram em péssimas condições, rasgadas, descosturadas, sem botão, de uma moda de anos e anos atrás que se alguém usar vai ficar totalmente fora do contexto da nossa época, isto é descarte.

Quando fazemos uma nova aquisição de calçados e já retiramos outros para colocarmos no lugar os recém-chegados, isto é doação.

Quando decidimos que não vamos mesmo usar aqueles calçados antigos (com as colas vencidas) e checar a sapateira, ou mesmo as caixas com sapatos que guardamos como se fossem joias preciosas, e entregamos como se fossem uma grande doação, isto é um ledo engano, pois é descarte.

Muitas peças que chegam às mãos de voluntários de brechós beneficentes chegam como "lixo" e vão direto para o lixo seletivo para não poluírem os aterros sanitários. Houve um período de minha vida que fiz parte da montagem de um brechó beneficente em nossa cidade e o meu pensamento com relação a estes tipos de doações era: que bom que a pessoa que doou estas roupas ou estes sapatos já começou a fazer o exercício do desapego!

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Outras pessoas doavam. Traziam as roupas em ótimo estado, lavadas, passadas e cheirosas. Prontas para o uso. Sapatos limpos e bem cuidados. As pessoas ficavam felizes em adquirir estas peças seminovas por um preço tão acessível. Certamente, estas que doavam peças assim já se encontram num nível de desapego elevado. São pessoas altruístas que já conseguem fazer ao próximo àquilo que gostariam que lhes fosse feito.

Reflitamos em torno desta questão e, certamente, ao depararmos-nos com a resposta, continuar ou mudar a nossa postura, segundo a nossa vontade.

As dificuldades e o fortalecimento

Alguma vez você já se perguntou sobre o porquê algumas pessoas serem muito fortes diante dos embates e vicissitudes da vida e, outras não?

Já se perguntou também por que algumas pessoas suportam mais os desafios das dificuldades, e outras, o contrário? E por que algumas aguentam firmes os vendavais das atribulações do cotidiano e, outras tombam-se por qualquer ventinho de incômodo que passe sobre seus ombros?

Ao longo da vida pudemos observar algumas gerações que nos antecederam. Vimos o quanto passaram por dificuldades financeiras (sobretudo) e por que não dizer afetivas e emocionais. Tempos difíceis formaram criaturas fortes como os nossos bisavós, avós e pais.

Temos observado também as novas gerações, onde a criança tornou-se o sol na vida da maioria dos lares, para não dizer o astro rei, onde ela fala e todos obedecem, onde o grau de diálogo para que a criança obedeça ou compreenda exige um esforço hercúleo dos pais, e isso nem sempre é possível.

Hoje, sobrepõe o pensamentos de que a criança não pode mais “sofrer,” porque o sofrimento gera-lhe frustração e a frustração a

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

deixa triste. Hoje, um adolescente tem idade certa para começar a trabalhar, senão, ele será prejudicado nos estudos. Tanto a criança quanto o adolescente são poupados das atividades dentro da própria casa porque o maior objetivo na atualidade é o estudo, o vestibular, a faculdade. E tenho me questionado se isso vale a pena: mantê-los dentro de um casulo até que se tornem adultos.

Francisco Cândido Xavier, mais conhecido entre nós, brasileiros, como Chico Xavier (1910-2002), mineiro de Pedro Leopoldo, aos cinco anos de idade, logo após a morte de sua mãe, ele e seus oito irmãos foram distribuídos a pessoas do apreço do seu pai para que fossem cuidados, já que o progenitor não tinha condições para tal.

Desde bem pequeno Chico via espíritos e conversava com eles. Sua madrinha era uma mulher obsedada que o surrava constantemente, ferindo-o com garfos ao ventre e condenava-o há vários dias de fome; volta e meia dizia-lhe que ele estava com o "diabo no corpo". Tão obsedada que o fez lamber a ferida de um sobrinho, porque lhe disseram que, com esta "simpatia", a ferida do rapaz curaria.

Em alguns destes momentos difíceis, Chico ia para o quintal e começava a orar. Logo aparecia sua mãe e perguntava-lhe o porquê da sua tristeza, e o consolo era sempre para fortalecê-lo. Ela o abraçava e dizia-lhe: "Tenha

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

paciência, meu filho! Você precisa crescer mais forte para o trabalho. E quem não sofre, não aprende a lutar”.

Não quero aqui, nesta singela reflexão dizer que é desta forma que aconteceu com ele que se constroem homens fortes para os embates da vida. Não. Apenas nos cabe agir com firmeza, mostrando as dificuldades, ensinando o valor da vida, das coisas e das pessoas; a não terem tudo o que querem; favorecer o exercício do trabalho através das pequenas coisas dentro do lar e ir aumentando o grau de dificuldade com o passar da idade.

Tenho visto filhos que receberam tudo, até amor de seus pais, e não valorizarem; e tenho observado que aqueles que menos receberam terem mais amor e respeito àqueles que lhes deram a vida.

Cidadania na atualidade

Gostaria de compartilhar com você, neste dia, uma reflexão que estive a fazer nesta semana, desde que uma amiga muito querida, conversando comigo, narrou seus sentimentos.

Esteve, como em outras ocasiões, sentada por várias horas conectada a uma máquina, realizando um tratamento de quimioterapia numa clínica de oncologia. Esta não foi, para ela, a pior parte da história. Narra a amiga que, durante o tratamento, estava assistindo televisão. O canal passava notícias sobre o COVID 19, o tempo todo. E lá estava ela assistindo aquelas notícias deprimentes num momento nada fácil.

Num determinado instante, disse-me: “Eu fiquei pensando, amiga, porque era o dia 22 de abril. Fiquei atenta para ver se alguém ia fazer alguma menção ao nosso país: o presidente, algum ministro, algum cidadão; ninguém, mas ninguém mesmo! Fiquei triste, muito triste!”.

Ela ficou a pensar naquela situação, e resolveu escrever e publicar algo, sobre a data, em rede social. Tomo a liberdade de transcrever um trecho do seu texto.

“Hoje é o nosso dia... meu dia... seu dia... dia de ter orgulho de ser brasileiro... orgulho da minha brasilidade... Não das nossas mazelas,

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

corrupção, hipocrisia moral e ética do patriarcalismo paternalista, onde a bola tem mais valor que o giz, e os estádios mais importância que hospitais e escolas, e o que me punge é a relação da simplicidade das nossas cores e formas, do nosso linguajar tão peculiar e variável, dos nossos cheiros, das nossas comidas, do nosso folclore, da simplicidade da nossa gente, da nossa alegria pitoresca e da nossa criatividade tão aflorada”.

Certamente, este sentimento o tem, normalmente, quem já viveu fora e conheceu outros países, que sabe a diferença entre os detalhes importantes que dão brilho e luz a uma nação, como minha amiga tem. Aquele mesmo sentimento que tem um filho que vive anos na casa dos pais, que recebe tudo, do bom e do melhor, mas não reconhece e nem valoriza nada disso. Um dia, ele sai de casa, e em pouco tempo, ele passa a conhecer as dificuldades e valorizar a comida à mesa, as contas todas pagas, a casa limpa. Ele que só via defeitos...

Hoje, de tudo isto, o que podemos concluir sobre as diversas mudanças que precisam acontecer na nossa vida e que não temos nos dado conta? São as televisões em clínicas particulares e públicas ligadas sempre no mesmo canal “global”, passando notícias dolorosas e chocantes, ao invés de imagens de natureza e músicas suaves, matérias edificantes, selecionadas, que harmonizam o ambiente e as pessoas numa época em que a paz é clamada

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

por misericórdia, tanto quanto o respeito pela pátria, pelas pessoas, por cada trabalhador que compõe este imenso país acolhedor e pacífico.

Mas como amar o Brasil se não estamos valorizando-nos enquanto cidadãos e compatriotas?! Se já se perdeu o antigo respeito pelo professor, porque uma criança e um jovem hoje são capazes de desrespeitar e até desafiar um professor, e um pai apoiá-lo; onde o médico é reconhecido, verdadeiramente, na maioria das vezes, quando estamos diante do perigo da morte. Como podemos valorizar uma terra se não somos capazes de agradecer pelo alimento e respeitá-lo pelo agricultor que o cultivou embaixo de sol e chuva?!

O momento convoca-nos a voltar o nosso olhar para o todo, para compreendermos que somos todos interdependentes uns dos outros e que precisamos respeitarmo-nos, cada dia mais, a fim de elevarmos o nosso país, o nosso planeta à condição de terra amada, não pelo que temos, mas pelo que somos.

Vale lembrar o filósofo e escritor romano, Sêneca (4 a.C. 65 d.C), quando disse: "Muitas coisas não ousamos empreender por parecerem difíceis; entretanto, são difíceis porque não ousamos empreendê-las". E se não as empreendemos, é porque nos falta vontade de mudar esta realidade que começa em nós.

Exercício de cidadania

O assunto que gostaria de refletir com você, hoje, é algo que há um tempo vem me intrigando, mas no último sábado, realmente, foi demais!

Precisei adquirir uns produtos de cozinha e fui numa loja, aqui mesmo em Votuporanga, como sempre faço. O maior problema desta loja é na hora que nos dirigimos ao caixa para pagar. Todas às vezes eu peço a nota fiscal paulista para a funcionária, ela sempre me diz que produtos de cozinha “não valem nada”. Até que algumas vezes eu bem que acreditei, mas fui perguntar para um amigo que entende bem deste assunto. A resposta dele foi: “Vale sim, o proprietário é que, talvez, não queira lançar os produtos, a fim de driblar o sistema”. Eu logo entendi.

Mas como eu ia narrando pra você, sábado passado, lá estava eu nesta mesma loja e, na hora de pagar, a funcionária fez a conta na calculadora e me disse o valor. Ok, eu ia pagar com o cartão de débito. Tudo ia muito bem até quando eu pedi a nota fiscal paulista. A garota imediatamente disse que não valia nada a tal nota fiscal paulista e se pôs a argumentar. Eu só disse uma vez que valia, sim. A dona da loja, que estava no caixa, ao lado da funcionária perguntou para ela com certa irritação: “ela vai querer a nota paulista?!” - e fechou a cara

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

imediatamente. Eu fiz cara de "paisagem" (quer dizer, não fiz questão dela ficar irritada).

Foi, então, que toda a problemática surgiu. A proprietária iniciou o processo com tanta, mas com tanta raiva, que num determinado momento, ela apropriou-se do "verbo" e pôs-se a falar que ela tem uma raiva desta tal de nota fiscal paulista... Enquanto eu, calmamente, respondi para ela: talvez, você não saiba o quanto esta tal nota fiscal paulista ajuda às entidades beneficentes... Votuporanga é uma cidade que muito é ajudada por grupos religiosos de todos os tipos e também grupos não religiosos. É uma cidade onde não vemos mendigos deitados nas calçadas. Doar os cupons de compras a elas (entidades beneficentes) são bênçãos que não podemos imaginar pelo tanto que as ajudam a ajudar a cidade. E aguardei a minha nota.

Ainda hoje, muitos não sabem que através do nosso CPF, ao procurarmos uma entidade beneficente como a Santa Casa, a APAE, O Lar Beneficente Celina (no Pozzobon), a Creche Beneficente Irmão Mariano Dias (no Paineiras) e tantas outras entidades, podemos doar toda a nossa arrecadação para contribuirmos com o trabalho que elas realizam e se esmeram para fazer de Votuporanga uma cidade solidária e iluminada como é.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Quanto à loja, saí, mas voltarei lá quantas vezes eu precisar, e ela que me desculpe, pedirei a nota fiscal paulista.

Precisamos começar a desenvolver a nossa cidadania nas pequenas ações, para um dia chegarmos às grandes.

Come chuchu e arrota peru

Em meio a esta pandemia (novo Coronavírus), tenho me questionado sobre as mudanças que precisamos realizar dentro e fora de nós. E justo nesta semana, recebi um vídeo impactante para mim. Um amigo enviou-me dados oficiais de políticos suecos que muito me chamou a atenção. Na Suécia, apesar de ainda ser uma monarquia, o rei perdeu todos os poderes; quem decide os rumos do país é a classe política que não tem direito ao luxo e nem a privilégios.

Deputados federais vivem, durante a semana, na capital, em apartamentos funcionais de, no máximo, quarenta metros quadrados. Um único cômodo serve de sala e quarto de dormir. Lavanderia é comunitária. Cozinha, comunitária. A regra é única: deixe tudo limpo. Não há empregadas. Nenhum parlamentar tem assessor particular, nem carro com motorista. A residência oficial do primeiro ministro tem 300 m² e não há empregados para cuidar das tarefas domésticas. O porta voz do governo diz que o próprio primeiro ministro lava as roupas e passa as suas próprias camisas.

Segundo uma amiga que conhece muito bem a Suécia de perto, disse também que, "o respeito e a disciplina do povo são impressionantes; que a princesa, esposa do príncipe herdeiro do trono, cuida da própria casa,

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

leva e busca os filhos na escola, sai de bicicleta pelas ruas como qualquer mortal". Eu achei tudo isto tão interessante, que resolvi compartilhar esta reflexão com você.

Analisando tudo isso, podemos perceber que estamos falando de um país de primeiro mundo que manifesta muito mais humildade do que nós, que nos encontramos na faixa de país de terceiro mundo.

