

Agenda Mínima para Evoluir



Saara Nousiainen

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe do *ebook espírita* com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

Sobre nós:

O *ebook espírita* disponibiliza conteúdo de domínio publico e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento espírita e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: www.ebookespírita.org.



www.ebookespírita.org

Agenda Mínima Para Evoluir

Saara Nousiainen

A evolução é lenta, caminha no compasso da natureza, mas a própria natureza tem seus ciclos e nossa humanidade está justamente vivenciando a fase de transição de um ciclo para outro.

É algo semelhante ao que acontece com a borboleta, após longo período no casulo, gestando sua metamorfose. Um dia sai completamente modificada, abre as asas e, bela e leve, irradiando alegria, parte para nova etapa.

O mesmo acontece conosco. Se estivemos encasulados ao longo dos séculos ou milênios, em gestação evolutiva, podemos fazer agora um esforço maior para promovermos nosso “nascimento cósmico”, como seres melhorados. Podemos também permanecer no casulo, aguardando nova primavera nos ciclos do tempo. Só depende de nós.

E não se pense que pelo fato de sermos espíritas, detendo conhecimentos mais avançados, estejamos num degrau superior, porque como disse o espírito Ermance Dufaux “Espiritismo na cabeça é informação, no coração é transformação”. E é bom observar que essa transformação não acontece, ou então ocorre de forma excessivamente lenta, se não lhe dermos prioridade.

Até agora nos meios espíritas vem-se priorizando o estudo doutrinário, que é importante, mas peso maior tem em nossa evolução a vivência dos conteúdos espíritas, que são muito simples e estão ao alcance de qualquer intelecto, por mais pobre que seja.

Enquanto isso os espíritos continuam enfatizando, sempre com maior insistência, quanto à nossa mais premente necessidade nesta fase de transição, a transformação interior.

Mas por que não conseguimos realizá-la, quanto desejaríamos?

Essa transformação interna é tão difícil, por sermos o resultado de milenares elaborações no bojo do tempo e das reencarnações, que para se conseguir resultados apreciáveis é necessário:

- a) dar-lhe absoluta prioridade;
- b) ter um programa evolutivo fácil e objetivo.

Então, no bojo de muitas reflexões e ajuda dos irmãos maiores, fomos conseguindo anotar idéias e conclusões, construindo este programa evolutivo muito simples e de fácil aplicação.

Reflexão Básica

É fácil observar como, em nosso esforço evolutivo, vimos desperdiçando forças em ações esporádicas e dispersas, que não conseguem realmente realizar a reforma ou as transformações interiores necessárias, desestimulando nossas pretensões evolutivas.

Mas se nos fixarmos numa agenda com poucos pontos essenciais, adotando-a como meta, como roteiro a ser seguido, priorizando esforços nesse sentido, fica muito mais fácil e produtivo alavancar essa reforma.

Neste opúsculo, mesmo limitado pelo pouco alcance de nossa visão espiritual, estamos propondo uma agenda mínima de ações e atitudes que ajudarão sobremodo nossa evolução espiritual.

Se adotarmos esta agenda e priorizarmos sua implementação em nossas vidas estaremos desenvolvendo, de forma mais rápida e intensa, nossos valores latentes, acendendo nossa luz, enfim, realizando a nossa reforma interna.

Tal esforço é imprescindível se quisermos compartilhar conscientemente da grande transição do nosso planeta, de “provas e expiações” para o “mundo de regeneração” de que falam os espíritos.

Em mensagem psicografada pelo médium Divaldo Pereira Franco, no dia 30 de julho de 2006, no Rio de Janeiro-RJ, falando sobre essa transição, o espírito Joana de Angelis diz:

“Opera-se, na Terra, neste largo período, a grande transição anunciada pelas Escrituras e confirmada pelo Espiritismo. O planeta sofrido experimenta convulsões especiais, tanto na sua estrutura física e atmosférica, ajustando as suas diversas camadas tectônicas, quanto na sua constituição moral. (...) Não serão apenas os cataclismos físicos que sacudirão o planeta, como resultado da lei de destruição, geradora desses fenômenos, como ocorre com o outono que derruba a folhagem das árvores, a fim de que possam enfrentar a inverno rigorosa, renascendo exuberantes com a chegada da primavera, mas também os de natureza moral, social e humana que assinalarão os dias tormentosos, que já se vivem. (...) A melhor maneira, portanto, de compartilhar conscientemente da grande transição é através da consciência de responsabilidade pessoal, realizando as mudanças íntimas que se tornem próprias para a harmonia do conjunto. (...) Nenhuma conquista exterior será lograda se não proceder das paisagens íntimas, nas quais estão instalados os hábitos. Esses, de natureza perniciosos, devem ser substituídos por aqueles que são saudáveis, portanto, propiciatórios de bem-estar e de harmonia emocional.”

Não acha que tais advertências são por demais sérias para deixarmos nossa vidinha continuar a “correr solta”, podendo acabar nos levando a reencarnar em algum mundo primitivo, ou em algum povo dos mais atrasados do nosso planeta, até acordarmos para as reais necessidades do nosso espírito imortal?

Esta Agenda Mínima, oferta dos amigos espirituais, vem ajudar sobremaneira aqueles que realmente estão querendo transformar intenções em atitudes.

Um dos seus diferenciais é que ela prioriza a ação evolutiva a partir dos estados de espírito. Isto é muitíssimo mais fácil do que ficar vigiando cada pensamento, palavra, sentimento e ação. Apenas praticar ações virtuosas é algo superficial, não muda estruturas, mas desenvolver estados de espírito é trabalhar os valores correspondentes, em sua profundidade.

