





CAMINHOS *internos*

O autoconhecimento e as atitudes
que inspiram e elevam

DOUGLAS SANTOS DE MORAES

Copyright © 2023

Douglas Santos de Moraes

COPIDESQUE: Amanda Faria

CAPA: Giselle Rocha

DIAGRAMAÇÃO: Fabio Martins

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M819c

Moraes, Douglas Santos de.

Caminhos internos: o autoconhecimento e as atitudes que inspiram e elevam / Douglas Santos Moraes - 1. ed. 2023.

96p.

ISBN 978-65-254-6247-9

1. Autoajuda. 2. Autoperdão. 3. Comportamento ético.
4. Espiritualização.

I. Moraes, Douglas Santos de. II. Título.

CDD 158.1

Catalogação elaborada pela Bibliotecária Cleuza Santos - CRB 9/1511





Dedicatória e Agradecimentos

INICIALMENTE, DEDICO ESTE LIVRO À MINHA ESPOSA, Estella, que é incrivelmente sensível e com quem há anos estudo e troco inúmeras ideias sobre espiritualidade, evolução pessoal, elevação de pensamentos, curas emocionais, dentre outros temas de reflexão ética, emocional e intelectual, o que sem dúvida contribuiu para aflorar conhecimentos e pensamentos que sempre existiram dentro de nós, porém, estavam um pouco nublados em razão da existência “normal” do dia a dia na nossa atual sociedade. Foi a primeira e única pessoa com quem comentei que havia decidido escrever um livro sobre reflexões, inspiração que tive repentinamente enquanto tentava pegar no sono. A inspiração surgiu tão forte naquele momento que logo ao acordar lhe revelei que havia acabado de decidir escrever um livro com essa temática, sem nunca ter tido qualquer tipo de planejamento efetivo sobre isso antes, e ela, desde o primeiro momento, sempre me incentivou e

apoiou nesse projeto inusitado que surgiu repentinamente. Muito obrigado meu bem.

Quero também agradecer aos meus pais, Carlos e Eliane, com quem sempre mantive inúmeras conversas sobre os mais variados temas e cresceram muito em algumas de minhas concepções sobre a vida e reflexões, as quais auxiliaram na confecção deste livro, e a meu irmão Cedrick, que sempre foi um próximo amigo e um irmão participativo.

No mais, agradeço principalmente aos meus amados mentores e amigos cósmicos que, sem dúvida, sempre estiveram ao meu lado e me trouxeram inspirações positivas acerca da necessidade de evolução comportamental.

Muito obrigado a todos.

Sumário

Introdução.....	11
1 Erros, culpas, aceitação e autoperdão.....	15
2 Autoanálise, autocompreensão e comportamento evolutivo	21
3 Verdades, ideias preconcebidas e influência de terceiros na disseminação de ideias sem conteúdo positivo.....	27
4 A leveza e a busca pela tranquilidade do ser	37
5 Tolerância e perdão como forma de libertação.....	47
6 Comportamento ético.....	53
7 Comportamento do indivíduo no meio social	61
8 Pequenos gestos fraternos e de compaixão	69
9 Travas em razão dos medos e frustrações	77
10 Espiritualização	83
11 Encerramento.....	93



Introdução

O SER HUMANO ESTÁ EM CONSTANTE EVOLUÇÃO. Por isso mesmo, devemos ter em mente que não precisamos permanecer presos ao nosso Eu do passado, pois ninguém é o mesmo do que era um, dois, dez ou vinte anos atrás.

Para alguns pode parecer, inicialmente, que o plano central aqui possa ser julgar e criticar atitudes. A ideia é justamente oposta a isso. É auxiliar as pessoas a identificar, em si mesmas, alguns padrões comportamentais que as levam, inconscientemente, a viverem cercadas por constantes atribulações que as conduzem a repetições das mesmas atitudes que as afastam de uma vida mais leve e tranquila.

A maior parte das pessoas ainda não se deu conta de algo simples, porém, capaz de modificar fundamentalmente a própria existência, que é entender que aquilo que eu faço para o outro, acaba retornando para mim mesmo.

Um dos problemas é que, quando algo de bom retorna para nós, nem ao menos nos damos conta, simplesmente ignoramos e seguimos a vida com

as mesmas reclamações de sempre. No entanto, quando algo de ruim acontece, é como se fôssemos a pessoa mais infeliz e injustiçada do mundo, aquela pessoa que ninguém ama ou entende.

Tenho para mim que a expressão “gentileza gera gentileza” é um dos ditados mais conhecidos e, também, dos mais verdadeiros e significativos, porém, poucos o colocam em prática com frequência diária.

Você já percebeu, alguma vez, que quando estamos mais leves, de bom humor e alto astral, tudo ao nosso redor parece refletir os mesmos sentimentos e entrar na mesma sintonia?

Podemos, aos poucos, trabalhar em nós mesmos, de maneira que bons pensamentos e boas atitudes se tornem cada vez mais naturais no nosso dia a dia e, com isso, trazer para nós e para as pessoas ao nosso redor mais amor, paz e harmonia.

Espero de verdade que os pensamentos provocados pela leitura desse texto não ofendam a ninguém, mas sim, que provoquem uma profunda reflexão em seu íntimo. Ninguém é melhor ou pior do que o outro, apenas possuímos vidas diferentes e modos alternativos de enxergar a realidade que nos cerca.

Meu desejo sincero é apenas ajudar, fazendo com que todos possam refletir e buscar se entender e compreender, porque sempre há tempo para evoluirmos e melhorarmos, retomando nosso caminho de paz, amor e harmonia





Capítulo 1

Erros, culpas, aceitação e autoperdão

ACREDITO QUE A MAIOR PARTE DAS PESSOAS sabe, ou ao menos deveria saber, aquilo que é certo e aquilo que é errado. Todos sabemos quando agimos da maneira adequada em determinada situação, ou quando extrapolamos os limites do bom senso, urbanidade e respeito, ainda que leve algum tempo para “cair a ficha”.

Apesar disso, infelizmente boa parte de nós, seres humanos, ainda cria subterfúgios mentais para justificar, para nós mesmos ou para os outros, nossos comportamentos agressivos, violentos, mentirosos, desonestos.

A questão é que essa mesma pessoa passa muito tempo, muitas vezes toda a sua existência, sem conseguir perceber que suas questões pessoais estão sempre envoltas em turbilhões de problemas e que as coisas parecem nunca caminhar para fren-

te, justamente em razão das próprias escolhas imprudentes e egoístas.

Sem adentrar em discussões acerca de religiões ou crenças individuais, acredito que todo ser humano possui dentro de si (alguns mais, outros menos), uma voz inaudível, mas plenamente perceptível, que sempre nos indica qual o caminho correto a seguir, que tipo de conduta é a mais adequada em determinada situação, qual comportamento devo deixar de apresentar. Nossa consciência é muito sábia e sempre se manifesta para nós, nunca nos deixando na completa ausência de luz.

Todos possuímos essa luminosidade dentro de nós mesmos, basta apenas querer encontrá-la.

É certo que boa parte da humanidade ainda prefere ignorar essa “voz”, principalmente quando o indivíduo se vê acuado por algumas das inúmeras situações desafiadoras que a vida aqui nesse plano de existência apresenta ao longo da jornada, tais como crises financeiras, doenças, falta de dinheiro, desemprego, relacionamentos conturbados, conflitos com vizinhos ou colegas de trabalho, acidentes de trânsito, dentre outros. Nessas horas, muitos procuram se eximir da responsabilidade para tentar obter alguma vantagem imediata que, no momento, aparenta representar a saída mais fácil e lógica da situação.

Contudo, ao ignorar a própria consciência e agir de maneira egoística, a pessoa não terá paz de espírito. Talvez em um primeiro momento o indivíduo

não consiga perceber que está atormentado pela culpa, e até sinta um certo conforto e alívio por ter solucionado o problema que se apresentou. Porém, aquela sensação de não ter agido com retidão irá permanecer, invariavelmente, apesar das tentativas de jogar a sensação para debaixo do tapete.

Enquanto a pessoa, ao invés de reconhecer sua falha e procurar a reparação do erro, preferir se manter em negação e mentindo para si mesma, o ciclo de turbilhão não cessa. Logo aparece outro evento para mexer de novo com a estrutura emocional do indivíduo.

Sempre existirão situações complexas que nos desafiarão e nos colocarão à prova, contudo, cabe a nós, em cada desafio, agir da maneira mais correta possível. Caso contrário, os eventos continuarão a se repetir em um círculo vicioso.

É sim pura ilusão acreditar que se leva vantagem ao se eximir da responsabilidade por seus atos, pois você, desse modo, não alcançará a liberdade em seu íntimo. Ainda que consiga, de fato, eximir-se da responsabilidade perante a lei ou perante terceiros em um primeiro momento, você não estará livre, pois permanecerá vinculado à culpa, por mais que tente abafar esse sentimento.

Somente se alcança a liberdade real quando se está em paz consigo mesmo. Não há verdade maior que essa.

Muitos, inclusive, ao se depararem com conceitos como esse ou buscarem uma reflexão mais profun-

da sobre o tema, logo refutam e afastam tal conclusão, normalmente sob o argumento de que se trata de “papo de careta”, “coisa de esotérico” ou “frase religiosa”. Impondo essa resistência sem razão e desconectada com a realidade dos fatos, acaba levando toda uma vida para perceber, depois de muita queda, dor, sofrimento e frustração, que o segredo da felicidade sempre foi algo muito mais simples do que se vende na televisão ou em redes sociais: buscar a paz de consciência, a paz consigo mesmo.

Portanto, é imprescindível que se consiga entender, o mais rápido possível, a importância de identificar nossos erros comportamentais com os quais não mais compactuamos. Dessa forma, poderemos ultrapassar aquele ponto de apenas justificar nossas condutas inadequadas, sem dar maior atenção para aquela voz interna que nos diz que não estamos agindo corretamente, e alcançar o ponto no qual evoluímos e passamos a reconhecer que agimos de maneira equivocada, perdoamos nossas falhas e não mais aceitamos permanecer no caminho errado. Enquanto não admitirmos que erramos, não conseguimos nos perdoar e, consequentemente, a culpa nos corrói por dentro.

Ao finalmente chegar nesse momento, é primordial que saibamos, também, respeitar nosso processo evolutivo como ser humano. Reconhecer que somos seres falhos, ao mesmo tempo que é importante e necessário para nosso aprimoramento ético e moral, pode também se transformar em

algo prejudicial, caso deixemos o sentimento de culpa se sobressair ao desejo de evolução.

É preciso entender que, quando nos damos conta de que erramos (e certamente todos nós já erramos muito e ainda iremos errar mais), temos uma oportunidade excelente para melhorar nosso comportamento e atitude. Precisamos ter plena ciência de no que consiste o comportamento equivocado e, sobretudo, permitir o autoperdão. Carregar uma culpa severa por um erro cometido apenas nos empurra para o fundo do poço, sem qualquer retorno benéfico. O principal é saber se perdoar, mas também ter plena ciência de que não mais podemos ser coniventes com os nossos próprios comportamentos desviados.

Ou seja, um erro não pode te definir. Vários erros também não definem para sempre quem você é. Cada um de nós é um ser em constante aprimoramento e contínua evolução ética, moral, emocional e intelectual.

Ninguém necessita estar preso indefinidamente ao passado. Cada dia é uma nova oportunidade para nos tornarmos pessoas melhores, aquilo que, no fundo, todos nós queremos. Por que, então, assim não proceder?

Se podemos corrigir erros do passado, ótimo, vamos buscar resolver as pendências. Se não é mais possível, podemos e devemos, então, agir melhor em situações similares futuras. Não é tão complicado.