Bem disse um pensador, que rico é aquele que tem menos necessidade. E é claro que podemos até deixar de lado os próprios políticos e nos autoanalisarmos. Pergunta: temos necessidade de ter alguém que faça o serviço para nós; que arrume a nossa cama e a cama dos nossos filhos; que faça a comida ou lave e passe as nossas roupas; que organize o nosso lixo e coloque-o na calçada?

Pois bem, este sistema que alimentamos, inconscientemente, ou mesmo por ignorância, também é alimentado pelos nossos políticos, afinal, o político não veio do povo?

Questionemo-nos: não seria um sistema proveniente da vergonha, da humilhação que é o serviço de casa, que um dia foi feito pelos escravos de séculos passados; depois, tornou-se obrigação das mulheres e não dos homens, porque para eles a mulher era um serviço completo?

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Por outro enfoque, por que não adotamos a bicicleta como meio de transporte inteligente pelos inúmeros benefícios que ela nos proporciona, e preferimos fazer uso dos carros cada dia mais luxuosos e frequentes? Por que se investe tanto em rodovias e ruas asfaltadas, mas não se projeta uma ciclovía dentro das próprias cidades? É fruto de status?!

É preciso que reflitamos sobre os princípios equivocados que temos adotado, ao longo do tempo. Copiemos, sim, mas conscientes do que estamos copiando. Repensemos a educação de nossos filhos, com o nosso próprio exemplo dentro do lar. Enfim, analisemos as nossas atitudes para que não nos encaixemos mais na posição de um povo que “come chuchu e arrota peru”, como elucida o próprio ditado popular.

Dramas das relações humanas

Existem coisas tão contraditórias no campo das relações humanas e, creio eu, que até Deus duvida que estas coisas, efetivamente, acontecem. Aliás, Deus não duvida, Ele tem certeza.

Como podemos agradar o mundo fora da nossa casa, se dentro dela não nos preocupamos em agradar os que convivem conosco?

Para compreender esta questão, vamos viajar pela história de uma mulher que se preocupava muito em ajudar o próximo. Preparava o alimento com esmero, simpatia e devoção, servindo a todos aqueles que fossem à sua casa em busca de uma refeição.

Seus familiares e parentes, ajudavam-na a comprar os alimentos, segundo as suas orientações, a prepará-los, a servi-los, a lavar louças e panelas, a limpar as mesas, o chão, enfim, a realizar estas atividades do início ao fim, todos os sábados, num trabalho voluntário belíssimo de alimentar pessoas menos favorecidas.

Até aí, a sua ação era maravilhosa. O que não era maravilhoso, porém, é que ela não devotava aos seus familiares, o mesmo pensamento e sentimento que devotava àqueles que alimentava. Pensava que apenas se

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

sobrasse, eles, os familiares, poderiam comer; se não sobrasse, eles que se virassem para buscar a comida em algum lugar que não fosse à sua casa, afinal, acreditava que pelo fato deles terem o que comer, poderiam ir embora (com seu cansaço e sua fome) e se virassem com suas possibilidades.

Outro caso similar a este foi um que vi outro dia. Acabara de entrar numa lanchonete quando vi a dona do estabelecimento dizendo que ela e o seu marido não podem trabalhar juntos, e que ela prefere trabalhar com a funcionária e ele disse a mesma coisa. Por quê? “Porque ela não vai me enfrentar como ele me enfrenta, e nem eu vou falar com ela como falo com meu marido. E assim é também com ele”, – disse.

É exatamente isto: por que é que as pessoas que não fazem parte do nosso meio familiar tratamos com esmero, respeito e caridade, e com as que fazem parte, não devotamos à mesma atitude? Não seria por que aqueles que convivem conosco conhecem as nossas fragilidades, as nossas imperfeições, os nossos defeitos, e aqueles que não convivem não os conhecem?

Não seria por que o tempo todo estamos nos sabotando para manter uma imagem de bons, de educados, de caridosos para os que, verdadeiramente, não nos conhecem, e assim

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

recebermos os aplausos calorosos do nosso próprio orgulho que diz: como eu sou bom!?

Se fizer o bem ao próximo nos traz felicidade de uma forma ou de outra, seja por orgulho ou por humildade, vale lembrar o filósofo chinês, Confúcio (551-479 a.C.), quando disse que "a melhor maneira de ser feliz é contribuir para a felicidade dos outros". E eu acredito, baseado nas nossas histórias de hoje, que devemos fazer a felicidade de todos, indistintamente.

Gostamos de ser enganados

Somos um povo que, aparentemente, gosta de ser enganado, e isto vem desde a época da colonização do Brasil, quando os portugueses ofereciam colares por preciosidades, e os índios, na sua ingenuidade e ignorância da época, aceitavam-nos. É um triste fato que iremos constatar em nossa pequena reflexão.

Se olharmos ao nosso redor, observaremos com facilidade esta característica permeada em nossas ações. Você quer ver só?!

Vamos pegar como exemplo a medicina. No Brasil, já de longa data, tornou-se o sonho de consumo para a grande maioria dos jovens, vocacionados ou não, por acreditarem que ao concluírem o curso, adentrarão numa profissão rentável. O mais triste é que muitos pais acreditam nisto e conduzem os próprios filhos a esta realidade infundada.

Você já deve estar pensando: o que uma coisa tem a ver com a outra?! E a resposta é: tudo.

Somos um povo que gosta de ser enganado. Quer ver?

Quando vamos ao médico, queremos encontrar a sala de espera cheia de "clientes", porque acreditamos que o médico que escolhemos é bom; afinal, tem um monte de

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

gente esperando para ser atendido. A verdade é que não queremos enxergar que, na maioria das vezes, as consultas são marcadas, todas, por volta do mesmo horário de chegada e, para iniciar, o médico sempre atrasa. E segue atrasando, ou você nunca percebeu o tempo, bem além do seu horário, em que aguarda a hora de ser atendido?

Quando vamos ao médico, queremos que ele nos passe algum medicamento e nos peça inúmeros exames, porque caso contrário, ele não é um bom médico; e para não perder o cliente, na maioria das vezes, ele capricha receitando-nos medicamentos que assustam no preço na hora de comprá-los, afinal, quanto mais caro o remédio, "melhor é o médico".

Quando ligamos para marcar uma consulta com um médico e ouvimos que ele não se encontra na cidade, queremos ouvir da secretária que ele está em Congresso, e jamais viajando, ou de férias, afinal, onde já se viu médico sem fazer "muitos congressos ao ano"! Então, ele mente (induzindo a secretária a fazê-lo) e a gente se engana.

Quando vamos ao médico e levamos o nosso filho pequeno, já com a idéia de que ele precisa ser internado, não aceitamos que o médico não o interne; este dizendo-nos que a criança pode ser tratada em casa, já que o estágio da doença naquele momento não requer internação e também a fim de evitar infecções

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

hospitalares e possíveis traumas emocionais futuros. Acreditamos que este médico não é bom, e providenciamos outro que interne o nosso filho, e este internará, afinal, será ele quem irá receber pela internação! E o cliente "sempre" tem razão. E a criança? Bom, a criança...

Somos um povo que gosta de ser enganado! E enquanto nos enganamos, de fato, enriquecemos aqueles que agem contra a ética e o respeito ao próximo, simplesmente porque os elegemos os melhores naquilo que fazem e por outro lado, eles têm certeza disso. E isso valendo para todas as áreas profissionais.

Por mais que os fatos, fotos, notícias se apresentem diante dos nossos olhos através das provas mais verídicas e inegáveis, negamos a acreditar que este ou aquele ser, seja um profissional liberal ou mesmo um funcionário público no mais alto cargo que um país pode aceitar, ele possa estar nos enganando. E então nos questionamos: por quê?! Por que pensamos como pensamos? Por que não queremos enxergar a realidade ao nosso redor?

Disse o filósofo grego Sócrates (470-399 a.C.), "A Sabedoria começa na reflexão."

É necessário que reflitamos, que tiremos dos nossos olhos a venda da ingenuidade, da ignorância. Que façamos uma análise mais profunda dos fatos para não continuarmos sendo

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

os responsáveis pela falsificação das personalidades que movem a nossa vida, desde a saúde até a política.

Somos responsáveis por cada crime que cometemos, e distorcer uma realidade é, certamente, dos maiores crimes que podemos imaginar, afinal, ele corrompe uma sociedade, empobrecendo-a fortemente.

“Homens de pouca fé”

Como é curiosa a capacidade que nós, seres humanos, temos de nos desesperar diante de situações consideradas pela massa como “alarmantes”! Assim tem sido ao longo da história da humanidade, e as mais recentes conseguimos até lembrar. Você consegue enumerar pelo menos três dessas situações?

Parece bobagem, mas muito recentemente, caso que nem foi de vida ou morte, mas de combustível, lá estávamos como loucos, desesperados para deixar os tanques dos nossos carros cheios como se o mundo fosse acabar. Assim já foi com o gás, com a carne, e por aí afora. Preocupamo-nos com o quê?! Em preservarmos as nossas vidas, nossos interesses materiais. Puro egoísmo.

É, exatamente, nestas horas que podemos medir o tamanho da nossa fé, e concluirmos que ela é bem, mas bem menor do que um grão de mostarda. Somos deuses em potencial, como dizia o Mestre. Donos de uma potência energética cujo uso não utilizamos. Ela fica ali, parada, sem uso, porque nossos interesses estão voltados, não para o desenvolvimento desta potência, que é real, mas para os interesses de um mundo “virtual”.

Ora, como diferenciarmos o que é real do que é virtual para nós, enquanto espíritos que

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

somos? Simples. Tudo aquilo que não levaremos quando morrermos, isto é, quando deixarmos o corpo físico, é virtual. Real será o que levaremos conosco: a essência de nossas almas. Você compreende? É assim.

O que acontece é que temos vivido muito intensamente para tudo aquilo que sequer levaremos na bagagem de nossas almas, esquecendo-nos da coisa mais importante da vida: o desenvolvimento das virtudes; o bem que se faz a si e ao próximo, sem distinção. Isto é real.

E neste emaranhado de preocupações diárias, aparece uma notícia alarmante, que nos coloca em xeque. Qual é a nossa reação? Temos ou não temos fé em Deus? Temos ou não temos medo de morrer? E por que a maioria de nós tem medo de morrer? Será por que não nos sentimos preparados para isto? E quando estaremos preparados se não nos prepararmos? Enfim, é para se pensar, não é mesmo?!

Uma das passagens de Jesus que mais ressalta para mim no quesito fé foi quando Ele estava com seus discípulos, num pequeno barco, em alto mar, em meio a uma tempestade. Ele dormia, confiante. Porém o desespero dos demais o acordou, e para que tomasse uma providência senão, todos iriam morrer, pois assim acreditavam. É claro que o Mestre cessou a tempestade, a agitação das ondas e tudo se acalmou, mas não deixou de exortar os amigos

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

dizendo-lhes: homens de pouca fé! Até quando estarei com vocês?!

Ainda assim, deixou-nos ensinamentos preciosos quando disse que nenhuma folha cai sem que o Pai permita. E já somos portadores de conhecimentos de que na Terra, até o mal trabalha a serviço do Bem. Logo, em tudo, as forças do mais alto agem. Uma existência é nada para Deus. Nossa modificação é tudo para Ele. Transformações humanas são as urgências necessárias, além de lavar as mãos com água e sabão, embora até nisso nos equivocamos, acreditando que o álcool em gel exterminará o vírus em questão. É o que parece.

Jonathan Swift (1667-1745) foi um escritor, poeta, crítico literário e prosador satírico irlandês e disse a frase que encerra a nossa reflexão de hoje: “Como é possível esperar que a humanidade ouça conselhos, se nem sequer ouve as advertências?”.

Conselhos e advertências temos ouvido há mais de dois mil anos; o que nos falta é vontade de colocá-los em prática.

Lições Invisíveis

Você ainda tem alguma dúvida quanto à razão pela qual a Terra, no atual momento, está convulsionando, frente a esta realidade onde todos estão convocados a acompanhar, sem exceção?

Podemos observar muita gente questionando o motivo pelo qual Deus permite as catástrofes, pandemias e sofrimentos de todos os tipos no planeta considerado Mãe, pois que nos recebe, acolhe e permite que permaneçamos nela pelo tempo necessário.

Pois bem, não é tão difícil analisarmos e concluirmos o porquê. Reflitamos em torno destas questões.

Há quantos anos o Evangelho de Jesus fala-nos do Amor incondicional, de fazermos ao próximo tudo àquilo que gostaríamos que nos fosse feito; de sermos bons para com todos assim como desejamos que todos sejam bons para conosco; de compreendermos e perdoarmos as falhas alheias como desejamos ser compreendidos e perdoados diante das nossas falhas? Será que já conseguimos seguir estes ensinamentos?

Por mais que um ser evoluído que já tenha passado pelos níveis de evolução que um dia passaremos, que foi criado simples e ignorante

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

como toda criatura que saiu das “mãos” do Criador, sem privilégio algum, tenha descido até nós para nos mostrar o caminho da paz e da felicidade, há mais de dois mil anos, e nós ainda não estamos conseguindo entender e praticar (ou já entendemos e não praticamos). Pergunto: o que podemos esperar na qualidade de alunos repetentes que somos, senão as reprimendas necessárias para que acordemos para a verdadeira vida?!