Outro diferencial é o fato dela resumir todo um processo evolutivo - que

demandaria um número infinito de ações - em apenas cinco pontos. Quatro são estados de espírito e um é atributo da mente.

OBSERVAÇÃO: Nesta nova edição, estamos retirando dois dos pontos complementares, o compromisso e as atitudes, por entender que já estão implícitos no processo de crescimento interior, não precisando ser citados.

Afetividade

Sendo o amor o maior dos valores da alma, o primeiro ponto a ser considerado é a afetividade, caminho que nos leva a ele.

As manifestações do amor são tão infinitas, desde as mais primárias até às mais elevadas, que fogem ao nosso entendimento. Na verdade sabemos teorizá-lo, mas não o conhecemos em sua plenitude.

Sabemos, no entanto, que nossos pensamentos, palavras, sentimentos e ações são fortemente influenciados pelos nossos estados de espírito, pelo nosso “clima interior”. Assim, cuidando desse “clima”, estaremos facilitando sobremaneira a vivência de atitudes mais condizentes com o conhecimento espiritual que já alcançamos e com o nosso momento evolutivo.

Num seminário sobre perdão e auto-perdão o médium e orador espírita Divaldo P. Franco disse:

“Dois físicos quânticos de renome estabeleceram que quando nós amamos, produzimos moléculas, micro-partículas que podem ser semelhantes a fótons e vitalizam-nos a corrente sanguínea, e quando odiamos, quando nutrimos raiva ou mágoa, geramos micro-partículas semelhantes ao elétron, e elas destroem nosso sistema imunológico, e nós adoecemos”.

Informou ainda Divaldo que o Dr. Mark Cleland, da universidade de Harvard, diz que os derivados do amor produzem linfócitos que sustentam a vida, e que o otimismo nos ajuda a viver.

Vemos então que, desenvolver amor nos sentimentos e vivenciá-lo, não reflete apenas um ensinamento de natureza religiosa, mas também a própria ciência do bem viver.

Nos últimos anos inúmeras pesquisas científicas vêm demonstrando a eficiência de valores como o amor e o perdão na geração de saúde e bem-estar. Percebemos então como os ensinamentos de Jesus, sob a ótica dessas descobertas e constatações científicas, assumem novas feições. Já podemos começar a deixar de vê-lo apenas pelas vias do misticismo, como o mártir da cruz ou o fundador de religiões, pois Ele agora nos surge na condição de cientista cósmico, de Mestre que veio nos ensinar a perfeita ciência do bem-viver. Suas lições já podem deixar de representar aqueles chavões com cheiro de obrigação religiosa ou caminho para a colônia espiritual Nosso Lar, surgindo em toda a sua plenitude como verdades que, obedecidas, promovem o bem-estar da criatura e o seu crescimento como ser cósmico e eterno. Perdoar, amar, ser fraterno, pacífico, mais que preceitos religiosos são fatores de saúde física e psíquica, porque geram energia psíquica positiva, de boa qualidade.

São também fatores de prosperidade material, até o ponto em que a programação reencarnatória permita, porque a pessoa que se habitua a desenvolver vibrações de elevado teor gera uma presença agradável, que lhe abre muitas portas.

Na verdade, há dentro de nós um universo de conhecimentos a serem buscados, de capacidades, aptidões e possibilidades infinitas que poderão nos conduzir a patamares evolutivos mais compatíveis com as características de um mundo de regeneração.

Apresentamos, assim, a afetividade como o primeiro ponto, o primeiro valor a ser considerado nesta agenda mínima, não só pelos atributos já identificados, mas também por fornecer conteúdo ou alicerce para os demais valores crescerem e se firmarem.

Mas como desenvolvê-la, já que isto é tão difícil?

O primeiro passo está em exercitá-la continuamente visando criar condicionamento. Quando conseguirmos estar sempre atentos para gerar afetividade, esse valor começará a fazer parte do nosso psiquismo e emoções. A grande dificuldade, no entanto, está em nos lembrarmos sempre desse propósito.

Para solucionar essa questão pode-se utilizar alguns recursos, inclusive lançar mão de benefícios da tecnologia, tais como:

1 – Programar o celular, o computador, ou um relógio para emitir algum som a cada meia hora e, sempre que escutá-lo, desenvolver um estado interior de afetividade.

2 – Colocar pequenos lembretes em alguns locais. Com um pouco de criatividade consegue-se isto facilmente.

3 – Adquirir um bracelete, um colar ou algo semelhante para, ao percebê-lo ou senti-lo, lembrar-se de exercitar afetividade.

Pode-se também estabelecer determinados momentos para exercitá-la, tais como, durante o banho e as refeições, à hora de dormir e antes de levantar. São momentos em que ocorre maior desligamento do corre-corre do cotidiano, facilitando a introjeção de amorosidade nos sentimentos.

Durante o banho pode-se mentalizar a energia da água a lavar também os resíduos energéticos negativos aderidos ao corpo espiritual. Em seguida desenvolver um sentimento de afeto pelos pés, as pernas, os quadris, lembrando o quanto eles são importantes. Da mesma forma, visitar com muito carinho o abdômen e o tórax com seus órgãos internos, e assim por diante até amar todo o corpo, conscientemente. Depois, sentir amor pela própria alma, pelo espírito, por todo o ser.