E a culpa, por si só, apenas consegue lhe empurrar para baixo se você deixar. Se olharmos para a culpa com pena ou mesmo raiva de nós mesmos em razão do erro cometido, então nada conseguiremos aprender, pois estaremos sempre presos no problema, e não na solução. Agora se usarmos nossas falhas como motor para nos impulsionar a agir verdadeiramente do modo mais correto, podemos usar sim essa energia de forma positiva, transmutando-a, agora, como uma forma de não mais repetir aquela conduta equivocada.

Reconhecer nossa responsabilidade é só metade da equação.

A outra metade é usar isso como uma seta, que nos mostra o caminho da retidão e justiça.

Capítulo 2

Autoanálise, autocompreensão e comportamento evolutivo

QUANTO A ESTE TEMA, ESPECIFICAMENTE, GOSTARIA DE dizer que, certa vez, senti uma inspiração repentina para escrever algumas palavras direcionadas para alguém muito próximo, alguém que eu amo muito, mas que imaginei que, em determinado momento, seria benéfico e engrandecedor provocar nela uma reflexão mais impactante sobre o tema.

Porém, como é uma situação bastante comum e que pode alcançar o coração de muitos, seja daquele que se identifique diretamente com o tema, seja daquele que identifique essas características em pessoa com quem mantenha um relacionamento próximo, acredito que essas reflexões e

considerações possam ser úteis para um grande número de pessoas. Aliás, quando escrevi a base desse texto já imaginava que ele poderia ter um alcance maior, podendo ser a origem inconsciente da ideia de criar esse livro.

Pois bem. É preciso dizer que, talvez, as reflexões não soem muito agradáveis inicialmente, mormente para quem se identificar. Todavia, sei que as palavras aqui expostas poderão, talvez, ajudar o leitor a eventualmente se sentir melhor, caso se disponha, de coração aberto, a refletir verdadeiramente sobre o conteúdo.

Eu realmente acredito que estamos todos aqui nesse mundo para buscar evoluir, tanto individualmente quanto em conjunto (família, comunidade, sociedade, etc.), tornando-nos pessoas melhores daquelas que éramos quando aqui chegamos. Acredito que você, também, pense assim. Se ainda não, comece ao menos a considerar essa possibilidade e refletir sobre isso.

Sei que o primeiro mecanismo de autodefesa de quem começa a buscar uma reflexão mais profunda sobre a vida e o comportamento pessoal pode ser pensar que isso simplesmente é bobagem, dizendo para si mesmo que não está interessado nesse tipo de reflexão. Porém, convido você a fazer um pequeno esforço para tentar prestar atenção nessas palavras, de mente e coração abertos.

Muitas pessoas são, na essência, boas e justas, porém, ao mesmo tempo, possuem comporta-

mentos que as tornam muito difíceis de serem compreendidas. Ao mesmo tempo que podem ser justas e divertidas, também podem ser extremamente egoístas e orgulhosas.

Até nesse ponto tudo bem, já que todos nós temos, simultaneamente, inúmeras qualidades e defeitos. Isso faz parte de ser humano.

Mas o que a maioria de nós esquece, ou ao menos tenta deliberadamente ignorar, é que estamos aqui neste planeta para trabalhar nossos maiores defeitos, e é fundamental fazer uma (auto)análise constante sobre nós mesmos para buscarmos nos compreender, perdoar e evoluir.

Sempre há tempo para melhorar. Nunca é tarde para se propor a evoluir. Ninguém deixa de cometer erros, mas todos nós podemos realizar uma autoanálise e buscar agir diferente a cada troço. A maior parte das pessoas tende a se sentir vítima, incompreendida, injustiçada, “coitadinha”, mas se fizer um exercício de honestidade para consigo mesma, poderá entender que sempre somos nós mesmos os maiores responsáveis pela nossa trajetória e pelo que ela nos traz de bom ou ruim.

Por mais que erremos, e todos nós falhamos com frequência, sempre podemos nos tornar merecedores de coisas melhores e relacionamentos interpessoais mais felizes.

Eu sei bem que você, muitas vezes, não gosta de agir como eventualmente age, principalmente no que se refere a coisas que aparentemente são

simples, como a teimosia, a irritação, o egoísmo e a apatia. Eu também sei que você se arrepende e se sente culpado, afinal, você é humano e é muito bem capaz de refletir sobre o seu próprio comportamento. E, ainda, sei também que às vezes nem você mesmo sabe o motivo de agir assim, simplesmente age e logo se arrepende.

Por isso é muito importante compreender que devemos nos esforçar, sempre, para valorizar as pessoas que estão próximas e que se importam verdadeiramente conosco.

A vida não se resume a somente buscar atender a todas as nossas vontades, mas sim, a buscar sempre a cooperação, a união, a ajuda mútua, a amizade e o carinho.

A felicidade não reside em ter as coisas sempre do nosso jeito. A felicidade mora no coração daqueles que se sentem úteis, que fazem a alegria de alguém, que ajudam outra pessoa e que se esforçam para tentar doar um pouco de si em prol de alguém ou de uma coletividade.

São coisas assim que despertam a nossa paz interior.

Todos podemos sentir tristeza ou vazio existencial eventualmente, mas boa parte desses sentimentos negativos surgem em decorrência das nossas próprias consciências, alertando que podemos estar nos desviando do nosso caminho e nos deixando levar pelo egoísmo e pelo orgulho, ao invés de nos orientar pela resiliência e pelo equilíbrio.

Sentir-se culpado invariavelmente acaba por derrubar sua força mental. E o que podemos fazer quanto a isso? Buscar melhorar como pessoa. Evoluir. Aproximarmo-nos das pessoas que nos amam e que se importam conosco. Ter a consciência tranquila. Saber que fizemos algo por alguém sem nos custar quase nada.

Esse custar evidentemente não é dinheiro. Ninguém de coração elevado se importa demasiadamente com coisas materiais. Todas as pessoas, sejam elas ricas ou pobres, querem no íntimo de suas almas apenas atenção, carinho e alguém que se importe com elas de verdade.

São os gestos de carinho e de interesse sincero pela pessoa e pelo seu bem-estar que a cativa e aproxima. Esses são os primeiros passos para se reconectar com a paz, com o amor e consigo mesmo.

Todos podemos fazer isso a qualquer tempo, basta fazer um exercício de autoanálise, entender o que podemos melhorar e, principalmente, afastar de dentro de nós os sentimentos de autopiedade e de vitimismo, porque somos os verdadeiros responsáveis por nossos próprios caminhos.

Sempre que nos afetarmos com alguma coisa e percebermos o crescimento de um sentimento negativo dentro de nós, podemos imediatamente tomar consciência da insignificância daquilo que nos tirou a paz momentaneamente e retornar ao estado de paz interior. É um exercício constante e contínuo, mas vale a pena.

Devemos esquecer o orgulho e entender que esses pequenos desgostos do dia a dia são insignificantes e servem apenas para tirar nosso equilíbrio mental e emocional, e, assim, nos afastar do caminho da paz de espírito.

No fundo, todos almejam evoluir como indivíduo e desenvolver a maior paz interior possível dentro de si mesmo. E, para isso, sem dúvida nenhuma é necessário iniciar imediatamente o processo de autoanálise e autocompreensão para conseguir entender seus processos emocionais e aprimorar sua reação aos mais variados sentimentos.

Importante frisar novamente que ninguém é melhor ou pior do que o outro, apenas possuímos vidas diferentes e modos distintos de olhar para os acontecimentos.

Fazer com que todos possam refletir e buscar se entender e compreender é o objetivo desses pensamentos e ideias, porque sempre há tempo para evoluirmos e melhorarmos individual e coletivamente.

Capítulo 3

Verdades, ideias preconcebidas e influência de terceiros na disseminação de ideias sem conteúdo positivo

VIVEMOS ATUALMENTE EM UMA SOCIEDADE EXTREMAMENTE DINÂMICA, onde tudo acontece muito rápido. Diariamente somos submetidos a uma enxurrada de informações, notícias, acontecimentos, não apenas ao nosso redor, mas na nossa cidade, estado, país e mundo.

A mídia surge de todos os lados, a todo momento, não mais se resumindo aos aparelhos televisores e radiotransmissores, que também transmite notícias 24 horas por dia em diversos canais

e estações, mas também em nossos computadores, *tablets* e principalmente telefones celulares.

Algo acontece do outro lado do mundo e, em questão de minutos, a notícia, junto de fotos e filmagens do evento, chega nos nossos celulares, muitas vezes acompanhada, também, de comentários e conceitos predefinidos acerca do que ocorreu, quase sempre carregada de críticas e condenações, sem nenhuma apuração mais aprofundada sobre os fatos.

Por isso mesmo, todo tipo de interesse acaba sendo difundido de modo muito mais rápido, de maneira dissimulada e distorcida, a fim de captar mais clientes, simpatizantes ou adeptos a um produto, pensamento ou ideia.

Posso observar que isso tem gerado, ao menos, dois fenômenos bastante interessantes: a curiosidade apenas por uma versão extremamente resumida dos fatos (aparentemente as pessoas não querem ler qualquer notícia que contenha mais de dois parágrafos), assim como o desenvolvimento de verdades “pré-embaladas” para consumo, de acordo com o público a que se destina, de forma a “facilitar” (entre aspas, pois na verdade significa manipular) o processo de entendimento do destinatário da informação.

Isso tem criado o que costumo me referir como sendo uma “caixinha de verdades absolutas” das pessoas. Cria-se uma definição do que é o correto acerca de um tema e, a partir do interesse que de-

terminada pessoa demonstra sobre um tipo específico de conteúdo, ela é bombardeada diariamente com mais e mais daquele conteúdo, sem se dar conta de que existem outras correntes de pensamentos e outras possibilidades para aquilo que ela já entendeu como sendo a única verdade, colocando-a, pois, dentro de sua “caixinha” intransponível.

Algo muito comum nos dias de hoje, e que a maioria da população já percebeu, são os direcionamentos das propagandas de produtos. Algo é pesquisado, comentado ou escrito e, a partir desse momento, surge uma avalanche de anúncios sobre aquele determinado bem ou serviço que você pretende adquirir ou contratar, ou mesmo sobre aquela viagem que pretende fazer, tornando quase que irresistível gastar dinheiro com algo que muitas vezes nem se queria mais.

Contudo, algo que aparentemente as pessoas ainda não perceberam é que, assim como roupas, viagens e comidas, seus pensamentos e ideias também são monitoradas e sofrem constante intervenção e manipulação.

Quando algum conceito acerca de um indivíduo ou de uma ideologia, seja ele positivo ou negativo, é veiculado repetidamente na televisão ou em outros meios de mídia, tende-se a transformar a concepção de uma massa de pessoas, que acompanha tais informações de maneira inconsciente e sem maiores reflexões, a qual passa a repetir os mesmos conceitos absorvidos, de acordo, claro, com

os interesses daqueles que as propagam. Dessa forma, as pessoas acabam por não mais construir sozinhas suas ideias acerca de um determinado tema, mas sim, têm implantados em seus subconscientes os conceitos já predefinidos por alguém, de acordo com os interesses que as movem.

Nos dias atuais, esse esquema de manipulação informativa ainda ganhou um grande facilitador: a famosa inteligência artificial, que comanda as redes sociais. Ela pode funcionar, se assim for usada, como um verdadeiro hipnotizador de pessoas, tomando-lhes a atenção por horas e impondo-lhes ideias e “verdades” incessantemente.