E vale lembrarmos que o fato de um aluno ser repetente num ano letivo que se inicia, não o isenta de seus fracassos. Ele só está diante de uma nova oportunidade que uma verdadeira escola, como é a Terra, dá a todos, sem distinção.

Não somos mais os ignorantes que não sabem; somos os ignorantes que ignoram o que sabem. Somos os alunos indisciplinados na grande escola que é a Terra, sem exceção. Somos rebeldes em potencial e não estamos querendo abrir mão da nossa rebeldia. Rebeldes que outrora já crucificaram o Mestre e ainda hoje ignora os seus ensinamentos. Ou já estamos conseguindo amar no sentido verdadeiro da palavra?

Um grande exemplo de resistência, dificuldade e má vontade (razões de nossa repetência planetária) é com relação, a pandemia do Covid 19, ao pedido de uso de máscaras e o de mantermos uma distância de no

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

mínimo 2m do outro. Precisamos falar alguma coisa a mais?! Você está vendo e acompanhando tanto quanto eu. Podemos medir a nossa ignorância pelo tamanho da nossa teimosia, percebe? Nada mais.

Da mesma forma que ignoramos as orientações das autoridades sanitárias e científicas sobre a proteção contra o vírus que vem ceifando vidas por todo o mundo, temos também ignorado as orientações do Grande Mestre. E é claro, estamos todos conectados, de um jeito e de outro.

A questão é: Por que Deus permite tudo isso? Você já parou para pensar?! Não seria porque Deus é Pai, e todo pai de verdade educa o seu filho para a vida, para o futuro?

Marido-visita e o orgulho

Tudo começou quando eu estava ouvindo o relato de uma mulher esgotada e cansada da vida que levava... Vinha, esse relato, pelas ondas do rádio.

Ela narrava o seu drama quando, de repente, disse que o seu marido era uma verdadeira visita em sua casa. Tudo o que ela pede para ele, do tipo: pega tal coisa para mim?! é motivo de incômodo total para a criatura. Visivelmente, ela percebia que todas as vezes que pedia um pequeno favor num momento de necessidade, ele ficava de mau humor, e se fizesse, reclamava. Daí ela começou a pedir a sua ajuda (além do, por favor) para ele não sentir que estava sendo subserviente a ela se, acaso, precisasse pedir-lhe algo neste meio tempo.

Você pode até estar pensando: espera aí, Denize, visita que é visita não vai se importar em fazer um favor para a dona da casa; ao contrário, será um prazer! Sim, correto! A visita aqui é porque, em se tratando dos serviços da casa, ele não contribui em nada. Ela faz tudo sozinha.

Podemos então pensar: de onde vem esta cultura de que os serviços da casa são de responsabilidade somente da mulher? Certamente, veio sendo passado de geração em

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

geração. É aquela triste história de que as mulheres têm o dever de cuidar da casa e dos filhos enquanto os maridos saem para trabalhar. Mas, e as mulheres que saíram para trabalhar fora e ajudar os maridos e ficaram com as responsabilidades da jornada dupla: fora e dentro de casa?

Só compreenderá as dificuldades e o trabalho de uma casa quem os fizer. Chegar e encontrar uma casa limpa e organizada, comida na mesa, roupa lavada e passada, jamais fará com que alguém, de fato, saiba valorizar tamanho esforço.

A questão, então, é: por que a maioria dos homens, ainda hoje, vê os serviços domésticos como sinal de humilhação, de “coisa” de mulher? Eu não sei se você pensa como eu, mas tenho acompanhado alguns familiares envelhecendo... O homem que nunca ajudou, em nada na casa, nunca arrumou uma cama, nunca cozinhou, nunca se dignou a lavar uma roupa, a ajudar numa faxina, enfim, nunca se dispôs a realizar um dos trabalhos em favor da própria vida, do próprio lar, do próprio bem estar de si e de outros, um dia envelhece, fica sentado, “inativo”, em estado parasitário, vendo a mulher, ativa, exercitando a mente, o corpo e o emocional nas atividades que realizou a vida inteira. E isto não é nada bom para ele.

Enfim, é terrível ter que chegar à conclusão de que por trás de toda esta cultura que

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

mencionei anteriormente, existe um vício cruel e frio nestas mentes com um dos sinais de psicopatia, "incapacidade para amar e se relacionar com outras pessoas com laços afetivos profundos", mas que vamos identificar como orgulho, sentimento de superioridade sobre uma ou mais pessoas.

Quantos casamentos, na atualidade, não chegaram ao fim, porque as mulheres que saíram para trabalhar fora, ao se depararem com esta realidade, não suportaram o sistema e optaram pela separação?

Sendo assim, é necessário que modifiquemos esta realidade. Que, desde cedo, ensinemos os nossos filhos a valorizarem as camas que dormem, arrumando-as ao acordar; a terem o compromisso de lavarem as louças e saberem o valor de encontrarem-nas limpas; de crescerem conscientes de que o respeito é o primeiro passo para se chegar ao amor e, assim, criar laços afetivos profundos.

Microbiologia psíquica

Se pudéssemos observar o que acontece no invisível aos nossos olhos, concernentes à microbiologia psíquica em torno do ser humano ficaríamos assustados, deslumbrados, ou mesmo, em estado de choque. Sim, porque por trás dos nossos pensamentos existem seres invisíveis que se afinizam e são atraídos ou desenvolvidos por eles, positiva ou negativamente falando.

Existem doenças que a Medicina moderna não consegue “enxergar”, nem mesmo os melhores aparelhos da atualidade podem alcançar, e nem por isso deixam de ter uma nomenclatura.

É mais comum do que podemos imaginar sentimentos de angústias, tristezas, medos, sonhos absurdos, dores sem aparentes explicações, pensamentos suicidas fazerem parte da rotina diária. O mais incrível é que buscamos sempre na ciência humana as explicações e os medicamentos para problemas que ela mesma ainda não consegue diagnosticar.

André Luiz ditou, em seu primeiro livro, *Nosso Lar*, através da parceria mediúnica de Chico Xavier, relatos dos momentos que vivenciou depois da morte do seu corpo físico. Durante quase oito anos, viveu processos de grandes sofrimentos numa região sombria e

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

lamacenta. Sentia-se “amargurado nas grades escuras do horror”. Vozes eram ouvidas chamando-o de suicida.

Médico e ateu quando na Terra, envolvido pelos vícios do cigarro e por suas consequências, antecipou a volta programada. Quando diante da oportunidade de relatar sua experiência na vida espiritual, narrou neste livro: “... não mais aguentava tamanhos sofrimentos físicos e emocionais... E quando as energias me faltaram de todo, quando me senti completamente colado ao lodo da Terra, sem forças para reerguer-me, pedi ao Supremo Autor da Natureza que me estendesse mãos paternas, em tão amargurosa emergência...”. “... Sem saber quanto tempo durou a rogativa e nem quantas horas consagradas à súplica de mãos postas imitando a criança aflita..., quando a chuva das lágrimas lavou o meu rosto... um velhinho simpático de nome Clarêncio, sorriu-me, paternalmente, dizendo-me: coragem, meu filho, o Senhor não te desampara”. E conduziu-o, juntamente com mais dois colaboradores, até a colônia chamada Nosso Lar.

Certa vez, numa conversa informal, mencionei algo referente à morte e o meu interesse em saber sobre o que acontece depois dela, um amigo, na nossa presença disse que preferia viver a vida sem interesse em saber o que se passava depois. É certo que poucos de nós vivemos como se nunca fôssemos morrer, como se pensar ou falar em morte nos traria

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

algum prejuízo; talvez, o medo de não poder viver os prazeres da vida com maior liberdade e ter que pensar nas consequências de cada ato; aí, sim, eu compreendo.

A questão é que, no invisível aos nossos olhos, no labor das nossas inquietudes, raivas, mágoas, vícios, iras, tristezas, dores de todos os tipos que alimentamos com pensamentos negativos, revoltas, reclamações, assinalam, em nós, “uma mente enfermiça, oferecendo gérmens psíquicos na esfera da alma” (Missionários da luz- André Luiz).

Não desejar compreender os processos da vida, o que se passa no invisível aos nossos olhos e no pós-morte do corpo físico, pode até ser compreensível, mas ignorar que os nossos pensamentos e sentimentos inferiores são energias que atraem energias de mesmo valor, é sofrer sem querer saber a sua causa.

E como bem disse Sócrates: “Se alguém procura a saúde, pergunta-lhe primeiro se está disposto a evitar, no futuro, as causas da doença; em caso contrário, abstém-te de ajudá-lo”. E para tratar da alma, o conselho continua sendo o mesmo, uma vez que não somos apenas corpo físico, concorda?!

Mudanças para depois da pandemia...

Quando todo este episódio (Covid 19), na história da humanidade, passar; quando reavaliarmos o sentido de tudo isso na nossa vida; quando pudermos compreender o para quê desta pandemia; quando tudo voltar ao “normal”, muitas coisas precisarão mudar. Fico somente pensando: será que mudaremos tudo o que precisa ser mudado para tudo isto fazer sentido?! Será que não deixaremos passar a oportunidade de mudança necessária em nossas vidas? Que tudo isso terá sido em vão?!

A família que terceirizou os filhos em prol da independência e conforto financeiros dos seus membros adultos, para o conforto do lar, para a aquisição do monte de brinquedos espalhados pela casa, das roupas lindas para as crianças se apresentarem em público, para as aquisições de celulares, tablets e computadores de última geração, muita vez, até, dando exemplo de saltos muito maiores do que poderia dar...

Os pais que, até então, não conduziram seus filhos pequenos a uma educação religiosa para o amadurecimento e fortalecimento espiritual, o desenvolvimento dos princípios morais e o trabalho de paz interior...

Aqueles que não tiveram tempo para contar histórias para os seus filhos antes de dormirem, de fazer uma prece com eles, de

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

estarem presentes em suas vidas para os educarem sem que o cansaço do dia pesasse nas pálpebras ou a atenção concentrada estivesse voltada para a atualização das próprias redes sociais...

A criança é o futuro de uma família, de uma sociedade, de uma pátria. Reclamamos dos adultos que governam o nosso país, e ainda queremos que as crianças sejam moldadas pelas disciplinas inúmeras que a escola de hoje ainda oferece aos próprios alunos (com o objetivo de garantir uma vaga na faculdade), como se o excesso de conteúdos e o silêncio para todo este conteúdo ser-lhes passado, formassem um grande líder, um excelente educador, um ótimo pai, uma exímia mãe, um magnífico político, um cidadão feliz.

Ziraldo Alves Pinto nascido em 24 de outubro de 1932, popular Ziraldo, é um cartunista, chargista, pintor, dramaturgo, caricaturista, escritor, cronista, desenhista, humorista, colunista e jornalista brasileiro. É o criador de personagens famosos, como o Menino Maluquinho, e é, atualmente, um dos mais conhecidos e aclamados escritores infantis do Brasil; e tudo isso para compartilhar com você, nesta reflexão, uma frase que este homem disse, certa vez, em uma entrevista, e que muito me chamou a atenção: "Ler é mais importante do que estudar".

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

A infância tornou-se uma era robótica, desprovida dos verdadeiros cuidados com os futuros cuidadores de um lar, de uma sociedade, de um país. Carlos Drummond de Andrade (1902-1987) foi um poeta, contista e cronista brasileiro, dono do seguinte pensamento: "Brincar com crianças não é perder tempo, é ganhá-lo; se é triste ver meninos sem escola, mais triste ainda é vê-los sentados enfileirados em salas sem ar, com exercícios estéreis, sem valor para a formação do homem".

E ainda assim, fico a pensar nas escolas sem janelas, abastecidas pelos ares que não são naturais, verdadeiros frigoríficos a conservarem em caixas os robôs do futuro.

Quando tudo isso passar será necessário que mudanças aconteçam ou será que nada disso terá valido a pena?

Nuvem de testemunhas

Alguma vez, já teve a oportunidade de observar um cachorro latindo para o nada, ou um gato demonstrando haver mais alguém ali, naquele mesmo ambiente que você, embora não o visse?

Diariamente, sem cachorro ou gato em torno de nós, somos capazes de perceber estas presenças invisíveis com um pouquinho de esforço; às vezes, um arrepio no braço, na cabeça, ou no corpo todo, embora haja quem nada sinta ou perceba.

Nesta altura da nossa reflexão você pode estar pensando: mas, aonde a Denize quer chegar com esta conversa? Pois bem, eu peço a você a licença para compartilhar um pensamento meu, muito particular.

Há quem acredita que a vida acaba no túmulo e a alma desaparece como num piscar de olhos, como se evaporasse; ou que ela fica dormindo em algum lugar até, sabe Deus o dia, despertá-la; eu não. Chico Xavier (1910-2002), que desde os quatro anos de idade via, ouvia e conversava com os Espíritos, disse, certa vez, que se pudéssemos ver os Espíritos teríamos que pedir licença para eles o tempo todo, tamanho o número que cruza conosco no dia a dia. Isto eu acredito.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Muito bem. O problema é que, o tempo todo estamos criticando uma ou mais pessoas. Criticamos indistintamente, seja no campo da política, seja dentro de um templo religioso; o funcionário ou o amigo; o filho ou o patrão. Chegamos a ser, muitas vezes, cruéis em nossas críticas. Esquecemos, porém, que no invisível aos nossos olhos, existem nuvens de testemunhas que observam e acompanham os nossos comentários e nos analisam.