E assim, envolvidos nessas vibrações de luz, direcionar essa sublime emoção para o ambiente em torno; levá-la mentalmente a se espalhar em todas as direções, envolvendo nessa vibração tudo e todos, sem qualquer restrição. Outra forma muito importante para desenvolver amorosidade é olhar para alguém e envolvê-lo numa vibração de afeto, de carinho. Isto podemos fazer sempre, em todos os momentos em que houver pessoas ao alcance da nossa visão.

Mas não devem ser apenas os seres humanos os objetos da nossa

afetividade e, sim, tudo que vive e até mesmo os inanimados, porque o amor é um poder que se irradia, sem escolher alvo.

Se prestarmos atenção, podemos perceber quão infinitas vezes em nosso cotidiano podemos desenvolver afetividade. Por exemplo, quando vemos uma pessoa feia ou desagradável é natural nos colocarmos internamente em posição superior a ela. Mas se a olharmos com olhar afetivo, pensando nas imensas dificuldades que deve enfrentar por causa da sua condição, lhe enviaremos uma vibração de simpatia, de fortaleza, de soerguimento.

Da mesma forma, ao nos depararmos com um tipo mau, repugnante ou facínora. Pelo olhar afetivo veremos que seu espírito é da mesma essência que o nosso, e que ele apenas está vivenciando fases primárias em suas experiências evolutivas, em patamares ainda degradantes, mas que um dia sua luz interior irá iluminá-lo por completo, assim como acontecerá também com nós outros. Então lhe enviaremos uma vibração de afeto e de indução ao bem.

Quando conseguirmos perceber as profundas implicações no uso da afetividade em nosso cotidiano, tornando-a atitude predominante, poderemos também observar como o nosso interior mudou, iluminou-se.

Sente-se afeto em várias modalidades:

a) por si mesmo;

b) por pessoas que correspondem a esse sentimento na mesma medida. Esse é o afeto das trocas, portanto, egoísta;

c) por pessoas ou alguma comunidade eletiva, como por exemplo, a religiosa. Esse ainda é um afeto egoísta, porque existe em razão de trocas;

d) por tudo e todos de forma indiscriminada, assim como as águas de uma fonte que jorram, sem pedir nada em troca. Esse é um afeto não egoísta. É abrir o coração para uma terna vibração, que traz em seu bojo a alegria. É olhar com carinho para o cachorro “vira-latas”, abandonado, sarnento, como se estivesse vendo algo muito precioso.

Quando assumimos um estado de espírito afetivo, nos tornamos pessoas mais brandas, pacificadoras, propensas à alteridade e com mais facilidade para desenvolver a humildade.

A afetividade relaxa.

Alteridade

O segundo ponto é a alteridade, palavra que só agora começa a se tornar mais conhecida, principalmente nos meios espíritas.

De forma resumida podemos dizer que ela representa o respeito que devemos ter para com todos, além da disposição para aceitar e aprender com os que são e pensam diferente de nós. É também a construção da fraternidade apesar das divergências, respeitando-as e procurando aprender com as diferentes opiniões. Mas vivenciar o valor da alteridade não significa deixar de discutir, debater, questionar. A discussão, o debate e o questionamento são saudáveis quando se respeita o outro e a sua maneira de ser e de pensar.

A alteridade nos ajuda a abrir caminhos para uma compreensão mais elevada sobre tudo. É o mais importante mecanismo para o crescimento do homem como ser social, que pode levá-lo a interagir pacífica e beneficentemente com tudo que o cerca. É, sem dúvida, o veículo capaz de conduzir a humanidade para a tão esperada nova era.

A postura alteritária nos leva a ver todos com bons olhos, lembrando as palavras de Jesus: “Se os teus olhos forem bons, todo o teu corpo será luminoso; se, porém, os teus olhos forem maus, todo o teu corpo estará em trevas.” (Mateus 6:22 e 23)

A pessoa que vivencia a alteridade passa a ser mais fraterna em todos os sentidos, deixando de criticar, julgar, agredir... E esse tipo de atitudes deixa o ser em paz consigo mesmo, com a humanidade, com a vida.

Aí você poderá contestar dizendo que isto torna a criatura alienada. Mas há grande diferença entre analisar – com vistas ao próprio aprendizado e também no intuito de ajudar, caso seja viável – e julgar ou criticar. As posturas de julgamento e crítica geralmente denotam uma idéia de superioridade, porque ao criticarmos o outro estamos querendo diminuí-lo, para que a nossa “grandeza” fique mais visível. Com tais atitudes, que têm como combustível o orgulho e a vaidade, estamos enviando uma vibração negativa ao objeto da nossa crítica, seja ele uma pessoa, uma instituição ou uma nação, já que as instituições e as nações são formadas por pessoas.

Por exemplo, você vê alguém caminhando sobre a grama de uma praça para encurtar caminho e pensa: “Que criatura mais sem educação!”.

Nesse ato de criticar intimamente a atitude daquela pessoa, você está gerando uma vibração negativa, ou seja, “energia psíquica” de teor negativo. Parte dessa energia fica em você mesmo, seu gerador, e outra parte alcança a pessoa que pisou a grama para cortar caminho. Por outro lado, se registrar o ato errado, mas respeitando a diferença do outro não criticá-lo, estará fazendo um bem a si mesmo e deixando de fazer mal a outrem. Mas digamos que, agindo com alteridade e com afeto, você entende que deve falar-lhe, alertando-o para o erro que está cometendo, fá-lo-á então de forma a não humilhá-lo, encontrando a melhor maneira de ser, junto àquela pessoa, uma presença benéfica. Mas se esse alerta for inviável, poderá enviar-lhe uma vibração fraterna junto com a idéia de que não se deve pisar a grama, para que esse tipo de vibração, alcançando o alvo, possa induzi-lo a não mais praticar esse tipo de ações, atuar sobre ele como fator indutor.