Quanto mais você consome de um conteúdo, ou seja, quanto mais tempo você gasta com determinado assunto ou temática, mais daquele mesmo tema irá ser direcionado para você. É simples assim. Não lhe será mais permitido ter acesso às ideias ou aos pontos de vistas distintos daqueles pelo qual você demonstrou um interesse ou uma simpatia inicial. Tudo será direcionado para manter sua atenção presa, sendo que, se for necessário, você só receberá informações na mesma linha de pensamento da qual em um determinado momento despertou sua atenção ou interesse.

Tal proceder é um dos principais fatores que tem provocado na sociedade atual uma alienação cada vez maior e, ao mesmo tempo, um estado de constante tensão e contendas intermináveis, uma vez que, ao que parece, existe um interesse oculto

em manter as pessoas divididas, criando distância ao invés de aproximação.

Sempre foi natural divergir, já que nem todos podem enxergar uma mesma situação do exato mesmo ponto de vista. Todavia, o que encontramos hoje em dia é uma total intolerância com aquele que enxerga as coisas de um modo diferente do seu, motivada por uma exagerada idolatria a sistemas e a pensamentos pré-concebidos que não permite transigir com algumas outras ideias. Vende-se um pacote fechado de ideias e você é obrigado a adquirir integralmente, sob pena de ser rechaçado ou intimidado pelas correntes mais radicais.

Isso não ocorre sem motivo. Essa intolerância e revolta, combinada a uma divisão social incentivada pelos sistemas de controle de opiniões (sabe-se lá por qual motivo), reflete invariavelmente na capacidade individual de reflexão intelectual sobre qualquer temática, afastando as pessoas de um comportamento baseado no bom senso, tolerância e respeito.

Claro que o indivíduo manipulado, também, acaba por permitir ser engessado nesse movimento de poda intelectual e reflexiva, muito em razão do próprio ego, que não admite erro em sua concepção.

Na tentativa de demonstrar alguma superioridade em relação ao outro, seja ela intelectual, emocional, ética ou fraternal, o ego blinda o indivíduo do alcance de qualquer argumentação ou

indício contrário ao que ele costuma sustentar. Ele se mantém preso ao conceito que colocou dentro de sua “caixinha de verdades absolutas” e ignora qualquer ideia total ou parcialmente divergente à sua, julgando o outro que pensa diferente como sendo o pior dos seres humanos e, muitas vezes, como inimigo a ser combatido.

É preciso parar e analisar profundamente se aqueles que significam para você exemplos de conduta e comportamento, seja religioso, espiritual, educacional, político ou social, representam, de fato, os valores nos quais você acredita.

Palavras podem ser indicativos de um caminho a seguir, mas o exemplo é o que faz a diferença real no mundo.

Nossas lideranças devem demonstrar em suas ações quem elas são, e não apenas com palavras e discursos. Quem defende o fim da corrupção e a correção de comportamento, certamente não deve se expressar de maneira cruel e ofensiva para com outras pessoas. Quem defende o fim da fome e diminuição da diferença entre as classes sociais, evidentemente não pode esbanjar recursos públicos com luxos desnecessários. Quem propaga a tolerância religiosa ou o entendimento entre as nações, por evidência que deve ser respeitosa para com as demais etnias e não pode ser conivente com os erros daqueles que são adeptos de sua crença ou pertencentes ao mesmo grupo ou sociedade.

Já está na hora de repararmos no evidente contrassenso que costuma existir entre o discurso e o comportamento daqueles que pretendem exercer o papel de liderança em nossa sociedade, e não mais aceitarmos as escolhas que nos são empurradas goela abaixo com justificativas de menor importância.

Não deixe o seu orgulho impedir que você reconheça os equívocos de juízo a respeito das pessoas que você um dia admirou ou mesmo idolatrou. O orgulho cega, o medo de admitir o nosso próprio erro de juízo acerca de alguém ou de alguma situação nos impede de refletir e enxergar o óbvio.

O ego é um dos maiores inimigos da tolerância e do bom senso. Colocar-se em um pedestal da moralidade ou da bondade é um ato de extrema arrogância e desconsideração para com o próximo. Acreditar que apenas o seu conceito ou o seu modo de ver uma situação representa a verdadeira busca pela justiça, pelo bem e pela verdade, e que quem pensa diferente necessariamente prega valores que se afastam desses ideais, apenas demonstra um comportamento egóico e uma visão turva acerca do contexto geral em que todos estamos inseridos como uma sociedade.

Ter mais tolerância e aceitar as diferentes formas de pensar é fundamental para que possamos resgatar um convívio social harmônico. E parece bobo, mas é necessário dizer que isso não se aplica apenas ao outro, mas a você também.

Não há bom senso em exigir respeito à sua forma de pensar quando você mesmo não é capaz de respeitar a visão de mundo de seu vizinho. Ninguém é o dono da verdade, já que não há como se ter apenas uma única visão de mundo. Claro que há conceitos que todos devem evitar e coibir, como a prática de atos que deliberadamente causam prejuízo ou mal a outras pessoas ou a si mesmas. Mas quando se fala em comportamentos individuais e emoções humanas, não há como se exigir que todos comunguem dos mesmos ideais.

Você não precisa ser religioso para entender que o seu primo gosta de frequentar uma igreja. Você pode muito bem ter posicionamento político de esquerda e compreender que o seu pai tenha posicionamento de direita. Você não precisa ter a mesma orientação sexual do seu irmão para compreender que ele também deseja ser feliz. Você pode muito bem conversar com Deus todas as noites e respeitar seu vizinho que é ateu. Você não tem a necessidade de ofender o seu colega de trabalho que está vestindo a camisa de um time diferente do seu. Você não precisa querer ter uma família do estilo conhecido como tradicional para aceitar que o seu melhor amigo queira algo diferente.

Lendo isso, dessa forma, parece tudo muito simples, não é mesmo? Quando pensamos em comportamentos diferentes do nosso, praticados por pessoas do nosso círculo de relacionamento mais próximo, não fica difícil compreender que

ninguém precisa ter o mesmo modo de pensar. Porque então não agimos todos assim, sempre, para com todos? Por que o respeito precisa acabar quando nos deparamos com um estranho?

Do que adianta odiar aquele político, aquela igreja ou o torcedor daquele time rival? Eles não são os responsáveis pelas suas infelicidades e mazelas profundas do espírito. São apenas projeções de sua própria sombra e fraqueza que o seu ego emite para direcionar para longe a raiva e o ódio que existem dentro de você mesmo.

Não existem pessoas felizes e tranquilas consigo mesmas que destilam ódio contra outras pessoas, independentemente do que elas tenham feito. E não, isso não é ser conivente com erros ou condutas criminosas, tampouco inércia diante de situações com repercussão geral.

É necessário compreender que você pode muito bem refletir e manifestar as suas convicções com leveza e seriedade, sem tentar impor sua opinião a todo custo. Sem alienação e sem perder a razão, mantendo a lucidez de pensamento e a harmonia interna.

Se você se reconhece como alguém que possui raiva desmedida e ódio, seja em que temática for, busque refletir onde está a verdadeira causa desse sentimento. Não procure se esconder atrás de seus velhos conceitos de certo e errado. Tente verdadeiramente identificar, dentro de si mesmo, onde reside a raiz desse sentimento.

Quando alimentamos sentimentos negativos e pesados, como raiva e ódio, demoramos a nos dar conta de que a principal vítima dessa energia densa somos nós mesmos, e acabamos por nos afundar cada vez mais em pensamentos ruins.

Nesses casos, o mais importante é tomar consciência de que você está em desequilíbrio e reconhecer que precisa modificar esse cenário. Quanto mais tempo permanecer em negação, alegando para você mesmo que isso não lhe afeta ou que você é assim mesmo, mais esse comportamento vai se tornando vicioso e lhe trará prejuízo no relacionamento interpessoal.

No fim o mais importante é reconhecer que não há necessidade de que todos concordem com você. Basta apenas que exista respeito e bom senso. Sempre.

Capítulo 4

A leveza e a busca pela tranquilidade do ser

NÓS, SERES HUMANOS, ESTAMOS EM CONSTANTE EVOLUÇÃO. Por isso mesmo não precisamos nos prender ao nosso Eu do passado, pois ninguém é o mesmo do que era um, dois, dez, vinte, cinquenta anos atrás. Aquilo que você já fez ou já pensou não define quem você é.

Sei que isso já foi mencionado em momento anterior, porém é importante ser repetido. Existe algo simples, mas que pode modificar fundamentalmente a sua vida: entender que aquilo que fazemos para o outro acaba retornando para nós mesmos, de uma forma ou de outra. Quando algo de bom retorna para nós, nem ao menos nos damos conta. Agora, quando algo ruim acontece, surge um oceano de lamentações e nos consideramos a

pessoa mais infeliz do mundo, a mais injustiçada ou a mais incompreendida.

A vida não apenas pode, mas deve ser mais leve. Para isso, porém, é necessário modificar atitudes e pensamentos. É preciso reconhecer e dar o primeiro passo, sair da inércia, fazer um movimento para frente.

Um exemplo muito simples. A gentileza gera gentileza é um dos ditados mais conhecidos e mais verdadeiros, mas quantos de nós o praticam frequentemente?

Você já parou para notar que quando somos gentis ficamos mais leves, de bom humor e alto astral, e, dentro desse cenário, tudo ao nosso redor parece estrar na mesma sintonia?

Energia positiva atrai energia positiva e repele energia negativa. Parece muito simples, e é simples mesmo.

Justamente por isso é comum a existência de pessoas que parecem que estão sempre envolvidas em problemas, conflitos, confusões. Passam por pequenos períodos de tranquilidade e logo se veem mergulhadas em novas situações de caos, presas em um universo certo e repetitivo.

Ao mesmo tempo, muitas pessoas caminham pela vida de maneira leve e tranquila, como se surfassem uma onda constante de paz.

Nesse ponto, é preciso deixar claro que isso não tem nada a ver com dinheiro. Busca-se logo uma justificativa para explicar o caos interno, e aquela

que é mais comum é colocar a culpa de todos os problemas pessoais nas dificuldades financeiras.

Ocorre que isso não é verdade e você, mesmo que se valha desta justificativa, lá no fundo do coração sabe disso. Quantas pessoas humildes possuem uma vida de poucas posses, mas de muita luz? Quantas celebridades, famosos, herdeiros, possuem a vida virada em tumulto, angústia e problema? Dinheiro não é e nem nunca foi a resposta para o vazio existencial.

Evidentemente que não há nada de mal em buscar uma vida financeiramente estável e tranquila. Ao contrário, já que isso pode certamente trazer conforto e condições de minimizar problemas. Mas isso, por si só, não reflete uma vida de tranquilidade e calma.

A paz e o equilíbrio mental sempre vêm de dentro, nunca de fora. Elas estão no íntimo da sua alma e é lá onde você as vai encontrar, e não em coisas que você pode comprar com dinheiro.

Claro que não adianta acordar um dia decidido a se tornar mais gentil com as pessoas e esperar que tudo melhore da noite para o dia. É preciso cuidado, atenção e um trabalho diário para melhorarmos nossos pensamentos e nossa forma de agir. Trabalho diário e constante.

Por evidência que não devemos nos resumir à gentileza. Trata-se apenas de um exemplo, mas são vários os caminhos para se buscar mais leveza no dia a dia. É preciso olhar para dentro de

si, com profunda honestidade, e identificar quais são os nossos maiores desafios para a evolução individual. Todos nós temos muitas sombras em nosso interior e precisamos reconhecer quais são as principais e que mais urgentemente precisam ser trabalhadas.