Numa história evolutiva a que todos fazemos parte, da era primitiva à contemporânea, muitas coisas já modificamos em nossa essência, para melhor, mas isso não nos isenta e nem apaga os erros cometidos nos tempos de barbáries que, pela misericórdia divina, não nos permite lembrar. Mas há aqueles que demoram séculos para perdoar, e não se esqueceram de nós, e do que fizemos; ou você já é capaz de perdoar, de imediato, os mais graves erros alheios?

Pois é em torno deles que a nossa reflexão de hoje nos convida a autoanalisarmos e cuidarmos das nossas falas ferinas com aparência de cidadania e santidade, afinal, quando envolvidos pelos comentários ofensivos, queremos acreditar que no lugar do outro faríamos melhor, mas infelizmente, quem nos assiste, conhece-nos melhor que a nós mesmos, porque tem em suas lembranças, os nossos registros pretéritos.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

O Grande Mestre da humanidade, Aquele que dividiu a história em, antes e depois Dele, diante de todo sofrimento e humilhação que passou, sem ter nada a dever a ninguém, pouco antes do seu sacrifício derradeiro, não olhou para os céus e disse: Pai perdoai-os, eles não sabem o que fazem? Por que nós, seres ainda tão imperfeitos, queremos posar de santos?!

“Não se irrite por não conseguir fazer os outros serem como você quer, já que você não pode fazer mesmo como quer”, disse-nos o sábio monge holandês, canonizado, Tomás de Kempis (1379-1471) há muito tempo atrás.

Há uma nuvem de testemunhas a nos espreitar, o tempo todo.

O inimigo de nós mesmos

Você já se perguntou sobre quem nos tornamos depois que deixamos o corpo físico após o coração parar de bater; quem são os seres que vivem no invisível aos nossos olhos? Eu acredito, verdadeiramente, que somos nós mesmos, quando deixamos algo para trás e ainda acreditamos que é ali o nosso lugar! Quem viveu teimoso continua teimoso; quem viveu fazendo o mal continua mau, quem não perdoou continua magoado; quem foi possessivo continua possessivo; quem foi bom continua sendo bom, e assim vai.

Durante muito tempo na história da civilização, os homens sempre encontraram um jeitinho muito ingênuo de fazer alguém "pagar o pato", de transferir a causa dos seus sofrimentos para alguém, acusando-o dos males que sofriam. Estes seres sempre foram conhecidos como demônio, diabo, satanás, encardido, inimigo, obsessores, entre outros, como se essas figuras nos isentassem dos nossos próprios erros. O que é pior, até hoje, em pleno século XXI, podemos encontrá-los falando aos quatro cantos o nome do causador dos seus sofrimentos, isentando-se.

Ora, quem é o causador dos nossos próprios sofrimentos senão nós mesmos?! Quem ainda pensa, sente e age erroneamente durante a vida senão nós mesmos?! Uma ferida aberta sobre a pele do corpo atrairá pelo menos uma

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

mosca, e quanto mais feridas, mais moscas aparecerão. E não adianta espantarmos as moscas; é preciso eliminar as feridas para que as moscas não venham mais.

Podemos entender que feridas na alma são as nossas imperfeições, nossos defeitos morais, e se em nós existir, por exemplo, um sentimento de inveja sobre quem quer que seja, atrairemos para nós energias (Espíritos) tão inferiores quanto as nossas que farão de tudo para entrar na vibração dos nossos pensamentos, fazendo-nos acreditar que são nossos. E é claro que uma pessoa que tem inveja sofre horrores mentais que a impedem de ter paz na alma por um instante sequer. E quem “paga o pato” dos seus sofrimentos? Você já sabe!

Somos seres criados não pelo acaso e muito menos viemos do nada. Somos energia em vibração constante com outros seres dentro e fora do corpo. Somos obra de uma Criação Perfeita. Pensamentos, sentimentos e ações nos conectam o tempo todo, uns aos outros, positiva ou negativamente falando. Quando uma ovelha se desgarrar do bando de centenas de outras ovelhas, o pastor não abandona as outras e sai à procura da desgarrada; ele envia o cão para buscá-la.

Assim também acontece conosco. Na Terra, até o mal está a serviço do bem, acreditemos ou não. Nem uma folha cai sem que o Pai permita, disse-nos o Grande Mestre Jesus.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

É preciso, então, cuidarmos dos nossos pensamentos, sentimentos e ações, transformando o mal em bem; a inveja em admiração; o ciúme em solidariedade; a mágoa em perdão; a intolerância em tolerância; o ódio em amor, e por aí vai; uma lista imensa de imperfeições que são verdadeiros ímãs de atração negativa a se transformarem em virtudes, estas, verdadeiras bênçãos ao nosso coração. Só assim, conseguiremos viver mais leves, mais felizes e com mais paz interior cada dia mais.

O mau hálito

Por que é tão difícil dizer a alguém que ela possui um hálito “terrível”? A nossa reflexão de hoje será em torno desta questão. Analise comigo.

Meu Deus, como é difícil dizer para um amigo(a) e, às vezes, um familiar, que ele(a) possui esta dificuldade! Você quer dizer-lhe, mas não tem coragem. Você pensa em mil formas de dizer a verdade, mas não consegue ver uma luz no fim do túnel para alcançar esta vitória. Por quê?

Segundo os ensinamentos do Grande Mestre, o Cristo Jesus, devemos nos colocar no lugar do outro para saber como gostaríamos que nos fosse feito. É perfeito. Até podemos, aparentemente, encontrar a solução, mas na hora de falar, não conseguimos realizar esta proeza. E continuamos inoperantes diante do nosso propósito de ajudar o nosso amigo(a) ou familiar. A questão é: por que isto é tão difícil para nós? Para chegar à conclusão deste fato, faz-se necessário que reflitamos em torno de outro tipo de mau hálito: o mental.

Por que é mais fácil apontar um defeito na personalidade de uma pessoa do que, propriamente, dizer-lhe que possui mau-hálito? O defeito que alguém carregue consigo é capaz de distanciar-nos dela e o mau-hálito também,

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

então, por que não temos coragem de dizer a verdade neste caso, senão, porque é algo que representa sujeira, e é muito difícil, ou mesmo impossível dizer: você é uma pessoa suja, por que não cuida do seu mau-hálito?! Não é mesmo terrível não saber ou não poder falar nada para ajudar o outro numa situação como esta?!

Chegamos a sonhar com a possibilidade de alguém fazer isto por nós. Chegar à pessoa e dizer-lhe: "amigo, amiga, você está com um problema sério de mau-hálito", mas ninguém tem coragem de tomar esta iniciativa por medo de constrangê-lo(a) e perder a sua amizade, e eu estou fazendo isto por você, em nome da nossa amizade.

Cogitei de perguntarmos para a própria pessoa alegando ter alguém, no círculo de amizade com este problema e não saber o que fazer para ajudá-la, aguardando a sua resposta, mas aí, volto no cerne do problema: e o que fazemos com o fato de parecer estar dizendo ao outro que ele apresenta aspecto de sujeira, e constrangê-lo(a), e colocá-lo(a) numa posição de humilhação?

Perfeito seria se todos fôssemos pessoas humildes, que de vez em quando vestíssemos a capa da humildade e perguntássemos a este ou aquele amigo ou familiar a frase mais poderosa do mundo: você poderia me apontar um defeito, uma falha ou um problema em mim que se eu corrigir será bom para a minha pessoa?

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Seria, realmente, perfeito!

Ah, eu nunca me vi numa situação onde a solução de um problema de ajuda ao próximo, que parecesse tão simples, fosse algo tão difícil, afinal, como bem nos disse Confúcio, um grande filósofo chinês (551-479 a.C.) "Saber o que é correto e não o fazer é falta de coragem." "A coragem é a primeira das qualidades humanas, porque garante todas as outras", já nos advertiu um grande filósofo grego, Aristóteles (384-322 a.C.).

Como poderemos alcançar o verdadeiro Amor que o Mestre nos ensinou se não temos coragem de demonstrar o próprio amor?

PS: De qualquer forma, deixo aqui uma orientação básica, porém muito eficaz, para diminuição de mau hálito: água oxigenada volume 10 (pegar uma tampinha do frasco e diluir em meio copo d'água e realizar bochechos e gargarejos, principalmente à noite antes de dormir).

O poder de uma mãe

Se toda mãe soubesse do poder que ela tem na construção ou na destruição afetiva do seu filho, jamais tentaria colocá-lo contra o seu próprio pai, por maiores que sejam os seus sentimentos avessos a ele.

Através de uma frase proveniente das escrituras sagradas podemos compreender o sentido de tudo isso: "A mulher sábia edifica o seu lar; a tola o destrói." Provérbios 14:1.

Vamos tomar o exemplo de duas mães de nomes fictícios (Ana e Patrícia) para a preservação das suas identidades: uma que edificou e a outra que destruiu o seu lar.

Ana, após dois meses que o seu filho havia nascido, o marido foi embora, deixando-a sozinha com o bebê. Certamente que ela sofreu com a separação e com motivos para odiá-lo. Encontrou na própria mãe, o apoio para seguir em frente. Nunca falaram mal do pai para aquele menino; ao contrário, exaltavam as qualidades dele para a criança. Fez uma ponte de luz e de amor entre o filho e o pai (que à época, não havia despertado o sentimento da paternidade) e os avós paternos. Com o passar dos anos, o pai encontrou uma mulher, e esta envolveu aquele menino como uma segunda mãe, favorecendo aquela relação de pai e filho, para a felicidade de

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Ana. Hoje ele, o filho, conta que tem três lares: da mamãe, do papai e da vovó (paterna).

Patrícia, por sua vez, fez uma história totalmente ao contrário de Ana. Quando o seu filho completou três anos, o casal se separou. Alguns anos depois, o ex-marido encontrou outra mulher para seguir sua vida, e ela, por sua vez, encontrou um companheiro. Desde o primeiro instante, a nova mulher do ex-marido fez de tudo para agradar, ajudar e acolher a criança como uma segunda mãe. Patrícia não aceitou e tratou de infernizar a vida do casal. Pensa num inferno! Com o passar dos anos ela conseguiu entrar na mente daquele menino, colocá-lo contra o pai e a nova mulher, infiltrar o garoto na casa deles para ouvir e saber de tudo para contar para ela, com o intuito de minar a relação. A destruição deste lar só não aconteceu porque aquela que poderia ser a segunda mãe do já crescido menino, teve muita fé, perseverança e amor para não deixar que o seu lar fosse destruído pelo ódio de uma mulher amarga e infeliz consigo mesma.

O mais curioso de tudo eu vou contar pra você, querida leitora, caro leitor, o filho de Ana (a primeira do nosso exemplo) nos primeiros anos apresentou-se uma criança difícil, nervosa, chorosa, aflita, que com o passar dos anos e de todo o trabalho desta mãe, desenvolveu-se de tal maneira que hoje, tornou-se um garoto de fácil diálogo, calmo, alegre, de bem com a vida; o outro, de Patrícia (a segunda do nosso

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

exemplo) que era um menino tranquilo e feliz nos primeiros anos de vida, tornou-se um garoto irritado, nervoso, revoltado, aflito, com potenciais distúrbios psicológicos que só o futuro poderá descrever.

Depois de tudo isso, no conhecimento destas duas realidades, concluo o quão é verdadeira a frase de Sarah Hale (1788-1879), escritora estadunidense, quando disse: "Nenhuma influência é tão poderosa quanto à de mãe." E imaginar que um dia teremos que prestar conta de tudo o que fizemos com a nossa vida na Terra, sobretudo, com as dos nossos filhos...

O poder do marido sábio

Marido, saberia dizer como transformar uma esposa numa excelente cozinheira? É claro que nem toda esposa é uma boa cozinheira, mas toda boa cozinheira é fruto de um exercício diário e da pitada constante de um segredinho muito especial. Sabe qual é?

Ao longo das nossas vidas, é muito comum observarmos o comportamento das pessoas, não é verdade? Vamos tirando as nossas próprias conclusões só de observá-las. Observamos uma cozinheira aqui, outra ali, e naturalmente, vamos analisando o que as torna boas ou más, de uma forma muito objetiva. Quer ver só?!

Para isso, vou lhe contar as histórias de duas mulheres; o que elas tinham em comum era que nenhuma das duas sabia cozinhar quando se uniram aos seus maridos. Uma se chama Maria e a outra se chama Joana (histórias verdadeiras com nomes fictícios). Quando jovens, casaram-se com homens bem diferentes: um possuía uma virtude que o outro não possuía. O da primeira elogiava até o ovo frito que ela o servia; o da segunda fazia da mulher alvo de críticas constantes sobre tudo o que preparava; nada estava bom para ele.

Com o passar dos anos, você não precisa pensar muito para saber que Maria tornou-se uma excelente cozinheira e Joana uma mulher

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

totalmente desmotivada para cozinhar, reforçando suas dificuldades e limitações. Ao passo que, para a sua "felicidade", o marido tornou-se o cozinheiro da casa, mas continuou sendo chato, exigente, rabugento, tirando-lhe as oportunidades de desenvolver este talento que ela, até, tinha vontade de desenvolver.