Desenvolvendo a alteridade, respeitando completamente a maneira de ser dos outros em seus erros, equívocos e até mesmo em suas maldades, lembrando que todos somos seres em diferentes faixas evolutivas, tornamo-nos mais leves, mais de bem com a vida, mais alegres e também mais saudáveis. E se entendermos e vivenciarmos verdadeiramente a alteridade e a afetividade, faremos uma prece pelos que estamos observando em erro e lhes direcionaremos vibrações positivas, indutoras de ações mais corretas.

Mas há um ponto importante a ser percebido em sua totalidade e de forma não distorcida. Diz respeito à crítica. Como o ser humano, ou grande parte da humanidade, tem a tendência de pular de um extremo para o outro, é bem provável que muitos, ao abraçarem as idéias da alteridade, caíam nesses extremos e passem a adotar a omissão ou a convivência como sendo posicionamentos alteritários.

Ocorre que exercer a faculdade da crítica faz parte do crescimento do ser humano. Só que há dois tipos de crítica, uma é saudável, a outra não.

Na crítica saudável observamos, analisamos, buscando entender os porquês, confrontando tudo com o que sabemos e o que entendemos que seja o melhor e o mais correto, sempre na intenção do aprendizado e visando roteirizar para nós próprios os melhores modelos. Podemos também realizar essas análises, visando de alguma forma colaborar para que sejam corrigidos ou minimizados os erros que vamos encontrando em nossas apreciações. Se acrescermos a esse tipo de crítica os valores da afetividade, havemos sempre de encontrar a melhor maneira de ajudar, de ser presenças benéficas onde estivermos, nem que essa ajuda se dê tão somente através de uma prece ou de uma vibração positiva. Isto equivale a uma atmosfera interna de boa vontade, de olhar tudo e a todos com bons olhos, a desenvolver uma vibração positiva. Isto é benéfico para quem age dessa forma, para os que o circundam e também interfere ou interage de forma positiva com as próprias circunstâncias.

Na crítica saudável podemos dialogar com tranqüilidade, debater nossos pontos de vista, trocar idéias, estar abertos para aprender com os outros, enfim, participar ativamente das situações, sempre visando o bem geral.

No tipo de crítica não-saudável, desenvolvemos uma ambiência interna pesada, do contra, sempre dispostos a encontrar erros em torno de nós. Posturas assim são geradoras de energismo pesado, desagregador, além de fomentar orgulho e vaidade em quem as vivencia.

Também é digno de nota o fato de que nos meios espíritas é muito fácil desenvolvermos um estado de crítica negativa com relação às religiões e a outros saberes, tendo em vista o universo de conhecimentos transcendentais que o Espiritismo nos proporciona. Esse tipo de procedimento é também gerador de orgulho. Mas uma postura alteritária é niveladora, ajudando a eliminar o orgulho, por nos propiciar entendimentos mais amplos, pelos quais podemos perceber a importância de todos os demais saberes, filosofias e religiões na evolução da humanidade.

Outro dia, quando fazia a caminhada matinal, ao passar diante de um condomínio em construção, um homem – vigia noturno da obra – lia a Bíblia para uma mulher.

Meu primeiro impulso foi pensar: “Um evangélico querendo converter alguém, logo cedo”. Mas, lembrando-me da alteridade, mudei meu estado de espírito com relação àquela situação e iniciei um discurso de censura para comigo mesma. Logo em seguida, porém, recordei-me das lições que venho aprendendo com esta Agenda Mínima, enquanto a vou escrevendo. Então, ao

invés da auto-censura, preferi “olhar” a cena com uma visão diferente, e fiquei comovida com o que vi: uma pessoa pobre, certamente sem instrução, ocupando-se em repassar a outrem os ensinamentos de Jesus, quando poderia estar comentando o crime da véspera que ainda circulava na mídia e na boca do povo.

Olhei-os então com outros olhos e enviei-lhes uma vibração afetuosa. Segui caminho, sentindo-me feliz, desse tipo de felicidade que sentimos quando olhamos o outro com afeto, com alteridade e com humildade.

Assim, por tudo que podemos observar em nós e em torno de nós, é possível perceber a importância da alteridade em todos os relacionamentos. Nos meios espíritas ela se torna uma postura de vanguarda, sinalizando um modelo de convívio para o novo tempo, o mundo de regeneração.

A afetividade e a alteridade também são importantes para a paz. Ver os outros com olhar alteritário minimiza quaisquer razões para a violência. Vê-los com olhar afetivo dilui as vibrações agressivas e desfaz impulsos violentos.

O escritor e palestrante espírita Alkíndar de Oliveira, pinçou algumas observações do espírito Ermance Dufaux, do livro Reforma Íntima sem Martírio, psicografado por Wanderley S. Oliveira, nas quais vale a pena refletir:

“Aprender a discordar sem gostar menos, de nossos companheiros.”

“Aceitar cada pessoa como é, procurando entender os “porquês” dos incômodos que sentimos com esse ou aquele coração.”

“Pensar sempre com bondade sobre quaisquer pessoas, em quaisquer situações.”

“Ajuizar, com isenção de ânimo, o valor das idéias alheias.”