Não se trata de identificar seus piores defeitos e passar a se odiar ou se autoflagelar mentalmente sem propósito algum. Antes de tudo, é preciso ter em mente que somos seres imperfeitos e que estamos evoluindo, por isso mesmo podemos ter um pouco mais de tolerância conosco. Logicamente não se trata de ser cúmplice de seus defeitos, mas sim, de aceitar quem você é ao mesmo tempo em que trabalha por melhorar os seus comportamentos inadequados, transformando, aos poucos, suas sombras em luz.

Tomar consciência dos pontos em que devemos trabalhar em nós mesmos, portanto, é um dos primeiros passos na busca pela tranquilidade emocional.

Vou dar um exemplo simples, que aconteceu comigo há algum tempo, e que tenho certeza que boa parte das pessoas já tiveram um dia ou ainda a tem: irritação no trânsito. Não era nada desmedido, nunca participei de um “bate boca” no trânsito, até porque, normalmente, costumo ser uma pessoa bastante tranquila. Todavia, me dei conta que estava quase que diariamente, na ida ao trabalho, ficando desnecessariamente irritado com

outros motoristas quando faziam algumas manobras mais perigosas, ou desrespeitavam as placas ou ignoravam as sinalizações, ou dirigiam muito devagar, ou muito rápido.

Enfim, percebi que estava demasiadamente crítico com a forma dos outros conduzirem seus veículos e estava perdendo a minha paz com algo que não estava no meu controle. Muitas vezes ficava excessivamente irritado com algo simples e demorava alguns minutos para me acalmar novamente.

Certo dia, fiquei bastante irritado com outro condutor que, apesar de ter efetuado uma manobra proibida e quase causado uma colisão, mostrou-me o dedo do meio pela janela após eu buzinar em sinal de alerta. Minha esposa estava ao meu lado e tentou me acalmar, dizendo para respirar e cantar a música que estava tocando no rádio. Eu reclamei mais um pouco, mas percebi que realmente havia ficado excessivamente irritado com algo simples e que não era meu. Ainda comentei com minha esposa que eu costumava falar a mesma coisa quando era ela quem estava dirigindo e eu tentava acalmá-la, ou seja, respira e aproveita a canção. Mas quando era eu dirigindo ficava um pouco mais difícil seguir o próprio conselho.

Desse dia em diante resolvi, a cada dia, fazer um exercício de encontro com a paz sempre que ia dirigir. Dia após dia, dizia para mim mesmo, sempre antes de entrar no carro, que não iria ficar irritado

no trânsito. Não havia motivo para isso, e ficar irritado só fazia mal a mim mesmo.

No começo foi difícil. Quando percebia, já havia ficado irritado com alguma coisa e me desconectava da minha essência de paz por alguns instantes, mas sempre que me dava conta disso, respirava, parava de reclamar e me concentrava na música que tocava no rádio, ou em alguma paisagem na rua, ou em algum pensamento positivo.

Com o passar do tempo, a reação de irritação, que era instantânea e mais longa, foi ficando cada vez mais controlada e menos duradoura, a ponto de atualmente praticamente não acontecer e, quando acontece uma fagulha de irritação, consigo perceber um pequeno nível de alteração de humor quase que imediatamente e posso me acalmar antes mesmo de perder a calma.

Foi um trabalho combinado de autoconhecimento (identificar um comportamento em mim que me trazia incômodo) com predisposição a evoluir (colocar em prática uma alteração comportamental visando uma melhora no bem-estar).

Claro que esse exemplo se trata de algo simples, mas serve como uma direção a seguir: tomar consciência de um comportamento pessoal inadequado (irritação desnecessária com algo, como no exemplo acima); identificar uma forma de trabalhar a questão (perceber que perdeu desnecessariamente o controle do próprio humor, como no exemplo); e colocar em prática uma ação com

propósito bem definido (respirar, concentrar e abstrair o problema para ter mais leveza no dia a dia, como no exemplo).

Outra atitude que costuma atrapalhar o equilíbrio e retirar o brilho do semblante das pessoas é superdimensionar o tamanho real dos pequenos problemas do dia a dia, algo também bastante comum. É absolutamente natural se ver cercado por problemas, principalmente nos tempos de hoje, e ter a sensação sufocante de que eles não irão ter solução ou que vão te engolir.

Um exercício interessante para tentar lidar com essa sensação é buscar, na memória de acontecimentos recentes, aquele último problema que parecia grave e insolucionável, que surgiu há pouco tempo e que já está encerrado. Pode ter tido a finalização que você esperava inicialmente, pode ter tido outro fechamento, porém, independentemente do desfecho, ele se resolveu. Na época em que aquele problema surgiu, provavelmente tirou a sua paz, o seu sono e a sua tranquilidade, mas, como dito, já se encerrou e não teve maiores consequências.

É disso que se trata a busca pela manutenção da paz interna: saber que todo problema, por maior que possa parecer quando aparece, sempre será resolvido de alguma forma. Pode ter a solução que você deseja, pode ter um desfecho inesperado (não necessariamente ruim) ou pode seguir para

um caminho que você não gostaria. De toda forma, ele vai se encerrar e a vida vai seguir.

Quantos problemas “cabeludos” que tiraram o seu sono e lhe provocaram medo, irritação ou angústia, não se mostraram nada mais do que pequenos incômodos logo superados? Quase todos eles, se for feita uma conta verdadeira. Normalmente, uma semana depois que o caso se encerra, você já está plenamente adaptado à nova realidade e nem se recorda mais do que lhe perturbava.

Então para que perder a tranquilidade com problemas normais do dia a dia?

Sim, é fácil falar. Mas também não é tão difícil assim tomar consciência disso. Basta procurar encontrar a paz dentro de si a cada desafio novo que surja na vida, sem desespero, sem angústia e sem afobação, lembrando-se sempre que todo problema tem início, meio e fim. E a vida vai seguir de um jeito ou de outro. Um exercício frequente e constante de resiliência.

Claro, estou me referindo aos problemas normais do dia a dia e que, invariavelmente, tiram o seu sono. Falta de dinheiro, contas vencendo, carga excessiva de trabalho ou acúmulo de funções, desentendimentos e problemas nos relacionamentos. Nada é o fim do mundo. Tudo se resolve. De um jeito ou de outro. Mas a vida segue.

Questões mais profundas, notadamente graves problemas de saúde e riscos de morte, próprios ou de pessoas que você ama, são mais complexas e

podem desencadear angústias severas que reclamam a atenção de um profissional capacitado a auxiliar, física, psíquica e emocionalmente. Porém, a atitude positiva, a fé e a esperança no melhor são armas de força e coragem que nunca devem ser desprezadas.

Podemos alcançar muito mais leveza no nosso cotidiano com a adoção dessas práticas, o que certamente nos trará maior qualidade de vida.



Capítulo 5

Tolerância e perdão como forma de libertação

NESTE CAPÍTULO, GOSTARIA DE ESCREVER BREVEMENTE SOBRE a tolerância e o perdão.

Ambas são fundamentais e alimentam a alma de paz e harmonia. Sem tolerância, dificilmente se encontra a harmonia. Ninguém conhece a verdadeira paz sem antes desfrutar da benção que é perdoar, seja a si mesmo, seja a quem lhe ofendeu.

Sobre a tolerância, ainda que possa ser uma questão delicada, é de entendimento tranquilo quanto ao seu conceito primordial. Basicamente, trata-se de aceitar algo com o que você não concorda, não entenda como correto ou que você não pode evitar. Devemos ter tolerância com comportamentos, atitudes e opiniões com as quais não nos identificamos, uma vez que vivemos em uma

sociedade cada dia mais globalizada e integrada e o convívio entre formas diferentes de agir e pensar é inevitável.

Entrar em conflitos desarrazoados em razão de ideologias, sejam de qual natureza forem, provocam o caos social e afastam as pessoas de uma vivência harmônica. Logo, desenvolver a tolerância para com aquilo que é diferente ou com o que não lhe agrada, sem dúvida irá trazer mais harmonia não apenas para o mundo, mas principalmente para você mesmo.

Tenha em mente que não há razões para você desperdiçar sua energia e seu tempo apontando o dedo para alguém que agir diferente daquilo que você espera ou idealiza. Siga se comportando e agindo da forma que entenda ser a mais acertada, sem se preocupar com o que o seu vizinho acredita.

Você sabe que não deve se achar melhor que outra pessoa que pensa diferente. Mas assim o faz, muitas vezes sem nem perceber. Se outra pessoa acredita que algo lhe faça bem, como ir a um culto religioso ou fazer um tratamento alternativo, apenas respeite, sem criticar e sem querer impor a sua verdade, mesmo que você não acredite em nada daquilo. Pode ter certeza de que muitas das suas convicções e certezas não são consideradas como corretas e relevantes por muitas outras pessoas.

O que é o certo para você não necessariamente é o certo para o outro, e não é preciso ter ou não ter razão. Desde que exista respeito mútuo, não há

motivo para buscar contradizer, combater ou não tolerar outro tipo de crença.

Sobre o tema perdão, entendo que é ainda complexo e pode despertar muita resistência íntima. Por isso mesmo, o foco aqui não é julgar o que você considera algo imperdoável ou não, mas sim, levantar uma pequena discussão acerca do benefício de conceder o perdão.

Trata-se de buscar uma vivência com tranquilidade e paz de espírito. Parece antagônico procurar a leveza na alma e, simultaneamente, alimentar sentimentos como ódio, raiva ou vingança. Parece e é antagônico.

Perdoar alguém que lhe prejudicou é, antes de tudo, uma autolibertação. Libertação do seu passado, de suas dores, de uma situação que te magoou, indignou, revoltou. É poder seguir em frente sem travas, sem amarras, sem medos e receios.

Não, não é fácil fazer isso verdadeiramente, de coração, quando o trauma é muito grande e a emoção envolvida é dolorida. Se fosse fácil não haveria necessidade de se falar sobre isso. Porém, perdoar é preciso, tanto para a recuperação emocional daquele que se arrependeu de verdade do mal feito, quanto – e principalmente – para o próprio crescimento pessoal e evolução espiritual de quem perdoa.

É de se dizer, ainda, que perdoar não significa aceitar eternamente os erros dos outros, ou fazer “vista grossa” para o desrespeito e às ofensas

reiteradas que sofremos por parte de alguém, ou, ainda, isentar o agressor de qualquer responsabilidade por seus atos. Não se trata disso e não devemos confundir as coisas. Podemos e devemos ter posicionamentos firmes quando se trata de nosso bem-estar e do respeito por nós mesmos.

Muitas vezes temos a tendência de confundir a pessoa que é boa, calma, generosa e pacífica, com alguém que é tolo, sem brio ou facilmente manipulável, o que não está correto e não reflete o significado dos comportamentos identificados como análogos. Da mesma forma, há uma confusão entre o que é saber perdoar e o que é ser conivente com um comportamento abusivo.

Conceder o perdão, como dito anteriormente, é, antes de tudo, libertar a si mesmo. Libertar a própria consciência da vergonha de ter sido enganado, da dor de uma quebra de confiança, da mágoa de uma traição, da impotência diante de uma injusta agressão.

Ao perdoar, você não precisa necessariamente concordar que aquela pessoa que aplicou um golpe não responda pelo ato ou não restitua o prejuízo, por exemplo. Perdoar é aceitar que aquela pessoa que lhe prejudicou, simplesmente, também é um ser humano e, por isso mesmo, é passível de cometer erros. É poder desculpar o erro do outro sem permanecer, dentro de si mesmo, alimentando por ela sentimentos negativos, raiwa, ódio, ou desejo de que ela sofra algum mal

equiparável ao mal que lhe causou. É permitir continuar a sua vida e fazer as mesmas coisas que sempre fez sem ficar preso ao que aconteceu de ruim no passado. É entender que quem lhe ofendeu ainda é imaturo e inconsciente, e que você mesmo, ainda que não seja capaz de cometer o mesmo tipo de erro, também é falho e vai errar em outros aspectos da vida.