Sabemos que todo e qualquer talento se desenvolve através do empenho na realização constante de algo que se faz. Ninguém desenvolve habilidades do nada. É preciso exercitá-las. Até mesmo uma criança de três ou quatro anos que toca divinamente um piano, e temos vídeos que mostram estes prodígios, é fruto de uma "longa bagagem" de muito exercício e dedicação como qualquer outra pessoa normal. Nenhum talento cai do céu, de mão beijada, já dizia um antigo ditado popular.

No entanto, ao longo da vida, acompanhamos mulheres vitoriosas que continuam cozinhando para os seus maridos, sem ouvir um único elogio, um agradecimento, um estímulo qualquer, para o seu desenvolvimento na arte de cozinhar. Ora, cozinhar é uma arte das mais lindas e valorosas que já vi até hoje. Administrar os alimentos que vão entrar na sua casa; selecionar as carnes, os legumes, as verduras, frutas e transformá-los em pratos saborosos e nutritivos para toda a família, com a preocupação com a medida do sal e do açúcar, e com as boas energias projetadas sobre eles, é algo trabalhoso e exige tempo.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Sentar-se à mesa para a refeição, e não ouvir um único e mísero elogio, ao contrário, críticas e exigências, realmente, acabam com uma alma motivada.

Segundo William Shakespeare (1564-1616), poeta, dramaturgo, escritor e ator inglês, "a gratidão é o único tesouro dos humildes." E quando Shakespeare nos deixou esta frase, certamente, quis nos dizer que agradecer é atitude de pessoas humildes. Mas o que agradecer tem a ver com elogio, Denize?! Você pode até questionar. Eu direi a você: tudo. O orgulho é o sentimento contrário da humildade. Quando alimentamos o vício moral do orgulho, temos em nós o sentimento de superioridade. Penso: se sou superior ao outro, não posso elogiá-lo, porque esta atitude me fará sentir inferior a ele. Logo, se alimento a virtude da humildade, eu o elogiarei sem problema algum, porque ficarei feliz com o seu sucesso, com o seu desenvolvimento, sem sentir-me inferior a ele ou a quem quer que seja.

Enfim, quando compreendermos que felicidade é um sentimento ligado diretamente ao amor, e só alimentarmos em nós as virtudes que são construtoras deste amor, saberemos fazer ao outro aquilo que gostaríamos que nos fosse feito, afinal, quem não gosta de receber um elogio?! Daí entenderemos o que Liev Tolstói (1828-1919), escritor russo, reconhecido como um dos maiores escritores dos últimos tempos

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

nos disse: "A alegria de fazer o bem é a única felicidade verdadeira."

O problema da caridade

Talvez esta seja uma das maiores ilusões que podemos carregar conosco no bojo de nossa alma: a caridade. Você pode até, imediatamente, questionar e dizer: que loucura é esta, Denize?! Sim, é uma loucura, mas não é minha! É só refletirmos um pouquinho e você chegará, talvez, à mesma conclusão que a minha. Vamos lá?!

Quando Jesus disse: "Que a vossa mão esquerda não saiba o que fez a vossa mão direita", o que Ele quis nos dizer senão que, ao fazermos um bem para alguém, ninguém deve ficar sabendo. Então podemos nos perguntar: é isso mesmo que acontece conosco?! Não, pois temos uma vontade imensa de contar para alguém o bem que fizemos o mais rápido possível ou tão logo possível. Não conseguimos ficar quietos por muito tempo. Existe um sentimento pernicioso em nós que nos diz o tempo todo: fala, conta, mostra para as pessoas o quanto você é "bom" e o quanto ajuda as pessoas!

Claro que estamos falando da caridade material, mas existe também outra que também temos dificuldade de não contar para a "mão esquerda": a caridade moral, aquela relacionada às questões espirituais. Então, eu lhe pergunto: sabe quando vamos visitar alguém e levar-lhe uma palavra de consolo, de força, de apoio, ou

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

mesmo quando nos colocamos em oração por ela; sabe quando dizemos o que fizemos ou o que estamos fazendo para alguém, aparentemente, até com o desejo de motivar esta ou aquela pessoa a fazer o bem que fazemos? Podemos esquecer ou mesmo não saber, mas é só o nosso orgulho inflado dizendo para nós o quanto somos “bons”.

É exatamente aí que mora o perigo da caridade! Quando acreditamos que a vida continua depois do túmulo e que “fora da caridade não há salvação”, corremos o risco de acreditar que ao morrermos, o nosso espírito chegará bem na vida pós-túmulo por tanta caridade que fez ao longo da vida. Que desilusão poderemos ter quando descobirmos que a caridade falada não pode ser computada em nosso favor como acreditávamos que seria! Que horror!

Ora, por que será que Jesus disse que a mão esquerda não saiba o que fez ou faz a mão direita? Seria apenas uma forma lúdica de jogar as palavras? Neste momento ele estava brincando com a multidão que o assistia? Claro que não! Jesus teve muito pouco tempo para colocar suas palavras salvadoras para o mundo. Ele falava com propriedade porque sabia que ninguém vai ao Pai senão através dos seus ensinamentos, quando disse que Ele era o caminho, a verdade, a vida. Logo, todas as suas palavras, pelo menos para os que se dizem cristãos, devemos acatá-las e vivenciá-las, caso

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

contrário, estaremos agindo como os fariseus daquela época. Ou não?!

É necessário que façamos, diariamente, sem medo e sem reservas, um trabalho de auto-avaliação para identificarmos em nós o sentimento do orgulho, este parasita devorador de oportunidades de crescimento espiritual que alimentamos em nossa alma.

Acreditemos: não paremos de fazer o bem! Não! A caridade é exercício para a evolução, no contato constante com o próximo; o que precisamos parar é de elevarmos o bem que fazemos como um troféu, que se levanta aguardando os aplausos...

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

O que mais entristece num bazar beneficente

Na Terra, o tempo todo somos acometidos por situações que nos deixam "beges" (expressão popular) ou chocados (traduzindo), e infelizmente, não nos acostumamos.

Votuporanga é a cidade que, graças a uma sequência de excelentes administrações, e, sobretudo, à quantidade de atividades assistenciais de entidades beneficentes que aqui encontramos, promove um lugar cuja paisagem é de fraternidade e auxílio constante à própria população dos mais aos menos necessitados.

Vemos espalhados pelo município, bazares de todo tipo com o propósito de ajudar às entidades assistenciais em suas despesas gerais, na aquisição de benefícios para as próprias pessoas que usufruem desta ou daquela entidade. Vemos pessoas que doam do seu tempo em prol de um bordado, de uma costura, da venda destes produtos, enfim, de todo tipo de doação, de tempo, ao bem-estar do próximo e que, muitas vezes, nos falta entendimento da dimensão deste trabalho.

Pois bem, recentemente, me deparei com uma situação que me deixou "bege". Eu estava dentro de um bazar beneficente de encher os olhos de qualquer pessoa que entenda o mínimo valor de uma peça feita a mão, com todo

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

carinho, nada importado da China, com peças a partir de cinco reais, para todos os tipos de bolsos, quando adentrou ao local uma mulher aparentemente normal. Ela foi até uma toalha de rosto toda bordada em ponto cruz com motivos natalinos, com passa-fita dourado e babado de algodão trabalhado, olhou para as duas vendedoras voluntárias e disse que tinha comprado uma daquelas toalhas e que, quando chegara em casa, fora ver o valor da peça, achara um absurdo o que havia pagado: setenta e dois reais numa toalha de rosto! Disse que havia ficado louca em pagar aquele valor e que outras amigas também pensaram da mesma forma. E ainda disse que, da próxima vez, iria, ela, bordar! E foi embora!

Ela nem imagina que depois que virou as costas, deixou as voluntárias para lá de chocadas.

Fiquei a pensar no quanto é triste a desvalorização de um trabalho que é feito durante todo o ano por mulheres voluntárias, que deixam suas casas, para ajudarem às entidades beneficentes a auxiliarem centenas de pessoas mensalmente.

Também fiquei a meditar sobre o quanto é lastimável para estas voluntárias ouvirem críticas infelizes sobre os valores dos produtos que, diga-se de passagem, não estavam nem um pouco fora da realidade comercial. A questão é que muitos de nós achamos que quando o bazar

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

é beneficente, tem que ser de um real ou de graça.

Será que não existe compreensão de que 80% ou mais, dos materiais utilizados, não são ganhos?!

Resolvi, por conta própria, perguntar quantas horas foram gastas, em média, para bordar e fazer todo o acabamento daquela toalha de valor tão "absurdo" para aquela cliente. A resposta foi: bem mais do que oito horas de trabalho. Será que por ser uma peça feita por voluntárias é justo cobrar cinco reais a hora de trabalho? E eu só não vou falar para ninguém, é claro, que esta mulher tem o maior prazer de viajar pelo Brasil e o mundo... Não só prazer, mas dinheiro.

Nada mais a acrescentar, alma querida, senão, que não façamos igual.

O que somos e o que queremos ser

Você se lembra daquele ditado popular que diz: "Diga-me com quem andas e eu lhe direi quem és"?! Pois é, na verdade, as coisas evoluíram e não é somente com quem andamos que podemos analisar quem somos, mas o que pensamos e o que fazemos também. Quer ver só?!

Quais são as nossas preferências quando o assunto é mundo virtual? Buscamos imagens em torno do quê? Com o quê nos sintonizamos: bobagens, imagens que são apelativas, sexo, violência, torturas, sangue, tragédias, traições? Desde os prazeres de assistir as notícias de sofrimento em um jornal ou as tramas dramáticas de uma novela; do mata-mata dos jogos de videogame até uma série longa de cenas que mostram os nossos prazeres mais secretos, sobretudo o de ver o sofrimento alheio, estamos, na verdade, sabotando a nós mesmos o tempo todo.

São nestes prazeres as notícias das imperfeições que nos acompanham no porão do nosso inconsciente, onde temos os arquivos "mortos" de nossas vidas anteriores nos dizendo quem fomos e o que fizemos, e o que é pior, ainda somos, porém, de uma maneira mais disfarçada.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

“Sei o que devo ser e ainda não sou, mas rendo graças a Deus por estar trabalhando, ainda que, lentamente, por dentro de mim para um dia ser o que devo”. Esta frase é de autoria do inesquecível Francisco Cândido Xavier (1910-2002), homem humilde e bom, no amplo sentido da palavra, e grande colaborador das verdades trazidas do mundo espiritual para o nosso aprendizado. Após Chico Xavier e os seus mais de 500 livros psicografados, explicando e revelando o mundo dos espíritos, só nos perderemos nesta vida e depois dela se realmente desejarmos permanecer no conforto da ignorância...

André Luiz, já desenfaixado do seu corpo físico, encontrou em Chico Xavier a oportunidade de trazer as luzes das informações das verdades da vida espiritual, além-túmulo, por tanto tempo guardadas, esperando o momento do nosso amadurecimento. André Luiz disse no último parágrafo do primeiro capítulo do primeiro livro de sua série, chamado Nosso Lar, as seguintes palavras para nós: “Oh, amigos da Terra! Quantos de vós podereis evitar o caminho da amargura com o preparo dos campos interiores do coração?! Acendei vossas luzes antes de atravessar a grande sombra. Buscai a verdade, antes que a verdade vos surpreenda. Suai agora para não chorardes depois”, aquele famoso chorar e ranger de dentes que o Mestre nos falou...

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Façamos uma autoanálise. Perguntemos para nós o que somos e o que queremos ser. Busquemos focar o nosso olhar nas nossas imperfeições e deixemos por conta do outro, à dele. Certamente, passo a passo, pouco a pouco, mas determinados em sermos melhores, poderemos, a cada ano, ofertar um lindo presente para Aquele que nasceu e sacrificou-se em vida para que aprendêssemos a ter vida, e vida em abundância: uma virtude!

Obs.: Saibamos, nós, que quando eliminamos uma imperfeição, nasce uma virtude.

O segredo do bom marido

Qual será o critério que uma mulher deve ter para encontrar um bom marido (quando a sua opção sexual é um homem)? Ora, neste caso, qual mulher, em sã consciência, não deseja (ou desejou) casar-se com um homem, como num conto de fadas, e viver feliz para sempre? E creio que a frase: "se não der certo, eu separo", não seja da maioria.

A grande questão de tudo isso tem início no ato da procura: quem será este rapaz; quem será este homem? É fato que existe um grande segredo nessa procura que não é do conhecimento da maioria das mulheres, e muito menos das jovens candidatas ao encontro do parceiro ideal.

Ao longo das cinco décadas de minha vivência pela Terra, tenho observado que a procura, normalmente, se dá pelo aspecto físico do candidato a marido, pelas posses, pelo título, pelo carro, pelo conforto que ele poderá dar à sua futura esposa; afinal, raramente, se procura pelo bom filho.

Feita a união, costuma-se dizer que quem casa uma filha ganha um filho e, quem casa um filho perde um filho. E você já parou para pensar no por quê?