“Onde houver duas ou mais pessoas reunidas... ali estará o conflito. Cabe a nós aprender a administrar os conflitos interpessoais e isto só será possível se tivermos alteridade.”

E que viva o amor, em todas as suas manifestações.

Humildade

O terceiro ponto é a humildade.

Mas que é exatamente humildade? É fazermos-nos pequenos, menores do que somos na realidade? É minimizar nossos valores?

Certamente, não.

A humildade é uma percepção clara da nossa real condição. Nem para mais, nem para menos.

Se for para mais nos levará ao orgulho, porque a idéia de sermos mais evoluídos do que nossa realidade acarreta envaidecimento, já que, pela nossa pouca evolução, estamos ainda muito predispostos a cair nessa ilusão.

Se forcarmos nossa percepção para menos, isto nos levará a uma situação irreal e à diminuição da nossa auto-estima, o que é prejudicial para nossa vida e evolução.

Mas como podemos encontrar nossa real condição? Aprofundando o auto-conhecimento.

Mas é preciso ter cuidado porque geralmente ao mergulharmos em nossa intimidade nessa busca, temos como foco, mesmo inconsciente, encontrar valores ainda não descobertos.

Hoje, pela manhã, ao fazer a caminhada diária, tive ocasião de entender essa questão por um ângulo diferente.

Numa prece pedi a Deus e aos espíritos benfeitores que me ajudassem a me tornar humilde, a conhecer minha realidade mais íntima, a fim de que esse conhecimento me ajudasse nesse desiderato.

Pus-me então a refletir, percebendo que um amigo espiritual conduzia minhas reflexões e, assim, na busca à minha realidade, comecei por fazer um questionamento.

Se nunca tivesse tido orientação, assistência e participação espiritual em minhas ações e na condução da minha vida, como eu seria ou estaria agora?

Era uma questão difícil, mas importante. E como entremostrava um universo excessivamente vasto, achei melhor fixar-me apenas na minha vida como espírita.

Voltei então atrás no tempo, desde os primeiros passos neste caminho, perguntando-me sempre como teria sido se os espíritos não me tivessem auxiliado, orientado e conduzido?

Dessas perguntas restou um saldo que certamente estava bem abaixo do esperado.

Percebi então que não seria, na minha realidade, o que hoje “estou”, e nesse caminhar rememorativo cheguei ao momento em que comecei a atuar na divulgação do Espiritismo ao público externo: coluna no jornal, programa no rádio, peças teatrais, livros e muitas outras atividades que se foram desdobrando ante meu olhar interior. Mas esse olhar já era diferente. Ao perguntar-me como teria sido se não tivesse recebido assistência espiritual em cada etapa, em cada momento... só encontrava o vazio. Não havia respostas. Fui trazendo à memória a forma como todas essas ações começaram e percebi com absoluta clareza que mãos invisíveis sempre conduziram absolutamente tudo.

Tudo que tenho escrito, todas as iniciativas, tudo sempre começou e continuou pela ação deles. Até mesmo isto que estou escrevendo agora, foi-me intuído por eles. Nada do que fiz e faço é de minha exclusiva lavra. Na verdade, sou apenas a mão que executa.

Como segundo passo, comecei a imaginar como eu seria hoje, não tivesse sido “levada” para este caminho. Talvez fosse uma dona-de-casa unicamente preocupada com os afazeres domésticos e as conversas com as vizinhas, dissecando a vida dos outros, ou detalhando os acidentes, crimes e fofocas ocorridos mais recentemente. Talvez fosse uma profissional inteiramente tomada pelas atividades e a luta pela sobrevivência. Provavelmente estaria enfrentado situações as mais amargurosas e sofridas, em difíceis resgates, sem poder contar com o apoio e amparo dos amigos espirituais. Em qualquer

dessas situações eu me via como uma pessoa absolutamente insignificante. Pior ainda, ao pensar que sem a assistência dos amigos espirituais, quem sabe poderia ter-me tornado alguém de presença negativa, maléfica.

Que terrível “virada”!

Já olhava os transeuntes percebendo-me abaixo de todos, sem qualquer valor. Senti então, não exatamente humildade, mas uma terrível sensação de inferioridade e de impotência, e o desânimo começou a se instalar.

Mas antes que se instalasse e, certamente com ajuda do benfeitor espiritual, lembrei-me de um dos pontos desta Agenda, o equilíbrio.

Se analisasse com equilíbrio, entenderia que em todo esse andamento da minha vida como espírita houve também minha participação, embora mínima: a) deixei que me conduzissem, agindo com o valor da “boa vontade”;

b) assumi o compromisso firmado antes da minha reencarnação, procurando fazer a minha parte;

c) esforcei-me por me conectar com o “mais alto” através da prece, das atitudes e ações, dentro da minha limitada evolução e, apesar das quedas e tropeços, não desisti;

d) tenho procurado ser a “mão que executa”, mesmo sem ter sempre executado da melhor maneira.

Com essas observações já deu para respirar mais aliviada, mas a “queda na realidade” foi extremamente marcante.