Mas, repito, perdoar é um gesto de amor não apenas para com o outro, mas principalmente consigo mesmo, uma vez que as energias que sustentam os sentimentos de ódio ou vingança emanam de você e, por consequência, pesam principalmente sobre você mesmo. Por isso, a libertação desse sentimento, com o perdão, significa também dissipar energias densas que estão, sobretudo, impregnando sua própria alma.

Além disso, como já mencionado em capítulos anteriores, perdoar a si mesmo tem a mesma importância, ou talvez uma ainda maior, para a nossa felicidade, e às vezes é até mais difícil do que perdoar alguém que lhe fez mal.

Libertar-se da culpa por ter errado, por ter falhado, por ter perdido, é fundamental para que possamos encontrar novamente leveza na vida e a paz no coração. Porém, como já tratei do tema anteriormente, não irei discorrer novamente sobre isso para evitar tautologia desnecessária.

De qualquer forma, é de se dizer que pode ser difícil e pode ser necessário bastante trabalho re-

flexivo e muito desenvolvimento emocional, mas é possível e recomendável para você, que busca a leveza da vida, aprender a perdoar, a si mesmo e aos outros.

Capítulo 6

Comportamento ético

SEMPRE COMENTO COM MINHA ESPOSA, EM ALGUMAS de nossas conversas e reflexões, que ética e educação financeira deveriam estar na grade curricular da educação escolar.

Educação financeira por motivos óbvios, já que a maior parte da população não possui conhecimento sobre conceitos básicos para auxiliar na economia doméstica. Coisas simples, como gastar menos do que se ganha e manter uma margem segura, controlar as suas receitas, criar uma reserva financeira para emergências e observar taxas e evitar juros abusivos, são ainda um grande problema para grande parte da população e, boa parcela disso, poderia ser melhor conduzida se houvesse uma educação prática sobre esses assuntos.

E, no que tange à ética, acredito que esse conhecimento seja inato nas pessoas, porém, muitas ve-

zes esse saber intuitivo acaba sendo sufocado por diversas causas.

Por essa razão, acredito que teria um impacto significativo na nossa sociedade ensinar para as crianças, desde cedo, conceitos básicos sobre como agir de maneira ética.

Voltamos então ao que eu comentei em outro capítulo sobre crer que todas as pessoas sabem, ainda que em graus maiores ou menores, o que é certo e o que é errado dentro de uma coletividade. Tal afirmação casa com o que disse novamente, agora, sobre acreditar que o conhecimento do comportamento ético é inato aos seres humanos, havendo apenas a possibilidade de escolha em usar ou não esse saber.

Sabemos que devemos agir de acordo com as leis e regras que regem a sociedade. Porém, também temos o conhecimento íntimo acerca das regras morais que devemos observar no trato com o meio em que vivemos e com as pessoas que nos cercam.

É certo, claro, que parte do conhecimento acerca do comportamento ético obtemos empiricamente, a partir das experiências que vivemos ao longo da vida. Outra parte adquirimos com a educação familiar e escolar. Porém, tenho que todos sabemos, naturalmente, a importância e a correção desses conceitos quando eles nos são apresentados, de modo que não há motivos para buscarmos justificativas para comportamentos antiéticos e imorais,

já que, no fundo, sabemos quando agimos de maneira adequada ou não.

A adoção diária do comportamento ético, em todos os pequenos gestos do dia a dia, acaba por refletir quando situações maiores e mais complexas surgem, de modo a permitir que o indivíduo não se perca em pensamentos desvirtuados quando é chamado à prova real de sua conduta reta.

Por isso a educação baseada em conceitos éticos se mostra tão importante no desenvolvimento de uma sociedade. É preciso mostrar para uma criança que cada pequeno gesto, por mais inocente ou insignificante que ele possa parecer, é sim importante em sua formação. Quando se trata um comportamento pequeno, porém imoral, como sendo algo engraçado ou natural, passa-se uma imagem positiva sobre algo negativo, e pode ser o incentivo para um desvio maior no futuro.

Atitudes simples como devolver o troco recebido indevidamente em uma pequena compra na padaria do bairro, não “furar” o lugar na fila, respeitar os vizinhos com a emissão controlada de barulhos e ruídos, ser cordial e educado com todas as pessoas, obedecer as regras de trânsito, dar um prato de comida para quem tem fome, não são apenas comportamentos que se espera de um cidadão responsável, mas é, sobretudo, um exemplo prático de comportamento socialmente ético e fraterno para as crianças, que certamente

se espelham na conduta dos adultos com quem elas convivem.

O exemplo do agir é sempre mais impactante do que o exemplo da palavra dita (apesar desta também ser muito importante).

Porque ainda é tão comum nos depararmos com notícias e escândalos frequentes, envolvendo políticos e grandes empresários, cometendo atos de desvios em esquemas fraudulentos? A adoção do comportamento desvirtuado em situações de grande impacto é apenas reflexo do condicionamento das pequenas atitudes do cotidiano. A construção do caráter advém do comportamento individual, ético ou antiético, adotado ao longo da vida.

Se isso ocorre na parcela mais abastada da sociedade, todos ficam indignados e revoltados. Porém, é difícil esperar que nossos líderes e governantes apresentem um comportamento ético diferente daquele que é a base da nossa sociedade atual. Enquanto construirmos o nosso dia a dia, nas nossas cidades e comunidades, com valores pequenos, brigas descabidas, orgulho irracional, ego inflamado, desonestidade nas coisas simples, escolhas de representantes políticos baseada em interesses pessoais, não há como esperar um comportamento mais digno das lideranças.

A mudança mais significativa sempre começa na base da estrutura social, no dia a dia do cidadão, e não o contrário.

Ao mesmo tempo, ainda chama a atenção das pessoas, inclusive virando matéria jornalística na televisão, quando alguém encontra uma carteira com dinheiro e a devolve intacta para o dono, sem exigir ou esperar recompensas. Tal fato ocorre porque a grande parte da população ainda balança, em suas diretrizes éticas, quando tem a oportunidade de usufruir de alguma vantagem significativa em situações como essa.

Não que tal gesto não mereça reconhecimento. Contudo, devemos mirar na direção de uma evolução social a tal ponto que situações como essa não sejam dignas de matéria jornalística ou discussões sobre honestidade e esperteza, mas sim, sejam o comportamento esperado de todo e qualquer cidadão. Sem recompensa financeira ou matéria jornalística, apenas a certeza do bem proceder, do bem agir.

Fazer o certo porque você sabe que é o certo a se fazer. Consciência tranquila e paz de espírito. O que não é meu, não me pertence.

As pessoas que possuem sólidas bases éticas em sua formação não se abalam ao encontrar uma mala de dinheiro que não lhe pertence. Para essas pessoas, não é um sacrifício devolver para o verdadeiro dono aquilo que não é seu, uma vez que ela sabe que isso é o certo a se fazer, independentemente das circunstâncias. Mais uma vez nos deparamos com aquele ensinamento lindo e nortea-

dor da nossa caminhada evolutiva: faça aos outros aquilo que você gostaria que fizessem para você.

E é certo que, em muitas vezes, esse tipo de situação ocorre na vida da pessoa no momento em que ela mais precisa ser testada. Por certo que muitas das pessoas que já encontraram consideráveis quantias em dinheiro pertencentes a outras pessoas, e as devolveram, estavam vivendo uma delicada situação financeira. Certamente aqueles valores poderiam quitar suas dívidas ou ajudar a adquirir alguma coisa de que necessitavam naquele momento, porém, mesmo diante das dificuldades, optaram por ignorar as suas próprias necessidades para manter a consciência tranquila e agir conforme seus valores morais, até porque também estão cientes de que a outra pessoa, aquela que perdeu a quantia, poderia estar em situação ainda pior que a sua.

Claro que o exemplo acima é apenas um dentre dezenas de provas éticas que podem surgir em nossa jornada, dependendo sempre de cada contexto individual. Pode ser simplesmente o respeitar o seu lugar na fila de atendimento quando se tem pressa, ou tratar com carinho e respeito o seu parceiro ou sua parceira. Também pode ser a pontualidade e a prestatividade no desenvolver de suas atividades profissionais, ou o não tirar proveito de alguém que esteja passando por uma situação financeira difícil para obter maior lucro em alguma transação comercial. Há, ainda, o proceder hones-

to quanto às regras de uma prática esportiva ou um simples jogo de baralho, de modo a se obter uma vitória justa ou uma derrota honrosa.

São muitas e variadas as ocasiões, maiores ou menores. Porém, o que se quer exemplificar é que não é tão difícil fazer aquilo que é certo quando você possui a ética como norteadora da sua vida.

É preciso ressaltar, ainda, um aspecto bastante comum no nosso cotidiano e muitas vezes tido como um comportamento inocente ou bobo, mas que também deve ser trabalhado individualmente, por cada um de nós, que é a prática corriqueira de mentiras, grandes ou pequenas, conscientes ou inconscientes.

Sempre é melhor dizer a verdade, por mais difícil que seja para a pessoa que diz ou para aquela que escuta. Claro que é possível dizer algo duro com ternura e compaixão, mas é preciso abandonar o costume de mentir. Se não tem algo de bom a dizer, é preferível se calar ou buscar amenizar com palavras gentis e construtivas, mas a mentira não traz nada de positivo, já que é algo que engana e distrai.

Por mais boba e aparentemente inofensiva, a famosa “mentirinha” também não deve ser utilizada, já que o distanciamento com a verdade, além de possuir, na própria fonética da palavra mentira, uma energia negativa, também representa pequenas quebras de confiança nos relacionamentos

interpessoais, que mais tarde podem gerar efeitos acumulativos irrecuperáveis ou de difícil reparação.

Nesse aspecto, entenda que você não deve assumir compromissos que não pretende cumprir ou que não sabe se vai poder honrar. Querer ou ter a intenção de poder não são a mesma coisa que efetivamente fazer. Se assumiu um compromisso, então vá ou faça. Seja honesto, diga a verdade. Não crie expectativas nas outras pessoas desnecessariamente. Coloque-se no lugar da outra pessoa. Todos são capazes de entender, compreender e aceitar a verdade, pois esta não é e nem precisa ser sinônimo de desrespeito ou agressão.

De toda forma, a honestidade no agir e no dizer são compromissos com a ética que podemos e devemos assumir.

Capítulo 7

Comportamento do indivíduo no meio social

PEGANDO EMPRESTADO UM CONCEITO LEVANTADO EM CAPÍTULO anterior, as pessoas, de modo geral, sabem e entendem o que é certo e o que não é certo. Então porque insistir em comportamentos inadequados, invasivos e desagradáveis perante outras pessoas?

Parece lógico, mas às vezes é importante que isso seja escrito, a fim de criar uma identidade visual e provocar uma reflexão além do pensamento imediato.

Para algumas pessoas pode parecer que a ideia central neste capítulo é julgar e criticar atitudes. Na verdade, o objetivo aqui é fundamentalmente o oposto. É auxiliar as pessoas a identificarem alguns padrões comportamentais que as levam,

inconscientes ou às vezes semi-inconscientes, a convivem cercadas por energias de vibrações inferiores, as quais as conduzem a repetições de atitudes que as afastam da felicidade.

A educação comportamental é algo básico e muito simples de ser bem desempenhada, uma vez que não é necessário muito esforço pessoal e não se confunde em nada com a educação escolar e intelectual.