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Dizem as escrituras sagradas (Provérbios 14:1) que “a mulher sábia edifica o seu lar; a tola o destrói”. É fato. A mulher que distancia o seu marido de seus familiares, distancia o seu marido dela mesma. Esta é a tola. Ao contrário, aquela mulher que aproxima o seu marido de seus pais e irmãos, além de aproximar o seu marido dela mesma e dos seus filhos, transforma-o num bom marido; ou quando o marido já é um bom filho e ela se esforça, respeita, dedica-se para viver bem com os familiares dele, em mais ou menos tempo, ela terá, certamente, um excelente marido. Esta é a sábia.

Disse Sigmund Freud (1856-1939), que foi um médico neurologista e importante psicanalista austríaco: “O caráter de um homem é formado pelas pessoas que escolheu conviver”. Voltando para a nossa reflexão podemos pensar: pela pessoa que escolheu conviver, afinal, somos seres influenciadores, ou para o bem, ou para o mal, principalmente, enquanto mulheres dentro do lar.

Edificar um prédio é algo dispendioso e difícil, trabalhoso e cansativo, mas se encontrarmos a estrutura já feita será bem mais fácil imaginar no que toca a continuação deste trabalho. Só não podemos esquecer que um prédio é uma construção que demanda tempo, e não é da noite para o dia. Se o alicerce emocional de um homem não for bom, sobretudo com seus pais, com o passar dos anos

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

perceberemos que por mais que uma mulher se esforce para edificar o seu lar, ela encontrará dificuldades no processo desta edificação, e aí, terá que ir à origem do problema e ajudá-lo a se reestruturar com seus pais, afinal, é preciso que o marido faça as pazes com o seu passado, para que ele não atrapalhe o seu presente (segundo a Terapia de Constelação Familiar).

Você deve estar perguntando: mas como identificar, então, o bom filho? Simples: pela gratidão e pelo respeito que tem, na prática, para com aqueles que contribuíram com a sua vida, o seu nascimento. A partir daí, a lei do retorno é ponto pacífico nesta relação com seus pais: o plantio é opcional, mas a colheita é obrigatória. O que recebemos de bom é fruto deste plantio, e o que recebemos de mal, também o é, na mesma proporção.

Orgulho: um alvo a ser eliminado

Quando minha filha tinha 12 anos e meu filho 17, decididamente, resolvi fazer-lhes um pedido, juntamente ao meu marido: "gostaria que apontassem um defeito meu que preciso corrigir". Minha filha falou o defeito, meu filho concordou, e meu marido assentiu. Lembro-me como se fosse hoje: fiquei assustada. Minha filha ainda me disse para não ficar triste com eles, porque eu é quem havia pedido para que falassem o tal defeito. A resposta foi a seguinte: "minha filha, eu não estou triste porque falaram o meu defeito; estou triste porque não sabia que eu tinha este defeito". A partir daquele dia travei uma batalha comigo, afinal, segundo Winston Churchill (1874-1965): "*O orgulhoso prefere perder-se a perguntar qual é o seu caminho*". Eu perguntei, porque queria acertar o caminho.

O dia das mães é sempre lembrado como uma das datas mais importantes do calendário anual, como se fosse representativo de uma data santa, ímpar, pois que foram elas quem nos trouxeram à vida, e nos criaram; outras tantas só nos criaram e isto também já foi o bastante para chamá-las de mães e as considerarmos como santas. No entanto, a maternidade é carregada de acertos, e erros, que, sequer, são tidos como erros, mas virtudes quer ver só?!

Na qualidade de filha ou filho, poderia você avaliar sua mãe através dos itens abaixo e

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

participar da nossa reflexão de hoje? E se você é mãe pode avaliar-se a si mesma, se desejar.

Vejamos, a seguir, erros comuns na maternidade, que passam como se fossem gestos de amor e proteção, mas representam apenas orgulho (sentimento de superioridade sobre o outro) e egoísmo (sentimento de amor excessivo a si próprio em detrimento do outro). Eis alguns:

1-Fazer tudo pelos filhos ou pagar para que façam para eles, mesmo quando eles já têm condições de aprender e fazer sozinhos, como: arrumar a cama, o quarto, trocar os lençóis, lavar a louça, aprender o básico da cozinha, ajudar na limpeza da casa, lavar as próprias meias e roupas íntimas, afinal, ações como estas representam crescimento pessoal e autonomia;

2-Falar pelos filhos, ao invés de incentivá-los a se expressarem com suas próprias palavras, gerando insegurança;

3-Aconselhar demais, incansavelmente, como se eles não tivessem condições de pensar e não pudessem errar, mesmo depois de adultos e casados;

4- Criticar, constantemente, os seus pensamentos, escolhas e atitudes, parecendo-se um ser perfeito, isento de defeitos;

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

5-Bater ou espancar como forma de educação, porque acredita que quem ama, corrige, não importa a forma;

6- Interferir no processo do outro, incessantemente, como se ele não tivesse condição de fazer por si só. "Faça assim ou, não faça assim! Ninguém faz como eu!";

7- Falar por longos períodos, sem parar, quando o(a) filho(a) faz alguma coisa errada... Pois, foi exatamente este o defeito que tive que enfrentar e travar como batalha. Este é o perfil da mãe que acha que sabe mais e fala, incansavelmente, para que aprendam a nunca mais fazer de novo. Ah! Que horror! Dá para imaginar alguém nos chamando a atenção de um erro cometido por mais de um minuto, e que dirá por longo tempo?!

Enfim, poderíamos enumerar outros mais, mas por aqui, já é suficiente o número para pensarmos, analisarmos e somarmos, não especificamente, os erros de nossas mães, mas os que podemos fazer para não errarmos com os nossos filhos uma vida inteira, se os tivermos, ou simplesmente, com as outras pessoas com as quais nos interagimos. Características como estas são muito mais comuns no nosso dia a dia, através das nossas ações do que podemos imaginar, não é mesmo?!

A propósito, para descobrirmos os nossos defeitos morais, uma reunião em família é

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

perfeita! É só perguntar, um só defeito (e mais de um pode nos deixar em estado de choque!).

Os amores à primeira vista e a Lei

A mulher estava passando pela rua quando se deparou com um cão, aparentemente abandonado. Ela não pensou duas vezes e "acreditou" que tinha que levá-lo para sua casa, que era sua obrigação. E assim o fez. Os dias foram se passando e, cada vez mais, ela observava nas atitudes do animal, certa agressividade. Quando não mordida, simplesmente, avançava metendo medo e terror no ambiente, fosse para os estranhos, fosse para os próprios moradores da residência.

Até que depois de muito acreditarem que, um dia, por si só, ele mudaria a sua forma de ser, o que de fato não ocorreu, sua dona decidiu levá-lo a um excelente adestrador de cães. Depois de muitas tentativas, dispensaram o frustrado adestrador.

Por mais que ralhassem com o animal, batessem o jornal no chão, fizessem o barulho de uma lata com sementes, ele não correspondia ao nível de socialização desejado. Quando a mulher tentava dar uns gritos com o infeliz, o quadro só piorava.

Chegou a pedir ideias para outras pessoas, sobre o que fazer com a criatura, e o que ouviu foi que ela "devia abandoná-lo" na rua, "passá-lo para frente", até mesmo "sacrificá-lo". Ela não teve coragem de seguir nenhum destes

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

conselhos, e se pôs adiante. Infelizmente, o cão não obedecia a ninguém, e da hora que acordava até a hora que dormia, por qualquer vento que lhe batesse ao rosto, ele latia e partia para o ataque. Era um sofrimento só. Pena que ninguém lhe havia sugerido um medicamento que o acalmasse.

Por fim, todos o viam como um animal ingrato que não sabia valorizar a vida que tinha e tudo que dela recebia. A questão é que nunca pararam para analisar de onde é que ele tinha vindo, das suas origens, das suas vivências, o que havia sofrido nas ruas, nas mãos de outras pessoas e até mesmo de animais como ele.

Quando nós, seres humanos nos casamos, é desta forma que acontece. Nós não conhecemos o outro em profundidade. Por mais que o namoremos por anos, não podemos saber quem ele realmente é, a não ser que o levemos para casa, e convivamos com ele. Assim é o casamento.

Dia após dia nós vamos conhecendo melhor aquele que escolhemos para compartilhar o mesmo espaço. Se ele é uma pessoa sociável ou não; se é calmo ou não; se é amoroso ou não; se é companheiro, ou não, enfim, se é ou não um monte de coisa. E ao longo de meses e anos nós vamos observando uma série de atitudes boas e ruins.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Com o tempo nós decidimos o que fazer com ele em função das suas atitudes negativas. Há quem decide colocá-lo na rua; há quem o passe para a "frente"; há quem prefere sacrificá-lo de alguma forma e se ver livre do problema. Muito bem. Tudo seria maravilhoso por se tratar do outro o ser difícil. O ruim mesmo é quando somos nós o problema e o outro decide nos abandonar, nos passar para frente, nos sacrificar porque apresentamos fortes limitações para aprender e desenvolver sob as expectativas dele.

Existe dentro de cada um de nós uma multidão de nomes, de sobrenomes, de conflitos, de vidas, que nenhum de nós é capaz de descrever. A frase célebre de Antoine Saint-Exupéry (1900-1944), escritor, ilustrador, piloto e conde francês, nos orienta em profundidade quando diz que: "Tu te tornas responsável por aquilo que cativas".

Ninguém é obrigado a retirar um animal da rua. Não há lei que obrigue. Mas no momento que trazemos um para a nossa casa, abandoná-lo de volta à rua porque foi difícil conviver com ele é "lavar as nossas mãos" e incorrer num crime, além de nos colocar uma sentença no livro Divino da Lei do Amor e de Ação e Reação. Um dia, o mesmo acontecerá conosco, fatalmente, para aprendermos a não fazer ao outro o que não queremos que nos seja feito, e assim, procurar, incansavelmente, uma forma diferente, a cada dia, de ajudar o outro a vencer

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

as suas dificuldades e, certamente, desenvolvermos a nossa sabedoria.

Ouvindo e refletindo

Outro dia, eu estava ouvindo uma amiga de 87 anos dizer que há muitos anos atrás, resolveu chamar em sua casa um profissional para colocar um box no banheiro. Aquele era o seu sonho, pois todo dia tinha que fazer uso do rodinho para secar o chão após o banho. Na época, o seu marido ainda vivia aqui na Terra.

Para a sua tristeza, no mesmo dia que havia contratado o serviço, o marido disse que não, e desfez o seu sonho.

Anos se passaram e ela nunca mais quis saber de colocar um box no seu banheiro. Por quê?! E assim fiquei a pensar. Recentemente, a senhora resolveu tocar no assunto, novamente, e certamente irá realizar o seu antigo e simples sonho.

Não é relevante pensarmos aqui no porquê da minha amiga durante tantos anos ter desistido de colocar o seu sonho em prática, já que o marido havia partido definitivamente, mas, sim, porque o marido a impediu de realizar aquele sonho tão simples.

Antigamente, era comum os homens escolherem os nomes dos filhos, os móveis, os eletrodomésticos; terem a comida à mesa, os sapatos e roupas às mãos, e mulheres sempre prontas a servi-los em todos os sentidos.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Culturalmente, este era um fato comum, embora como todas as regras, tinham as suas exceções.

Pensando, vamos concluindo algumas coisas.

Que sentimento pode ter um homem quando impede que sua esposa, que nunca teve a oportunidade de ter uma iniciativa de fazer algo diferente, decide fazer?

Que sentimento é este que sufoca, que neutraliza, que impossibilita o outro de sentir que também está vivo e que tem vontades e iniciativas que o outro não têm?

O sentimento de sentir-se superior ao outro, tirando deste o direito de manifestar-se, de realizar seus sonhos mais simples, que impera sem dó nem piedade é o maior vilão da história da humanidade. Tem nome, cara e endereço. Chama-se Orgulho, usa muitas máscaras e mora dentro de quem não tem humildade.

Acreditar que o exercício da humildade, do respeito à individualidade do próximo, às suas alegrias, sonhos, fazendo ao outro tudo aquilo que gostaríamos que nos fosse feito, como bem nos ensinou o Grande Mestre Jesus, é um dever de todos nós para a paz nos lares e no campo de qualquer convivência se assim quisermos alcançar a felicidade, afinal, não há relacionamento feliz se o Orgulho trazer sob o

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

seu jugo uma coleira que decide os passos do outro.

Preguiça, eu?!

Você que tanto quanto eu já ouvimos e até falamos, inúmeras vezes, o termo “preguiça”, já foi a fundo entender o que isto realmente significa? Pois bem, hoje eu tive esta vontade: refletir melhor sobre o que é e de onde vem.

Primeiramente, fui buscar ajuda no dicionário, que disse que preguiça é “aversão ao trabalho; negligência, indolência; morosidade, lentidão; e por aí vai, mas vamos ficar por aqui, pois isto nos basta”.

Poderíamos concluir que a preguiça é, então, a falta de vontade para alguma coisa?! Sendo assim, o que seria a vontade? Segundo, também, o dicionário, vontade é “a faculdade de representar, mentalmente, um ato que pode ou não ser praticado em obediência a um impulso ou a motivos ditados pela razão;...”. Sensacional!

Se a preguiça, então, é a aversão a algo produtivo, que será bom para a pessoa, e associado a isto reflete uma negligência, um ignorar algo que é importante para a vida dela no campo do trabalho, seja ele qual for, e sob qual aspecto, e por isso ela caminha devagar, lentamente, em prejuízo de si mesma, existe aí uma falta de vontade, percebe?