Acredito que daqui em diante, se meus pensamentos convergirem para o que “estou”, olharei para mim mesma procurando imaginar como seria e como estaria, não fosse a assistência e ajuda dos benfeitores espirituais. Assim poderei ver a minha realidade, a minha verdadeira condição, e isto me ajudará a caminhar no rumo da humildade e, no lugar do orgulho, começar a construir um espaço para a gratidão, com profunda admiração pelo grandioso valor, o amor, que leva tantos a acolherem e a ajudarem tantos outros de forma absolutamente desinteressada. (A referência é aos espíritos benfeitores.) Quando “caímos na realidade” percebemos que não há razões para nos sentirmos engrandecidos por nossas constatações distorcidas, pelos elogios recebidos ou por quaisquer outras razões. Tudo em nossas vidas será motivo de gratidão àqueles que nos assistem e motivação para buscarmos cada vez mais nosso crescimento interior.

Mas esse mergulho em nossa realidade apresenta também outro desdobramento, o nosso grau de evolução espiritual, aquilo que SOMOS, não o que aparentamos ser.

Esse “aparentar” é muito bem explicado pelo espírito Ermance Dufaux, no livro Reforma Íntima sem Martírio, quando fala nas inúmeras máscaras que usamos num processo de “santificação de adorno”, quando diz:

“Percebe-se que esse tipo de “santificação” está no nosso exterior, como mera vestimenta ou adorno a ser mostrado aos outros, principalmente aos companheiros da seara, por receio de sermos por eles julgados e tidos como “maus espíritos”, ou seja, de cairmos no conceito da comunidade em que

estamos inseridos. Mas lembremos que Jesus enfatizou muito essa questão das aparências e a própria lógica nos diz que ela não tem qualquer consistência. Ao contrário, é muito prejudicial à nossa evolução porque nos leva, ao longo do tempo, a acreditar que realmente somos o que aparentamos, engano que nos custará muitas dores, tristezas e arrependimento após ingressarmos no reino da verdade pelas portas da desencarnação.”

Ermance e outros espíritos falam muito sobre as grandes decepções e sofrimentos de espíritos em seu retorno ao mundo espiritual, quando em contato mais profundo com sua própria realidade, por causa desse “aparentar ser o que na realidade não se é”.

E essa realidade é fácil de constatar quando nos colocamos de atalaia junto a nós mesmos, ou como ouvidor junto à nossa fala, perguntando-nos sempre as causas profundas de tais pensamentos, palavras, atitudes e ações. Com isso podemos perceber, quando nas linhas da verdade, o quanto de enganos ainda há em nós e quanto camuflamos as nossas razões mais íntimas. Percebemos a nossa tendência em nos mostrar aos outros visando sua aprovação e elogios, porque isto faz bem ao nosso ego.

Mas a pessoa mais evoluída não se compraz com a admiração alheia. Não busca nem precisa dos “altares” e das platéias que nós outros ainda buscamos. Da mesma forma não se ocupa em contabilizar os próprios valores e qualidades, que para ela são naturais, fazem parte do seu ser.

O fato de nos atribuímos alguma superioridade espiritual já nos informa sobre o nosso real nível evolutivo.

A humildade também leva a quem já vivencia esse valor a assumir postura de aprendiz, mesmo que tenha galgado posições de destaque, por descobrir que o muito que acredita saber e ser, nada é em relação ao que ainda precisa aprender e ser.

E assim, após todas essas reflexões, análises e constatações acabamos por perceber que estivemos caminhando sobre saltos muito altos, ou mesmo, sobre “pernas de pau”, e ao nos olharmos no espelho víamo-nos numa condição bem mais elevada que a realidade.

Esse é um momento único, que poderá decidir nosso processo evolutivo. É o momento em que, face a face com nós mesmos, podemos começar a crescer sobre as próprias bases, sem máscaras, sem ilusões.

Mas também é um momento que acarreta certo perigo, porque podemos não aceitar nossa real posição e acabar construindo novas e mais pesadas máscaras. Da mesma forma pode também surgir o desânimo ou gerar-se baixa auto-estima.

Por tudo isso é necessário preparar bem o coração e a mente, e, acima de tudo, buscar ajuda divina para esses momentos tão importantes nos nossos processos evolutivos. E então, após todas as constatações, quando, mais que perceber, começamos a “sentir” a nossa pequenez, passamos também a nos sentir mais leves e mais livres.

Outro ponto importante é nos aprofundarmos nessa busca interior sem o intuito de nos criticar, censurar ou baixar a auto-estima em razão das coisas negativas que formos encontrando. Devemos, sim, devassar nosso íntimo, assim como um cirurgião, a procura daquilo que nos faz mal, perdoando-nos mediante a compreensão de que somos ainda pré-adolescentes espirituais, com direito de errar, mas a caminho do nosso crescimento.

Chico Xavier se comparava a um burro de carga, ou outros qualificativos que o diminuía. Certamente foram posturas extremas que ele apresentava visando ajudar os leitores em seu combate ao orgulho, “puxando a corda da humildade” ao extremo, para ver se assim ajudava um pouco mais.

Mas o equilíbrio (outro ponto desta agenda) nos informa que, se buscarmos a nossa realidade mais profunda, sem distorções, não precisamos adotar tais posturas.

E assim, percebendo sempre que a nossa essência espiritual é “luz de Deus” ainda oculta sob a nossa imaturidade, nossa pouca idade sideral, e que somos todos iguais, embora em diferentes trechos do caminho evolutivo, será mais fácil desenvolver a humildade verdadeira. E essa humildade não será um peso a nos diminuir, a nos comprimir em nossos baixos patamares evolutivos, mas um vislumbrar de alegrias divinas a nos irmanar com todos. Nem acima, nem abaixo, mas iguais, como flores a vicejarem sob os raios do divino SOL.