Basta o mínimo de bom senso no trato interpessoal ou, buscando uma referência mais divina e, ao mesmo tempo, de simples entendimento, basta não fazer aos outros aquilo que não gostaríamos que fizessem contra nós.

Partimos, então, de algo também muito simples, mas que faz toda a diferença no dia a dia das pessoas: o respeito ao espaço alheio. Parece algo simples, e, de fato, o é. Contudo, é uma das maiores causas de conflitos interpessoais na nossa atual sociedade, principalmente em grandes centros urbanos.

Podemos exemplificar com algo bastante básico, como a propagação de barulho excessivo. Todos sabemos que devemos respeitar nossos vizinhos e as pessoas ao nosso redor. Quando optamos por fazer uma festa ou evento social, sabemos que o excesso de barulho pode e provavelmente irá incomodar terceiros pessoas, portanto, o mínimo que podemos fazer é pensar se minha conduta não está atrapalhando a vida de outros.

É um exercício simples. Basta se colocar no lugar de seu vizinho. É óbvio que não estou dizendo para que nunca ninguém faça uma festa ou escute uma música em volume um pouco mais alto. Evidente que não é esse o ponto, até porque estamos partindo da premissa que todos podem e devem agir com bom senso.

O que se pretende levantar em reflexão é o grau de volume que você precisa para se divertir e, ao mesmo tempo, respeitar o espaço alheio. Devemos nos lembrar, primeiramente, que nem sempre estaremos do lado de quem faz a festa ou do lado de quem não a faz. A vida em sociedade muitas vezes nos coloca nas mais diferentes posições, por isso mesmo é necessário sempre o bom senso.

Também é preciso dizer que devemos ser tolerantes. Não é qualquer barulho que devemos tratar como insuportável, principalmente quando se trata de uma situação isolada ou eventual.

De outro lado, devemos ter em mente que, ainda que não seja algo que você faça com frequência, é preciso ter a exata noção de que outras pessoas podem estar se sentindo incomodadas com o barulho que o seu evento esteja propagando e com o tempo a que estão sendo submetidas ao som excessivo.

É de conhecimento público que o horário tolerável para barulhos um pouco acima do normal varia normalmente entre 8 e 22 horas. No entanto, isso não quer dizer que você está socialmente au-

torizado, exatamente às 8 da manhã, a sair por aí ouvindo um som altíssimo em uma área residencial. Não é adequado, ainda que você esteja respeitando um horário convencionado como permitido. Da mesma forma, você não precisa passar o dia inteiro emitindo ruídos ou barulhos ininterruptamente até exatamente 22h.

Permita-se exercer a empatia e o respeito ao próximo. As pessoas ao seu redor podem estar passando por diversos problemas, inclusive de saúde. Procure entender que quando você liga o seu aparelho de som no máximo ou acelera o motor de um carro ou de uma motocicleta exageradamente, você pode estar perturbando o descanso de um trabalhador exausto, a convalescência de uma pessoa doente ou o tratamento de um idoso acamado.

Se isso, por si só, não basta para reconsiderar suas ações, pense que ao mesmo tempo em que você perturba um completo estranho, outra pessoa pode estar fazendo o mesmo com a sua mãe ou com a sua avó, ou, ainda, com você mesmo em qualquer outro dia.

Claro que o respeito ao espaço alheio não se resume ao barulho excessivo. Busquei um exemplo singelo para uma compreensão mais imediata. Porém, existem inúmeras outras espécies para serem observadas, tais como a não obstrução de passagem de outras pessoas em ambientes públicos, a observância de seu lugar em uma fila ou em

locais de atendimento, o respeito a vagas reservadas para condições especiais em qualquer situação, o volume da conversa em restaurantes, salas de aula, bibliotecas, cinemas e estabelecimentos do gênero etc.

Como visto, o respeito ao espaço do próximo não se resume, evidentemente, ao espaço físico por ele ocupado. Em um restaurante, por exemplo, você não precisa se sentar na mesa de outra pessoa, sem pedir licença, para ser invasivo. Basta, para tanto, que você entre no estabelecimento falando alto, conversando com um acompanhante ou mesmo em seu telefone celular. Ninguém ali está interessado em ouvir a sua conversa, então procure ser educado e respeitar a individualidade e o espaço dos demais frequentadores do local.

Ser socialmente agradável não significa ser subserviente ou excessivamente tímido ou quieto, apenas que você não precisa ser inconveniente. Normalmente uma pessoa muito “espaçosa” costuma ser pouco apreciada pelos demais, até porque não é incomum que aquele indivíduo, que é naturalmente invasivo, não simpatize com outra pessoa com a mesma característica.

Vê-se, pois, que uma educação comportamental não é nada de outro mundo, bastando apenas agir de acordo com aquilo que você naturalmente já entende como sendo adequado, ou seja, comportando-se perante os outros da maneira que você gostaria que se comportassem perto de você.

Destaca-se também, que a observância das sinalizações e regras de trânsito e a preocupação em não obstruir os demais motoristas e transeuntes, também envolve um educado comportamento social. Vivemos em sociedade e, para que essa convivência seja sadia, é fundamental que sejam obedecidas as regras, independentemente de quando e onde.

Fala-se muito do “jeitinho brasileiro”, aquele que existe como sinônimo de malandragem ou de levar vantagem. Esse tipo de comportamento, que até algumas décadas atrás era visto com simpatia ou até mesmo gracejo, a cada dia que passa é mais debatido e desencorajado, justamente em razão da necessidade de evolução social.

E isso se aplica também ao respeito às regras de trânsito, uma vez que já possuímos o discernimento de que não faz mais sentido “levar vantagem” ao furar filas, cortar a frente de outros motoristas, entrar na contramão, até porque tais condutas colocam todos desnecessariamente em risco, notadamente diante da grande quantidade de veículos e pedestres que circula nas ruas nos dias atuais.

Outro comportamento que não demanda maiores esforços e pode fazer a total diferença no dia de alguém são pequenas gentilezas no trato com os demais. Dizer um simples bom dia ao cruzar com o seu vizinho ou com alguém que esteja trabalhando próximo a você, ou apenas simplesmente passando por você na rua, ou abrir um

sorriso e mostrar simpatia no olhar ao chegar em um local onde estejam outras pessoas, ou mesmo chamar pelo nome alguém que você conheça superficialmente, são exemplos singelos de gentilezas agradáveis. Ocorre uma imediata troca de boas energias quando ocorrem gentilezas, e não apenas o dia da outra pessoa fica mais leve, mas também o seu.

É claro que nem sempre estaremos com o astral lá no alto, pois podemos sofrer alterações de humor devido a problemas que porventura possam estar acontecendo. Todavia, nada justifica a distribuição gratuita de grosserias com terceiros, já que sempre há espaço para um pequeno sorriso ou um simples cumprimento, seja ele verbal ou apenas gestual.

A nossa sociedade atual já está vivendo muito mais acelerada e convivendo com crescentes números de tensões e ansiedades, normalmente devido ao excesso de compromissos profissionais, problemas financeiros ou relacionamentos afetivos, por isso mesmo não precisamos tornar nossos dias ainda mais carregados com conflitos desnecessários.

Basta parar para refletir um pouco. Do que adianta andar por aí com a cara fechada e o semblante carregado? Nos dias em que você está de mau humor e deixa o sentimento de irritação tomar conta, o mundo não parece girar em “câmera lenta”, seus planos dão todos errados e as pessoas

que cruzam o seu caminho não parecem mais desagradáveis? Isso não acontece por acaso. Você mesmo está atraindo, de volta para perto de você, a mesma energia caótica que está transmitindo para o mundo ao seu redor.

É algo que ocorre naturalmente, como se fosse uma Lei do Universo.

Agora tente se recordar dos dias em que você está transbordando alto astral e bom humor. As pessoas de energia mais densa, mais carregadas, não chegam perto de você. E, acaso venham a se aproximar, logo se afastam naturalmente devido a uma força que nem elas mesmas podem perceber. Apenas se retiram. Trata-se de uma incompatibilidade energética. Simples assim.

Como dito anteriormente, energia positiva atrai energia positiva e repele a energia negativa.

Portanto, entenda que o agir bem para com os outros, com respeito, carinho e afeto, não traz benefícios apenas para os outros. Esse comportamento é especial e benéfico principalmente para quem assim caminha.

Capítulo 8

Pequenos gestos fraternos e de compaixão

ESTÁ CADA VEZ MAIS COMUM ASSISTIRMOS TRISTES cenas de pessoas vivendo nas ruas das grandes e médias cidades do país e do mundo, em situação de total abandono social e pessoal, vivendo suas vidas sem o mínimo de condição razoável de dignidade e sem acesso a praticamente nada, inclusive à comida, que é a condição mais básica para sobrevivência.

Muito embora se trate de um problema mundial e, individualmente, não temos possibilidades de resolver tamanha desigualdade, podemos agir com fraternidade e compaixão sempre que somos “convidados” a participar e a ajudar, sem nos preocuparmos em fazer julgamentos ou críticas mais efusivas.

De nada importa saber se aquela pessoa que está sem moradia e tem fome foi ou não a própria responsável por se encontrar nessa situação. Também não faz diferença se ela quer sair dessa situação ou se já não se importa mais. Se podemos auxiliar de alguma forma, ainda que de modo pequeno e momentâneo, devemos agir.

Sempre ouvi de minha mãe, desde criança, que não se nega um prato de comida para quem tem fome e um copo de água para quem tem sede, e ela não poderia estar mais certa, e de maneira tão simples e sincera. Ao longo da vida, entre erros e acertos, procurei nortear minhas ideias nessa seara usando esse exemplo de amor e respeito ao próximo, sem maiores questionamentos acerca do mérito de quem necessita de ajuda. Agradeço à minha querida mamãe por compartilhar esse conhecimento tão naturalmente e de maneira tão singela.

Não faz diferença se a pessoa que tem fome fez algumas escolhas erradas na vida, ou se ela está “colhendo o que plantou” ou, ainda, se ela simplesmente “deu azar” ou perdeu completamente o autorrespeito e o amor-próprio. Ela ainda é um ser humano, com todas as emoções e sentimentos, como qualquer um. Não compete a ninguém dar lição de moral no outro ou julgar o comportamento alheio, por mais que muitas vezes façamos isso automaticamente, sem nem pensar.

Aquele ser humano em dificuldade provavelmente perdeu a esperança na vida e sem dúvida se sente invisível para a sociedade, porém, se ele tem fome e você pode diminuir a sua dor com um pequeno gesto, sem qualquer prejuízo pessoal, qual o motivo para assim não o fazer? Para que se preocupar em encontrar desculpas para não ajudar um indivíduo que sofre?

Claro que não se trata de simplesmente distribuir esmolas sem qualquer parâmetro, até porque sabemos que muitas dessas pessoas não possuem o bom senso de usar o dinheiro ganho nas ruas de forma positiva para si mesma. Contudo, podemos dispor de alguns minutos do nosso tempo para olhar nos olhos daquele indivíduo, dar atenção e ouvir o que ele tem a dizer e, se for o caso, oferecer-lhe uma cesta básica, um prato de comida, uma garrafa de suco, um saco de pão, um pastel, qualquer coisa para aplacar a fome de quem não tem nem mesmo o que comer e fazer com que ele, pelo menos naquele momento, sintasse-se melhor, até porque muitos em situação de maior dificuldade se esquecem até de se alimentar e nem consideram pedir comida.