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Ah! Como é difícil aceitar que de uma forma ou de outra, em uma situação ou outra, temos em nós algumas facetas de preguiça! Não, Denize, preguiça, eu?! – Você até pode estar pensando que não, mas é um fato.

Uma pessoa pode ser trabalhadora extenuante; pode até cumprir com horários rígidos, mas isto não é tudo. Vejamos. Esta mesma pessoa pode, por outro lado, ter preguiça de realizar um exercício físico, ou cozinhar, ou beber água, ou limpar uma casa, ou fazer uma caminhada, ou arrumar sua própria cama, ou silenciar a mente, ou ler, ou quaisquer outros exemplos que poderíamos enumerar para dizer que somos imperfeitos ainda, e que a preguiça é uma imperfeição, um vício moral, proveniente da pouca vontade ou má vontade de algo que não nos empenhamos, verdadeiramente, em fazer. E por que não nos empenhamos em fazer?

A verdade é que tudo nasce de uma priorização. Sim, o que priorizamos vem sempre na frente. Se acreditamos que uma coisa é mais importante que a outra, ficamos com a da nossa preferência. Se ler for mais importante, vamos priorizar esta ação. Se uma visita a alguém for mais importante, vamos priorizar a visita na frente de algo que podemos organizar para outro horário. Tudo está dentro de uma análise do que priorizamos, e é certo que, como nos disse o dicionário, seja passado pela razão.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Enfim, somos o que pensamos, o que sentimos e o que fazemos. Nossas escolhas dizem quem já somos ou quem ainda não somos. E não adianta taparmos o Sol com a peneira e apontarmos um dedo para alguém dizendo que ele é preguiçoso, pois três estarão apontados para nós; mesmo porque a lista de itens que nos acompanha para que modifiquemos os nossos hábitos negativos diários é bem maior do que três.

O grande físico alemão Albert Einstein (1879-1955) contribui com a nossa reflexão quando nos diz: "Há uma força motriz mais poderosa que o vapor, a eletricidade e a energia atômica: à vontade".

Sendo assim, é necessário que nos autoanalisemos, incessantemente, que nos esforcemos para diagnosticar em nós, sem medo e sem reservas, as faces da preguiça que ainda existem em nosso ser e que atravancam o nosso progresso aqui na Terra, esta grande e divina oportunidade de trabalho concedida a cada um de nós.

Programação para a velhice

Quantas vezes, na sua vida, você já pensou nesta questão: preparar para a velhice? Pode ser que você diga que sim, mas a maioria de nós, nunca pensou em se preparar para envelhecer.

Para começar, nós acreditamos que somos perfeitos, e que os outros é que tem defeitos e precisam ser modificados. Acreditamos que somos saudáveis, espiritualmente falando, e que as outras pessoas é que são doentes da alma. Outra ilusão. Com isso, vamos nos iludindo, até que um dia a gente fica velho, e não tem muito mais o que fazer. Ora, a árvore depois de endurecido o seu tronco, nada mais resta a fazer para desentortá-la. Basta, apenas, a conformação.

Você quer ver só como isto tudo é verdade?

Por acaso, você conhece algum velho rabugento, teimoso, mal-humorado, que nada agradece e ainda reclama de tudo? Pois bem, como você acha que ele era na fase adulta, na adolescência, na infância? Sim, exatamente assim. O velho com estas características foi a criança, o adolescente, o adulto que não se modificou antes de envelhecer. Só isso. Teresa de Ávila em sua prece para os que estão envelhecendo, diz em um trecho do texto: "...

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

não quero ser Santa, é tão difícil conviver com os Santos, mas um velho rabugento é a obra prima do diabo!”. E é verdade!

A questão é: como nos preparar para envelhecer? Como me programar para a velhice? Que tipo de velho eu quero ser? E vamos lembrar que velho é aquele que tem idade avançada. Mas há dois tipos de velho, no meu entender: os que se encontram ativos, capazes, lúcidos, e aqueles que só estão esperando a morte chegar. Você pode observar que da infância à velhice, vai chão.

Se observarmos ao nosso redor os que já se encontram na velhice e analisarmos o que eles fazem de ruim e negativo para a convivência, será um ótimo material de trabalho para a nossa programação. Será como programar um robô para executar funções que você deseja que ele realize. Claro que, da nossa parte, sem vontade e sem esforço, nada acontecerá.

Observe uma coisa que aponta para nós um sinal de dificuldade para mudar: não gostar de ouvir e, muito menos, pedir conselhos; não gostar de ouvir críticas e, muito menos, pedir que se faça uma crítica sobre algo que precisamos modificar no nosso jeito de ser. É preciso coragem para realizar um processo de autoconhecimento e muita vontade para envelhecer com sabedoria. Afinal, “No reconhecimento de sua fragilidade é que o

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

homem, verdadeiramente, descobre o seu poder de auto superação” (do livro *A fé transporta montanhas*, de Maria Máximo, através da psicografia do médium Carlos A. Baccelli, da cidade de Uberaba MG, grande companheiro de caminhada de Chico Xavier).

Sendo assim, busquemos nos preparar para envelhecer. Há tantas formas de fazermos brilhar a nossa luz interior, de desenvolvermos a sabedoria em nós; tantas formas de ajuda à nossa disposição, e é só escolher... Todos os tipos de terapias que possamos imaginar e outras tantas que sequer imaginamos. A vida é bela, para quem consegue colocar cor, luz, amor e transformação, em primeiro lugar, em si mesmo.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Quando a dor é amada...

Talvez você não acredite que exista alguma dor que seja amada, mas vale a pena pensar bem, pois ela existe!

Você já observou que existem situações na vida onde uma pessoa é capaz de sentir prazer com a dor? E é claro, de forma inconsciente. Vou dar alguns exemplos.

Quando você dá um conselho para alguém com a intenção de ajudá-la, mas ela não aceita. Você diz para o seu pai já idoso, e com dificuldades para caminhar, que ele precisa fazer uso de uma bengala para apoiá-lo e ele se nega a aceitar o conselho...

Quando você diz para alguém que reclama de dor nas pernas constantemente, que ela precisa da ajuda de um profissional que a ajude a exercitar as pernas, porque ela não gosta ou não pode andar o tanto que precisa para ter as pernas saudáveis, e ela se nega a ouvir tais conselhos...

Quando você diz para alguém que vive tendo problemas com determinado tipo de alimento que ela deve evitar o seu consumo, porque ela já demonstrou várias vezes que a ingestão daquele tipo de alimento faz mal para ela, contudo ela simplesmente ignora...

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Enfim, em quaisquer destas situações que você observou ou qualquer outra que puder observar verá que, no fundo, bem no fundo, algo de muito estranho acontece com estas pessoas: parece que elas querem continuar sofrendo; parece que por trás de cada sofrimento permanente, existe o consentimento do sofredor. É como estar pulando sobre um formigueiro e permanecer ali. Agora, o mais estranho mesmo e curioso de analisarmos é: por que estas pessoas não desejam parar de sofrer?

É neste instante que entra a nossa reflexão. Ora, como pode alguém sofrer e querer continuar sofrendo se não for porque ela não quer parar de sofrer? E por que ela não quer parar de sofrer? Nós podemos questionar. Porque no fundo de sua alma, lá no seu inconsciente, ela acredita que precisa continuar sofrendo e que não tem o direito de parar de sofrer. É como se ela tivesse em dívida com alguém e o seu sofrimento é uma forma de pagar esta dívida. E isto não é coisa de uma vida só. Pode acreditar.

Existe uma doutrina religiosa e científica que diz que "a justiça de Deus está escrita em nossa consciência". Eu não sei você, mas eu acredito fortemente nesta afirmação. E penso que o Criador perdoou e perdoa todas as nossas falhas porque sabe que ninguém erra porque quer errar; erra porque não consegue fazer o certo naquele momento. Simples assim. Mas a sua Sabedoria implantou um tipo de "chip" em

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

nós que, conforme vamos aprendendo e evoluindo, analisamos o nosso erro e damos um peso para ele. É exatamente aí que entra o processo de o porquê Deus permite o nosso sofrimento: para que fiquemos em paz com a nossa consciência.

Sendo assim, muitos de nós, temos vivido nas teias dos processos cármicos por determinação de nossa própria dificuldade de perdoar o próximo e de nos perdoarmos. Quem cobra do próximo uma perfeição, cobra de si na mesma proporção. Logo, é necessário que peçamos a ajuda do Mais Alto nos processos judiciais do próprio Espírito para que não permaneçamos nas prisões das ilusões de que a dor é a moeda de quitação de qualquer dívida com a Lei. Não, a dor não liberta o prisioneiro, mas a sua mudança, para melhor, é o que o liberta.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Quarentena: proteção contra nós mesmos

Dias atrás, eu enviei dois vídeos para alguns amigos e amigas através de uma lista de transmissão de um aplicativo para celular, porque quando vejo algo que realmente acredito ser importante, faço uso deste recurso. Daí eu fiz uma pequena introdução pedindo a opinião sobre o que acharam dos textos falados, embora eu dissesse que concordava plenamente com o que diziam. Alguns concordaram e outros discordaram, e estes, os que discordaram, porém, deram-me a oportunidade de rever alguns conceitos.

Numa destas falas, uma amiga de Juiz de Fora, amiga mineira de longa data e a qual reservo um grande respeito e carinho, de uma sutileza ímpar, enviou-me áudios tão carinhosos para explicar-me seus pontos de vista, e também um texto de um amigo daquela cidade que muito contribuiu para o nascimento de algumas reflexões em mim. Uma delas é sobre uma questão que vinha pensando sem me dar conta: por que esta quarentena foi criada? Você já parou para pensar? Pois bem, foi neste ponto que um universo se abriu para mim.

Toda esta decisão de manter o povo em casa foi exatamente para protegê-lo contra si mesmo! Ora, estamos vivendo dias de intensas informações sobre cuidados de higiene: lavar

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

bem as mãos com água e sabão, passar álcool em gel, não cumprimentar com as mãos, não abraçar e nem beijar, não espirrar nas mãos, enfim, uma infinidade de cuidados básicos de saúde que nos estão sendo passados a cada intervalo dos programas como nunca vimos antes.

A questão toda está na higiene?! Sim, na higiene! Mas nós não somos higiênicos?! Não! Não??! Pelo menos agora temos consciência de que não éramos o suficiente. É só pararmos para analisar que veremos por que os vírus estão sempre nos perseguindo. Nem bem sai um e já vem outro mais forte ainda.

Então, numa breve pausa para uma análise de nós mesmos podemos nos avaliar e ver qual era nossa reação antes da pandemia. Quer ver só?!

Quando espirramos nas mãos (o que já não deveríamos fazer), corremos imediatamente para lavá-las com água e sabão, ou pelo menos higienizá-las com álcool em gel?;

Quando saímos da nossa casa, entramos no carro e dirigimos até um restaurante, pegamos na maçaneta, na chave, na direção, no câmbio, no celular, e então nos perguntamos: antes de pegarmos na comida e nos alimentarmos, lavamos as mãos? E com a motocicleta é a mesma coisa;

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Quando coçamos os olhos, o nariz ou o cutucamos, ou mesmo o assoamos num lenço de papel ou tecido (o que é pior), lavamos as mãos e os descartamos antes de darmos as mãos para alguém?;

Quando chegamos do mercado com as compras, lavamos as mãos antes de tudo, as verduras, os legumes, frutas, as embalagens que podem ser lavadas ou mesmo higienizadas antes de guardá-los em seus devidos lugares?;

Quando estamos com gripe somos capazes de evitar contato físico com outras pessoas, deixar de ir a lugares fechados ou mesmo de usar uma máscara para proteger os outros da nossa enfermidade?

Enfim, há uma lista de situações além que precisamos aprender e rever no nosso sistema educacional no campo da higiene pessoal que só então compreendi o porquê da quarentena existir. É uma proteção contra nós mesmos! Mas não dá para qualquer pessoa que esteja no poder falar com todas as letras o motivo pelo qual devemos ficar em casa, porque serão trucidados. O nosso orgulho não aceitará de forma alguma!

É verdade que diante de uma pandemia, não haverá leitos para todos, nem médicos, nem vacinas, nem sistema múltiplo de saúde que dê conta de cuidar de milhares e milhares de

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

pessoas infectadas ao mesmo tempo. Haja visto que nos dias normais não sobram muitas vagas.

Fazer com que o mundo desenvolva hábitos de higiene da noite para o dia é tão difícil como fazê-lo compreender que não é certo estocar alimentos em casa por medo de morrer de fome.

Agora eu compreendi o motivo pelo qual o importante filósofo, teórico, político e compositor autodidata suíço J.J.Rousseau (1712-1778) pensou quando disse a seguinte frase: "A única parte útil da Medicina é a higiene, e esta, mais do que Ciência, é virtude".

Quem é insano aqui?!

Estava eu a meditar sobre os nossos pensamentos... Dizem que pensamentos bons atraem coisas boas; e pensamentos negativos atraem coisas ruins. Será mesmo, isto, uma verdade?! Vejamos.