Mas há uma pergunta importante: como fica nossa situação - médiuns, dirigentes, palestrantes, escritores e demais líderes ou formadores de opinião - quando, “sob o aplauso da platéia”, nos vemos alçados a patamares irrealis? Nessas condições, reconhecendo nossa realidade íntima, não condizente com aquela que os outros vêem, podemos entender que não devemos decepcionar a “platéia”, por temer que essa decepção possa recair sobre a mensagem de que somos portadores.

Que fazer? Como agir nessas situações?

Eis uma difícil questão.

Para não “decepcionar a platéia” é fundamental deixar sempre claro que a mensagem que conduzimos não é exatamente nossa, os méritos não são nossos, pois somos apenas porta-vozes, ou as mãos que materializam a obra. Isto não será difícil quando nós mesmos estivermos convencidos dessa realidade.

Valorizar a mensagem, sim, colocando o mensageiro no lugar que lhe cabe. Deixar bem claro que somos tão falíveis quanto os demais, e que importa refletir no teor da mensagem, sem ocupar-se com aquele que a traz.

Só se decepciona quem se iludiu.

Além disso, é fundamental empenharmo-nos verdadeiramente em nossa reforma interior, buscando primeiro conhecer melhor a nós mesmos, a nossa realidade íntima e oculta, para em seguida darmos andamento mais acelerado a essa reconstrução e posterior crescimento.

Certamente é necessário também abandonar aquelas posturas de “santidade de adorno”, arrancar as máscaras e permitir que os outros nos vejam como somos. Será um verdadeiro “quebrar paradigmas”. Talvez a “platéia” se

decepção, mas terá oportunidade de aprender a desenvolver percepções mais equilibradas, a não confundir o santo com o milagre e entender que a evolução pede transparência.

Mostrar com sinceridade nosso íntimo, com suas sombras e luzes, toca muito mais do que muitas palavras elaboradas. Aproxima-nos dos outros, e essa aproximação possibilita entrelaçar esforços, somar ideais de evolução para crescer em conjunto. É muito mais fácil que crescer sozinho. Apoiando-nos uns nos outros, com sinceridade e igualdade, podemos alcançar mais facilmente nossas metas evolutivas, sem recear julgamentos humanos, nem discriminações.

Essa opção certamente é bem difícil, mas de que vale caminhar sobre altares ou por caminhos mais fáceis quando encarnados, para depois sofrer decepções e as mais diferentes dificuldades no mundo espiritual, além de precisar recomeçar tudo em futuras encarnações? E aqui cabe lembrar aquela conhecida exortação de Jesus: “Entrai pela porta estreita, porque larga é a porta que leva à perdição”.

Convém lembrar também que essas reflexões não se restringem apenas aos formadores de opinião ostensivos. Toda pessoa sempre exerce influência, em algum grau, sobre outras pessoas.

Contentamento

O quarto ponto desta agenda também representa um estado de espírito. É o contentamento.

É importante, é fundamental, desenvolver os valores que nos tornam pessoas melhores, presenças benéficas. Mas como ficamos em nossa intimidade? O que fica faltando para alcançarmos a plenitude? Onde ela se encontra? Certamente está no coroamento dos valores da alma, no contentamento, que é a nossa vibração de vida.

Pense numa pessoa afetuosa, alteritária, que já tenha adquirido os valores da humildade, mas triste, desalentada, arrastando sua cruz vida afora. É como um pássaro de uma só asa. Como levantar vôo para novas conquistas espirituais, quando falta essa seiva de vida, o contentamento?

Os seres espirituais de elevada condição irradiam alegria. A sua presença infunde inusitado júbilo nas pessoas que possuem maior sensibilidade. É uma sensação maravilhosa de plenitude. Tudo se transforma em infinito contentamento, em puro júbilo que vibra em cada célula e em cada neurônio. É como se ficassemos “cheios de Deus”.

O contentamento, na verdade, é uma elevada aquisição que podemos ir conquistando passo a passo, aproveitando todos os momentos para senti-lo, desenvolvendo-o em nossa intimidade.

Há estados de espírito como a depressão, a tristeza e o desamor, que chamaria de falsos, por não se harmonizarem com a verdadeira natureza do ser e da vida. A natureza vibra a alegria de viver em sons, movimentos e formas. Por isso não

devemos deixar prosperar estados de espírito falsos. Nos casos de depressão profunda é importante procurar ajuda na medicina, por se tratar de algo que foge ao controle da própria pessoa.

Um estado de espírito prazeroso pode ser desenvolvido. Podemos nos condicionar ao júbilo. Certamente não será fácil a quem já se habituou, até mesmo ao longo de várias encarnações, a carregar os pesos da vida nas costas. Há pessoas sofredoras, com graves deficiências físicas, passando necessidades materiais de toda sorte, sofrendo humilhações, mas que se mostram sempre alegres, de bem com a vida. Também há outras que receberam da vida tudo que alguém pode desejar, mas são carrancudas, mal-humoradas, e vivem a se queixar.

As condições materiais certamente podem influenciar nossos estados de espírito, mas só até certo ponto. Num documentário sobre a felicidade, o Globo Repórter mostrou uma mulher muito pobre que trabalhava como ascensorista e mantinha sozinha a família com dois ou três filhos e mais um neto por chegar. Estava sempre sorridente e dizia-se muito feliz.

Se prestarmos atenção iremos sempre encontrar pessoas que “vivem no sub- solo da vida” mas estão sempre alegres.