Não vamos mudar o mundo todo ou acabar com a fome ao dar comida e um pouco de atenção para alguém que precise. Porém, cada vez que assim agimos, além de resolver ao menos um problema imediato, ajudamos também a mudar o astral do ambiente em que nos encontramos, tor-

nando-o mais leve e feliz, ainda que por breve período, e podemos servir de exemplo para outros, que poderão agir da mesma forma em uma próxima oportunidade.

Se alguém lhe pedir dinheiro na rua, não dê moedas e nem diga que não imediatamente, mas sim, procure dar um pouco de atenção, se possível for. Pergunte se ela tem fome e se quer ou precisa comer. Ofereça uma marmita, um salgado, um lanche. Oriente a procurar os órgãos de auxílio social. Caso ela aceite, tire alguns poucos minutos de seu dia corrido e vá com ela até a lanchonete ou restaurante mais próximo e compre algo para aquela pessoa se alimentar. Se um pedido de ajuda chegou até você, foi para que possas auxiliar de alguma forma.

Cada pequeno gesto de amor ao próximo irá se multiplicar aos poucos, como uma corrente de bem agir. Uma atitude de compaixão e fraternidade possui o poder de dar esperança ao que se encontra em uma situação difícil e de influenciar positivamente as outras pessoas que também podem ajudar de alguma forma.

Na correria do dia a dia, muitas vezes influenciadas pela pressa ou mesmo pelas notícias de acontecimentos ruins que estão por toda a parte, muitas pessoas agem no automático e preferem simplesmente ignorar ou negar qualquer tipo de ajuda, sem nem considerar a dinâmica dos fatos. Mas, se possuímos condições de diminuir a dor de outro

ser humano com um gesto simples, que tal refletir e mudar de comportamento nessas ocasiões?

Obviamente não é preciso abraçar a dor do planeta. Não é preciso doar todas as suas economias, tampouco é necessário fundar uma organização ou algo parecido. Devemos, claro, ajudar algumas instituições de caridade que conhecemos e nas quais confiamos, tanto financeiramente quanto com a doação de seu tempo, mas se o pedido de ajuda lhe encontrar diretamente, em qualquer situação, procure fazer o bem naquele exato momento, independente de já ter feito outras contribuições.

E não importa, como dito antes, se quem pede é “malandro”, se ele “não quer nada com nada”, ou se ele “não quer trabalhar”. Cada pessoa tem as suas próprias batalhas, e algumas delas ainda estão vivenciando os problemas mais básicos e rudes, como a falta de amor-próprio e de dignidade, o desrespeito por si mesma e o sentimento de não merecimento. Não compete a nós julgarmos e apontarmos o dedo para o próximo, muito menos usar isso para ignorar o sofrimento alheio.

Aquela pessoa que sofre nas ruas, independentemente dos motivos que as levaram até essa situação, ainda têm muito a evoluir. Mas nós também temos nossas sombras a serem trabalhadas na nossa jornada evolutiva. Devemos agradecer por estar, talvez, em um momento um pouco mais avançado nessa jornada e em condições de ajudar,

e não de precisar pedir ajuda com algo tão básico como poder se alimentar.

E isso não se resume, por evidência, a dar comida a quem tem fome, já que esse é o exemplo mais básico no nosso cotidiano. Podemos realizar gestos fraternos em diversas situações do dia a dia.

Oferecer ajuda a um colega de trabalho que está momentaneamente sobrecarregado em suas funções. Auxiliar um amigo que está passando por problemas emocionais, indo até ele para conversar e trocar ideias e bons pensamentos. Abraçar alguém que passou por uma perda difícil. Ajudar um animalzinho abandonado a encontrar um lar. Cuidar das pessoas ao nosso redor e tratar bem aqueles com quem interagimos, mesmo que eles não demonstrem muita leveza ou alto-astral. Existem diferentes formas de agir com carinho e compaixão, basta estar com o coração aberto para perceber quando e onde podemos ser úteis e querer se fazer presente.

E, ao contrário do que muita gente pode pensar, para ajudar o próximo e mudar de atitude, não é necessário ser a melhor pessoa do mundo ou possuir um histórico de grandes atitudes e de comportamentos exemplares. Não é preciso ser “santo” ou estar sempre de bom humor. Basta ter vontade sincera de evoluir como ser humanos e de se tornar alguém melhor.

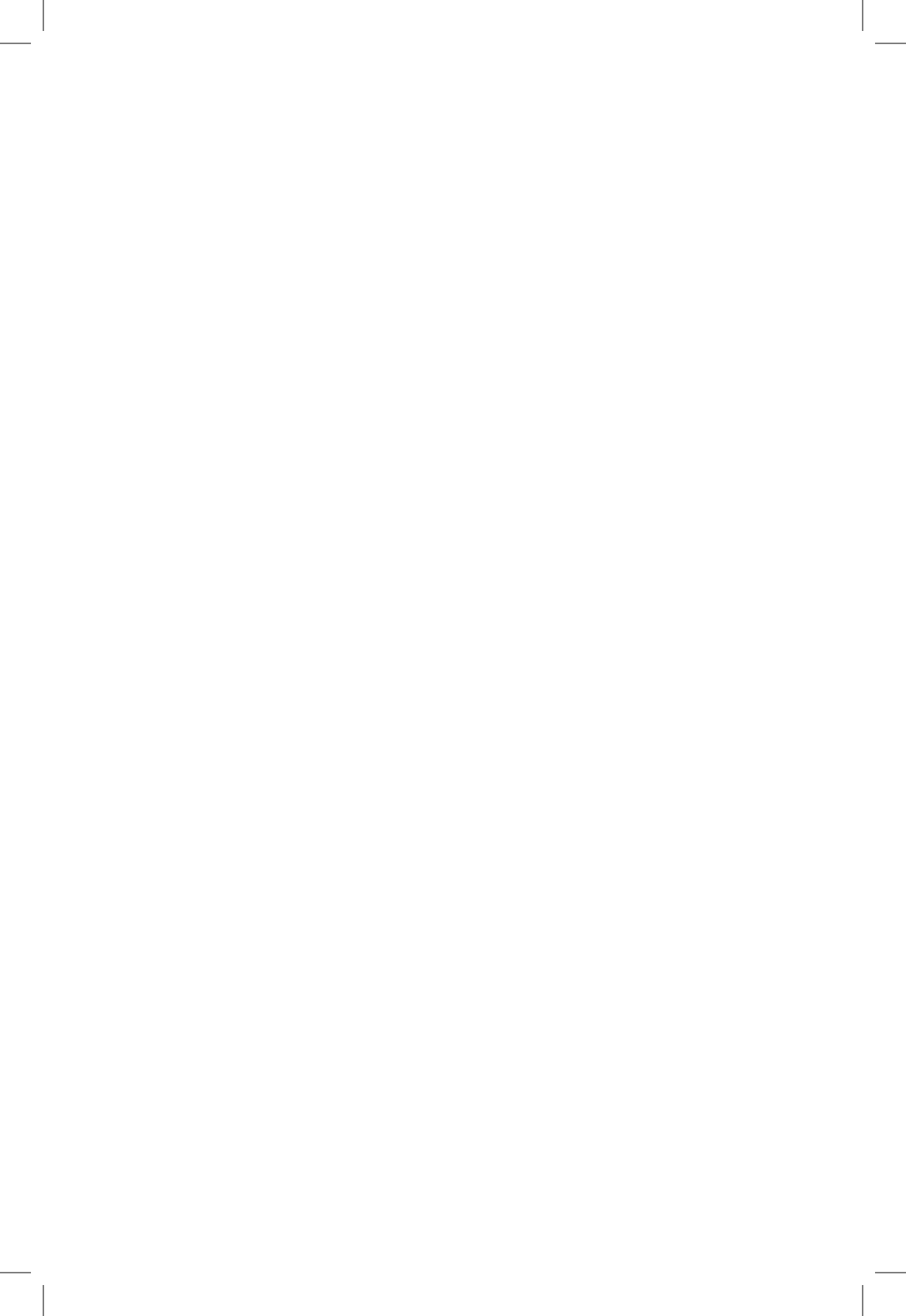
Já não é mais suficiente, para ser uma pessoa boa, apenas não fazer mal aos outros ou só aju-

dar as pessoas que amamos. Podemos mais, podemos ser melhores do que já somos. E para isso, é preciso se movimentar e praticar o bem sempre que possível, dentro das nossas condições e limitações. Sem alarde, sem propaganda, apenas ser útil quando chamados a agir.

Não tenha medo, haja de coração aberto. Quem acredita que está enganando o outro, na verdade está enganando a si mesmo. Apenas faça aquilo que você crê ser o certo a se fazer, sem se preocupar com situações hipotéticas.

Um simples gesto em favor de outra pessoa, por menor e mais simples que possa parecer, além de trazer auxílio e conforto para quem precisa, também nos traz paz de espírito e um sentimento bom de que estamos no caminho certo.

Sempre é tempo de começar a refletir sobre agir bem e de coração mais leve. Podemos começar agora mesmo.



Capítulo 9

Travas em razão dos medos e frustrações

NESTE CAPÍTULO QUERO ABORDAR, SUPERFICIALMENTE, ESSA TEMÁTICA complexa e desafiadora: medos, frustrações, e o impacto disso no comportamento humano e nas pessoas ao redor.

Muitas vezes somos as pessoas que estão travadas, seja em relacionamentos ou no campo profissional, pelos mais variados tipos de medo. Outras vezes, convivemos ou nos relacionamos com indivíduos que possuem algum tipo de trava emocional ou comportamental relacionada às suas experiências frustrantes.

De um modo ou de outro, é preciso, inicialmente, tomar ciência sobre tal condição.

Sair da nossa zona de conforto pode ser assustador e muito desafiador, contudo, representa uma excelente oportunidade de crescimento e amadurecimento emocional.

O medo, assim como a frustração, pode nos impedir de seguir em frente, mantendo-nos em um estado de inércia e pouca evolução, e prendendo-nos a relacionamentos abusivos, empregos ruins, amigos aproveitadores, ou outras tantas situações desagradáveis.

E não necessariamente ficamos presos a empregos ou relacionamentos ruins, mas também a situações confortáveis, porém ordinárias, com as quais estamos acostumados. Podemos nos sentir impedidos de avançar profissionalmente, por exemplo, ao desperdiçar boas opções que surgem apenas em razão do medo de viver algo novo, uma vez que tendemos a nos acomodar quando a situação está confortável, como no caso de quem possui um emprego bom, porém não excelente. Claro que não há problema em se sentir confortável em um trabalho, todavia, não devemos permitir que o medo norteie nossas escolhas.

É normal sentir um pouco de receio ao enfrentar um novo desafio, mas não devemos deixar a insegurança decidir por nós e travar nossos caminhos. Coisas muito boas podem surgir de novas experiências, mas para que coisas boas aconteçam, precisamos estar preparados para nos movimentar quando as oportunidades surgem.

Combater os nossos travamentos sempre começa dentro de nós mesmos. Não adianta simplesmente colocar a culpa de nossas frustrações em outras pessoas, sejam elas nossos chefes, go-

vernantes ou parentes, ou em situações das quais não temos nenhum controle, como eleições, crises econômicas globais, tempo e clima.

Evidente que essas pessoas ou situações podem contribuir para experiências pessoais ruins e até mesmo traumatizantes, porém, muitas dessas situações e pessoas que nos incomodam não são nada mais do que espelhos de nós mesmos e que servem para nos mostrar aquilo que precisamos internamente trabalhar.

Outras vezes, essas situações complicadas se repetem ciclicamente, ou o mesmo perfil de pessoa que lhe causa incômodo aproxima-se repetidamente, até que você consiga enxergar o que aquilo quer lhe mostrar e entender como agir e superar. Quando atingir esse ponto, esse tipo de desafio não representará mais algo significativo para você e deixará de se apresentar em sua vida.