Você já parou para observar as pessoas negativas, que pensam negativamente para tudo, que xingam por qualquer coisa, que nada de bom sai dos seus lábios, que só falam de doenças, dão notícias de tragédias de todo tipo e lugar, reclamam de tudo e de todos? Já reparou o quanto é difícil ficar muito tempo na companhia destas pessoas? Somente quem coaduna dos mesmos pensamentos gostam de estar em suas presenças.

Por outro lado, você já deve ter observado como vivem as pessoas positivas, que pensam positivamente o tempo todo, falam de coisas boas da vida, agradecem a Deus por tudo, até mesmo pelos dissabores; tem sempre uma palavra de conforto e incentivo para dar, sobretudo, nos momentos difíceis e de dor. Já reparou o quanto é gostoso estar na presença destas pessoas? Assim também, somente quem coaduna dos mesmos pensamentos e sentimentos, realmente, gostam de estar na presença delas. Quem for o oposto, ainda criticará as suas ações e pensamentos.

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Você tem alguma dúvida de que, em matéria de invisível aos nossos olhos, as companhias que atraímos para nós são do mesmo nível de pensamentos, sentimentos e ações que praticamos no dia a dia?

Somos verdadeiros ímãs repletos de eletricidade por todos os lados. Existe a Lei da Gravidade que todos já conhecemos e que nos impede de sermos puxados para fora do planeta e cairmos no espaço, isto, muito grosseiramente falando porque não sou especialista no assunto, mas você entendeu, não é mesmo?! Existe outra Lei de Ação e Reação que nos remete ao pensamento que tudo que fazemos de bom ou ruim, volta para nós na mesma proporção. Sendo assim, diante destas forças que nos regem, quem somos nós perante o invisível senão uma força muito pequena cuja energia atrai energia de mesma vibração?

Tenho pensado: Deus é a luz Maior que alcança cada ponto do Universo, seja dia ou seja noite; seja quente ou seja frio; porém, quantos de nós permanecemos com as janelas e portas do coração e da alma fechados, impedindo que as luzes da Verdade adentrem e transformem tudo o que precisa ser transformado em nós. Só assim, quando uma faísca desta Luz adentrar a escuridão de nossas almas, será o início de uma vida nova. A Terra, nosso planeta mãe, passará pela grande transformação, porque nós estaremos transformados em seres que vibram mais alto, que só atraem o bem pelos

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

pensamentos, sentimentos e ações. E a Terra nunca mais será a mesma!

Enquanto isto, cuidemos do que pensamos, do que falamos, do que sentimos e do que fazemos, porque, segundo Albert Einstein (1879-1955), físico alemão, "Não há nada que seja maior evidência de insanidade do que fazer a mesma coisa, dia após dia, e esperar resultados diferentes". Sendo assim, contribuamos para a renovação energética do planeta, ou continuaremos sendo verdadeiros insanos, querendo um planeta melhor, uma vida feliz, agindo de forma negativa.

Quem é um bom filho?

Já parou para fazer uma autoanálise a fim de saber a sua nota de zero a dez no quesito: ser filho? Se você é ou não um bom filho ou, na ausência de pai e/ou mãe, foi ou não foi um bom filho para eles.

Durante muitos anos eu acreditei que os filhos tinham o dever de ajudar a educar os seus pais. Acreditava que durante anos eles nos haviam ajudado a crescer, e depois de um tempo, quando já adultos, nós é quem os ajudaríamos.

Acreditava que deveríamos interferir nos processos deles, claro que com o intuito de ajudar; algumas vezes corrigindo-os, outras tomando a dianteira sobre algo que acreditássemos que eles não conseguiriam.

Com o tempo comecei a observar algumas coisas que minha mãe me ocultava, porque certamente ela acreditava que eu a advertiria. Sim, a mentira surge quando o outro lado não aceita a verdade.

Aprendendo sobre a tão falada constelação familiar que diz que pai e mãe estão acima dos filhos e, os filhos estão abaixo dos pais; que existe um posicionamento da ordem genealógica cuja hierarquia devemos respeitar comecei, então, a experimentar modificações de minhas

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

atitudes. Dentro de uma semana minha mãe comentou com minha tia, sua irmã, que eu estava tão diferente, e que estava dando gosto de conversar comigo. Vou confessar-lhe: fiquei muito feliz.

Às vezes, com o intuito de ajudar os nossos pais, os constrangemos, sem querer; por exemplo: quando damos conselhos que não foram solicitados, críticas que não foram pedidas, ajudas que nem cogitaram pedir...

Durante anos, por morarmos em cidades diferentes de nossos pais, sempre ouvi o meu marido conversando com seus pais, pelo telefone. Hoje, o seu pai já se encontra na pátria espiritual, mas a conversa com sua mãe continua intacta: "Oi, mãe! A sua bênção? Deus te abençoe também, mãe! Como a senhora está: tudo bem?! E os remédios? Está faltando algum (para que ele providencie que não falte)?..." E a conversa vai girando em torno do bem-estar dela. Nada que a repreenda em tom de autoridade ou superioridade. É a coisa mais linda de se ver!

Foram necessários muitos anos de convivência vendo todos os dias esta cena acontecer e a leitura da constelação para a minha ficha cair, para eu compreender que para pai e mãe só devemos respeito e valorização. É o famoso e milenar mandamento: honrar pai e mãe. Se desejarmos ajudar, deixemos à vontade de cada um a liberdade de solicitar; e se tiverem

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

dificuldade em pedir, o exercício natural da humildade a qual, todos que vivemos na Terra, temos o dever de desenvolver em nós.

Sendo assim, para uma autoanálise profunda, existe um exercício que simplifica tudo isso. Na posição de pai ou mãe, como eu gostaria que meu filho me tratasse? Como eu me sentiria se meu filho regulasse os meus passos, as minhas ações, as minhas palavras, enfim, interferisse o tempo todo na minha vida? Se tudo que eu fosse fazer eu tivesse que falar com ele?

Por outro lado, é libertador quando tiramos dos nossos ombros, o fardo do orgulho (referente a esta questão) que tanto pesa na nossa alma e nos traz tantos sofrimentos.

A vida fica mais leve quando nos tornamos mais leves. Quando respeitamos o tempo de cada um. Quando deixamos de ser peso para aqueles que simplesmente, nos deram a brilhante oportunidade (e só isso já basta, sejam eles como forem!) de estarmos aqui, matriculados numa das melhores universidades do Universo: a Terra!

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

Teste de sabedoria

Você toparia fazer parte de uma auto avaliação para saber a sua nota de 0 a 10 no que se refere aos cuidados de higiene que, nos dias de hoje, são necessários para a prevenção do novo Coronavírus? Faça o teste sem medo dos resultados, afinal, o teste é apenas para sabermos se estamos preparados para nos defendermos desta guerra invisível.

Nas questões a seguir, atenção: para cada SIM marque 1 (ponto); para cada NÃO marque 0. Vamos lá?!

Você se considera uma pessoa com facilidade de aceitar regras, conselhos ou sugestões que vêm de outras pessoas?

Você molha uma folha de papel toalha com álcool 70% e passa no volante, no freio de mão, na alavanca das marchas, na maçaneta interna da porta, nos controles dos vidros e nos controles do aparelho de som do seu carro?

Ao sair de casa para ir à rua, ao mercado ou qualquer outro lugar que terá que estar com outras pessoas, você lava as mãos antes de entrar no seu carro (já higienizado) e põe a máscara antes de sair dele?

Mantém distância de 1 a 2 metros de outras pessoas, e após tocar em quaisquer produtos de mercados e locais fora de casa,

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

imediatamente, procura lavar as mãos até os cotovelos com água e sabão, ou mesmo higienizá-las com álcool em gel?

Paga suas compras com cartão e após chegar em casa tem o cuidado de lavar as mãos e, em seguida, higienizá-lo, juntamente com a carteira e a bolsa?

Após as compras e guardá-las no porta-malas abre a porta do carro e passa álcool em gel nas mãos ainda fora do veículo?

Higieniza os alimentos ao chegar em casa, desinfeta as embalagens com álcool 70% (maior efeito para limpeza), ou mesmo, lava as que podem ser lavadas com bucha, água e sabão?

Tira os sapatos antes de entrar em casa e leva-os para a lavanderia para serem higienizados ou mesmo colocados para tomarem sol?

Ao chegar em casa você isola a roupa que saiu deixando-a no sol, longe das outras roupas e das pessoas ou, mesmo, prefere lavá-la?

Higieniza torneiras, maçanetas das portas, chaves de casa e do carro, celular e tablet, notebook, teclado e mouse, diariamente?

A esta altura do campeonato, você deve estar, ou assustado(a) (como eu quando li

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

as orientações de limpeza e higiene), ou desacreditado destas informações que o professor do Departamento de Microbiologia, Imunologia e Parasitologia da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) Oscar Bruña-Romero, especialista em pandemias indica, como medidas de prevenção contra o vírus altamente contagioso que todos nós, a cada dia, estamos conhecendo o seu poder de ação (Covid-19).

Segundo o professor, devemos considerar que nossa mão está sempre suja, e por isso, nunca levá-la à boca, ao olho ou aos cabelos.

Depois disso tudo, você acredita que nós estamos preparados para conviver, normalmente, e sair de casa utilizando ônibus e metrô como se esta realidade não estivesse existindo no invisível aos nossos olhos?

Eu só sei que vou ter que rever todos os meus hábitos de higiene e cuidar de mim para cuidar de todos.

É claro que não precisamos, aqui, somar os pontos para ver que nota tiramos, porque não será necessário, não é mesmo?! Será necessário, sim, antes de tudo, analisarmos a nossa real sabedoria, e para isto, Sócrates, o grande filósofo grego (469-399 a.C.) nos dá o ponto de referência para a nossa auto avaliação através da seguinte frase: *"Sábio é aquele que conhece os limites da própria ignorância"*.

Você se conhece?

Ontem li um texto de uma amiga no Facebook. Ela fazia uma análise muito curiosa sobre a atual realidade do Brasil no tocante à política e ao reflexo dos brasileiros. Chegou a mencionar um político, suas atitudes, e sobre as pessoas que o apoiam. Não é o meu foco, aqui, discorrer sobre a política em si, com nome e sobrenome, mas pensar a partir da frase em que se destacou para mim, quando disse: "... porque o que elas gostam nele é, exatamente, o retrato delas".

Eis aí uma questão para refletirmos: será que nós nos conhecemos a fundo, realmente?

Se perguntarmos para nós mesmos quais são os pensamentos que povoam a nossa mente, o que você poderia dizer, o que eu poderia dizer: bons ou ruins; positivos ou negativos? Quais são as mensagens que enviamos pelo Whatsapp: pacificadoras ou incendiárias, preconceituosas, escarnecedoras? Quais são os estilos de programações que nos entretêm: romance, amor, respeito, com finais felizes ou terror, guerra, violência, intrigas, sexo, cujo teor em nada contribui com a nossa evolução?

Quais são as sintonias que mantemos na estação do pensamento? "Somos o que pensamos", já nos disse o filósofo. E claro, o que defendemos ou discordamos é reflexo de quem

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

somos. As nossas preferências desenham o perfil da nossa personalidade. Sendo assim, o grande problema está em não nos autoconhecermos.

Há algum tempo atrás, eu estava assistindo uma série de televisão que se tornou famosa no mundo inteiro. Parece que todo o mundo já havia assistido. E lá estava eu a assistir a tal série: Game of Thrones. Para amenizar o drama costumamos dizer: é história; não, é prazer em ver as pessoas sendo torturadas. Parei de assisti-lo no dia do tal episódio "casamento vermelho", onde todas as pessoas boas morreram assassinadas. Arrepiei-me dos pés à cabeça e jurei para mim mesma que nunca mais assistiria filme ou série de violência.

Para minha felicidade, outra amiga muito querida sugeriu-me assistir uma série coreana chamada "Abismo mágico". Amei. Depois, foi a vez de "Mr. Sunshine", "Chocolate", "Uma segunda chance", e aí não parei mais. Se você se interessar, confira. Estas séries falam de altruísmo, amor sublime, respeito, solidariedade; mostra o belo no campo das imagens e sons, e ali ficamos entre a emoção dos sentimentos inenarráveis.

Há quem não acredita que carregamos uma multidão dentro de nós: de nomes, de sobrenomes, de vidas, de personalidades, de conflitos, de lutas. Há quem não acredita que somos o que pensamos porque ainda não parou

REFLEXÕES PARA AUTOCONHECIMENTO

para pensar sobre isso. Pensar sobre nós não tem sido o nosso foco. Mudar as nossas atitudes e pensamentos dá trabalho, por isto mesmo é que somos críticos e tentamos mudar o outro o tempo todo. Fazer reforma na casa do outro é fácil, é só falar; fazer reforma na nossa casa é que são elas.

Segundo Tomás de Kempis, monge holandês (1379-1471), autor do livro *Imitação de Cristo*, escreveu o seguinte pensamento: "Que adianta viver muito e pouco se corrigir? A vida longa, muitas vezes, só faz aumentar a culpa em vez de dar ocasião de correção. Quem dera pudéssemos viver bem nesse mundo, nem que fosse um único dia!".

Ainda nas palavras do monge: "Feliz quem leva sempre em conta a eventualidade da morte e, para ela, se prepara diariamente".

**REFLEXÕES
PARA
AUTOCONHECIMENTO**

*(coletânea de artigos publicados entre 2019-2020 no
jornal Diário de Votuporanga)*