É muitíssimo importante adotar o contentamento como estado de espírito eletivo. Basta exercitar-se em cultivá-lo, ficando atento para sempre “ver” o lado bom e belo da vida, desde as pequenas até às grandes coisas.

A alegria nos torna plenos, quando vibra alicerçado na afetividade, na alteridade e com humildade de alma. Diz o espírito Miramez que ela reveste todas as virtudes de luz.

Se não se quiser classificar o contentamento como virtude, certamente ele representa uma “vitamina espiritual”, um elixir de vida, ajudando a torná-la plena.

Equilíbrio

Ao quinto ponto (último) desta agenda mínima chamamos de complementar, porque complementa todas as outras, dando-lhes um eixo. Também não é estado de espírito, mas atributo da mente. Trata-se do equilíbrio, um dos mais importantes valores do ser racional, já que possibilita maior número de acertos e evita muitas quedas. É irmão gêmeo da sabedoria.

A todo instante nos vemos a braços com escolhas, decisões e conflitos, desde os mais graves, até aos mais corriqueiros. Eles ocorrem não apenas em nossa vida de relação com o mundo exterior, mas também em nossa intimidade, no desenrolar do pensamento, nas emoções e nos sentimentos. Então, para que erremos menos, o equilíbrio deve estar sempre presente. Diríamos mesmo que já deve estar atuante até mesmo no nascedouro dos pensamentos, como alicerce de sabedoria para nossas vidas.

Vemos então a importância de buscá-lo em nossos processos evolutivos, para não cairmos nas muitas dificuldades e sofrimentos que a sua ausência pode provocar.

Nos pontos apresentados até agora o equilíbrio deve sempre estar presente. Na afetividade, norteados os envolvimentos de forma a não transformá-la em algemas, ou em dependência de qualquer natureza. Na alteridade é fundamental para orientar nossas reflexões, debates ou discussões com serenidade, isenção de ânimo e maturidade, possibilitando gerar as mais acertadas conclusões. Na humildade é o suporte necessário para não cairmos nos extremos, sempre prejudiciais. No contentamento evita exageros e falsas exibições. Em todos os atos e passos do nosso existir, portanto, o equilíbrio é valor fundamental, porque nos proporciona um alicerce necessário ao correto entendimento de tudo. Representa a maturidade despontando em quem o possui.

Resumo

A Agenda Mínima para evoluir é um programa cujo diferencial é a priorização da ação evolutiva a partir dos estados de espírito, que são o fundamento de todos os nossos movimentos de vida. Cuidando desse “clima interior” estaremos facilitando sobremaneira a vivência de atitudes mais condizentes com o conhecimento espiritual que já alcançamos e com o nosso momento evolutivo.

Outro diferencial é o fato de resumir todo o processo de crescimento interior, que demandaria um número infinito de ações, em apenas cinco pontos: quatro representam estados de espírito e um é atributo da mente.

Afetividade – Sendo o amor o maior dos valores da alma, o primeiro ponto a ser considerado é a afetividade. Quando nos habituarmos a vivenciá-la, estaremos dando o mais importante dos passos no rumo do amor e da nossa evolução espiritual.

Alteridade – Resumidamente, podemos dizer que ela representa o respeito que devemos ter para com todos, além da disposição para aceitar e aprender com os que são e pensam diferente de nós. É também a construção da fraternidade apesar das divergências, respeitando-as e procurando aprender com as diferentes opiniões. Mas não significa deixar de discutir, debater, questionar.

A discussão, o debate e o questionamento são saudáveis quando se respeita o outro, a sua maneira de ser e de pensar. É, sem dúvida, o veículo que ajudará a conduzir a humanidade para a tão esperada nova era.

Humildade - É uma percepção clara da nossa real condição. Nem para mais, nem para menos.

Se for para mais, nos levará ao orgulho, porque pensar que somos mais evoluídos do que nossa realidade, acarreta envaidecimento. Pela nossa pouca evolução, estamos ainda muito predispostos a cair nessa ilusão.

Se forçarmos nossa percepção para menos, isto nos levará a uma situação irreal e à diminuição da nossa auto-estima, o que é prejudicial para nossa vida e evolução.

Contentamento – É importantíssimo desenvolver os valores que nos tornam pessoas melhores, presenças benéficas. E quanto a nós? O que fica faltando para alcançarmos a plenitude? Certamente ela está no coroamento dos valores da alma, no contentamento, que é nossa vibração de vida.

Equilíbrio - Complementa todos os outros, dando-lhes um eixo. Não é estado de espírito, mas atributo da mente e um dos mais importantes valores do ser racional, já que possibilita maior número de acertos e evita muitas quedas. É irmão gêmeo da sabedoria.

Nos pontos apresentados o equilíbrio deve sempre estar presente:

Na afetividade, norteando os envoltórios de forma a não transformá-la em algemas, ou em dependência de qualquer natureza.

Na alteridade é fundamental para orientar nossas reflexões, debates ou discussões com serenidade, isenção de ânimo e maturidade, possibilitando gerar as mais acertadas conclusões.

Na humildade é o suporte necessário para não cairmos nos extremos, sempre prejudiciais.

No contentamento evita exageros e falsas exhibições.

Em todos os atos e passos do nosso existir o equilíbrio é valor fundamental, por nos proporcionar um alicerce necessário ao correto entendimento de tudo. Representa a maturidade despontando em quem o possui.

Agora, companheiro de ideal, só está faltando você decidir-se a iniciar um programa evolutivo, dando-lhe total prioridade.

Verá, com os resultados obtidos, que realmente... VALE A PENA.

Fim.