É preciso entender que não podemos dar todo o poder e controle sobre os acontecimentos da nossa vida aos que nos machucaram, destratarem ou enganaram. É você quem precisa se movimentar e agir de forma positiva, e é você quem pode conseguir vencer seus próprios traumas. Mais ninguém pode fazer isso por você.

Antes de mais nada, é necessário estar disposto a se libertar do medo e das travas que experiências frustrantes podem ter provocado, pois isso nos impede de viver plenamente. E, para isso acontecer, certamente o indivíduo precisa estar cansado de

fugir daqueles momentos que podem trazer algo de novo na sua vivência. Nenhuma novidade boa acontece enquanto permanecemos inertes.

Portanto, dê um passo à frente e reaja. Identifique aquilo que lhe deixa parado e tente se soltar dessas amarras.

Procure uma terapia com um profissional da área de saúde mental, ou inicie uma atividade física nova, diferente. Tente descobrir aquilo que te motive a sair de casa e vá, encare seus medos e receios com prudência, porém, com coragem e de peito aberto. Acreditar que algo ou alguém irá surgir magicamente em sua vida e resolver todos os problemas é a mais pura ilusão. É preciso movimento de sua parte.

No fim das contas, de nada importa o que vão pensar sobre você quando se tem a vontade genuína de dar um passo à frente em direção da conquista da paz e da alegria no coração. Procure pensar, dizer, fazer e agir da forma como você acredita e deseja viver a sua própria vida.

Oscilações irão acontecer. Haverá dia em que o ânimo estará lá embaixo, haverá dia em que sua energia vai estar nas alturas. No entanto, a simples tomada de consciência acerca da importância de enfrentar os medos e deixar para trás as frustrações, certamente irá contribuir, de forma constante, para a sua reação.

O processo é lento e gradual, mas é real. Nada acontece de maneira mágica ou fácil, uma vez que

para toda conquista é preciso empreender bastante energia.

Não se prenda aos que naturalmente possuem mais coragem ou aos que já se encontram com a estabilidade emocional que você admira. Todos possuem suas próprias batalhas e nada acontece por acaso.

Apenas prossiga, procurando sempre evoluir naquilo que você já se propôs a melhorar.



Capítulo 10

Espiritualização

A BUSCA PELA ESPIRITUALIDADE COMEÇA A MARCAR o interesse sincero do ser humano, em uma escala cada vez maior. E não me refiro à religião. Refiro-me à busca pelo autoconhecimento e pelo entendimento do seu lugar no mundo. Essa busca pode sim ser guiada por uma religião, claro que sim. Mas isso não é uma condição.

Você pode muito bem buscar um encontro com a espiritualização sem recorrer à uma igreja ou culto religioso, mas simplesmente olhando para dentro de si mesmo. Lá no fundo do seu Eu estão todas as respostas. Você pode buscar um guia religioso para isso, ou encontrar por si mesmo. Não há um único caminho para se chegar à resposta, e não há uma única resposta verdadeira. Basta que você queira, com sinceridade, encontrar o caminho, e ele lhe será mostrado, mais cedo ou mais tarde.

Evidentemente que a jornada de cada um é individual e não existe uma receita pronta, porém, é preciso estar ciente que é necessário muita dedicação, paciência e atitude. Nada irá “cair do céu no seu colo” ou será feito um *download* daquilo que é preciso descobrir e entender, já que é você quem precisa fazer um movimento para frente, sair da inércia e dar um passo de cada vez.

Um dos primeiros passos, sem dúvida alguma, é parar ou, inicialmente, diminuir o consumo de conteúdos de entretenimento e de notícias que baixam a sua vibração, envolvendo você em energias mais pesadas e, por consequência, afastando-lhe dos bons sentimentos.

Acordar pela manhã e logo ligar a televisão para assistir aquele jornal carregado de matérias sobre crimes, violência, corrupção, abusos, por exemplo, é algo que imediatamente interfere no seu campo energético e deve ser evitado.

Não é preciso confundir esse tipo de proceder com ignorância ou alienação ao que ocorrer no cotidiano. Todavia, mostra-se cada vez mais prudente filtrar as notícias que recebemos diariamente, de modo a não permitir que todo o campo de energias densas seja absorvido por você logo no início do seu dia e poluam o seu campo mental e o seu humor.

Despertar a curiosidade por temas de maior reflexão também é um bom caminho a ser traçado. Ler bons livros, escutar músicas de conteúdo mais

elevado, assistir filmes que tratam de experiências engrandecedoras ou vídeos sobre curiosidades científicas ou históricas ajudam a iniciar o interesse por temáticas mais profundas. A prática diária, ou ao menos frequente, de meditação e outras atividades que demandam maior conexão com o corpo e com a mente também são boas formas de elevar as suas vibrações.

Aos poucos, os interesses por leituras e conteúdos envolvendo diretamente a espiritualidade, astronomia, vida em outros planos de existência e em outras moradas do cosmos serão naturalmente despertados dentro de você, e certamente há uma infinidade de materiais riquíssimos de conteúdo, e que irão acompanhar e se adequar a cada passo da sua evolução consciencial, disponíveis nos mais variados formatos.

Aprender a ler e perceber os sinais do universo é algo que acabamos desenvolvendo nessa trajetória. Sensações, como a intuição e percepção de energias em determinados locais, são coisas que ficam cada vez mais nítidas e servem como um guia pessoal de como agir em determinadas situações ou quais locais devemos ou não frequentar.

O entrelaçamento das coisas que ocorrem ao nosso redor, assim como o entendimento de que tudo acontece por alguma razão, começam a ficar mais claros. Nem todo acontecimento é algo com um propósito maior, mas de toda experiência mais

ou menos significativa que vivemos é possível retirar alguma ideia ou buscar algum ensinamento.

Recentemente recebi um relato de alguém que presenciou um exemplo bastante interessante de que, quando temos um propósito de crescimento, o universo nos manda sinais.

Certo dia um homem, na altura de seus 35 anos aproximadamente, estava consertando um aparelho eletrônico em um estabelecimento comercial, estando do lado de fora do prédio em questão. Era esse o seu trabalho (efetuar consertos), o qual já exercia há anos. Repentinamente, surge, do outro lado da rua, uma mulher que lhe chamava pedindo ajuda, pois uma senhora idosa havia caído na casa em frente e ela não tinha forças para sozinha levantar a senhora em apuros. O homem, então, prontamente largou o que estava fazendo e se dirigiu com urgência até a casa em frente para acudir e prestar os primeiros atendimentos para a idosa, que felizmente não apresentava maiores lesões.

O que chama a atenção nesse relato é que esse homem, apesar de possuir uma profissão que lhe demandava muito tempo e possuir todas as razões para permanecer estável em seu emprego e pagando as suas contas, estava terminando um bacharelado em enfermagem, justamente porque possuía como ideal de vida auxiliar pessoas que precisam de ajuda em cuidados básicos de saúde e atenção.

A mulher que, do outro lado da rua presenciou a queda da idosa, certamente teve uma forte in-

tuição de sair na rua e buscar ajuda justamente no estabelecimento em frente, onde viu o homem consertando o equipamento eletrônico assim que saiu na rua e não vacilou em lhe pedir socorro. O homem, por sua vez, estava no horário e no local exato em que deveria estar naquele momento, ou seja, do lado de fora do estabelecimento em que estava trabalhando, e ouviu imediatamente o chamado daquela senhora e pôde prestar o auxílio de que ela necessitava.

Não sei maiores detalhes da história pessoal desse homem, mas acredito que é muito possível que ele, ao longo dos anos necessários para terminar o seu bacharelado em enfermagem, deve ter se deparado com inúmeras dificuldades, seja de tempo, sejam financeiras, seja de cansaço com a acumulação de atividades, e, por certo, deve ter se questionado se tanto esforço valia mesmo a pena, já que estava consolidado em sua profissão.

Todavia, uma situação como essa pode ser a confirmação, para ele, de que está sim seguindo no caminho certo, reafirmando a sua decisão de se esforçar e trocar de profissão, fazendo toda a diferença para que ele seguisse com o seu projeto até o fim, para poder fazer a diferença lá na frente em outra área profissional.

Acredito que essa não seja apenas uma história de superação, muito menos de que seja pura coincidência, mas sim, um exemplo da forma como o universo e a espiritualidade agem ao longo da

nossa jornada. Na maior parte das vezes nem nos damos conta de tudo que acontece ao nosso redor e que é invisível aos nossos olhos, mas que nos conduz a um caminho de reencontro com aquilo que nós somos de verdade, seres de luz, ainda que totalmente ou parcialmente esquecidos disso.

Com o estudo frequente sobre a espiritualidade desenvolvemos, inevitavelmente, além de um interesse cada vez maior sobre essa temática, um desejo real de nos tornarmos pessoas melhores e agirmos com o máximo de retidão possível.

Não é necessário “virar santo da noite para o dia” para despertar um interesse sincero pela nossa própria evolução e pelo desenvolvimento de novos valores e comportamentos. Você é um ser em evolução e, por isso mesmo, precisa ter paciência consigo mesmo e plena ciência de que ainda irá errar, cometer equívocos e falhas constantemente. O ponto chave é saber que podemos e devemos começar a querer, de fato, evoluir e, com isso, buscar agir melhor a cada dia.

Não se deixe enganar, essa busca exige comprometimento e um trabalho diário e certamente não se resume a essa existência. Estaremos sempre nesse processo, porém, não se trata de um trabalho penoso, mas sim, de algo cada vez mais satisfatório para o seu Eu.

Aos poucos os seus interesses vão mudando, e isso é natural. Em um primeiro momento pode até causar algum espanto, pois as músicas que

você gostava de ouvir já não parecem mais fazer sentido, os programas de divertimento mudam, os locais que você gosta de frequentar também. Mas, ao mesmo tempo, novas sensações são trazidas ao seu cotidiano e encaixam perfeitamente com a vibração mais positiva que você passa a emanar.

Há um constante enlace energético entre você e os ambientes que frequenta, por isso mesmo é que, quando passamos a tomar maior consciência sobre esses fatores, começamos a perceber o motivo dessa mudança de interesses. Sua vibração passa a não ser mais compatível com determinados programas e os repele, ao mesmo tempo que instintivamente desperta a busca por novos tipos de atividades de forma natural.

Evidente que nem sempre estaremos em ambientes de grande positividade, até porque temos nossas vidas em uma sociedade complexa e composta pelas mais variadas necessidades. Contudo, é possível buscar entender e transmutar as energias que nos cercam, tomando consciência de que a submissão a uma esfera mais densa de pensamentos é momentânea e que podemos bloqueá-la com pensamentos bons de amorosidade e fraternidade e gestos de cordialidade, paz e carinho.

Caso essas questões, trazidas nesse capítulo, sejam novidades para você, procure ler sem preconceitos e, quem sabe futuramente, se aprofundar nessa temática. É natural que um primeiro contato com esse tipo de assunto possa causar estranhe-

za e desconforto. Contudo, diferentemente de um pensamento inicial que possa surgir no sentido de que esse tipo de conteúdo “é coisa de esotérico” ou “coisa de gente doida”, como é até certo ponto comum ouvir como comentário, posso afirmar que o estudo da espiritualidade é algo engrandecedor e que realmente faz diferença na sua vida, basta se despir de preconceitos e de ideias preconcebidas, e abrir sua cabeça para novas possibilidades.

Permita-se dar uma chance de considerar algo diferente do habitual em sua vida.

Lembre-se de toda leitura feita nesse livro até aqui e questione se os pensamentos e reflexões trazidos, de modo geral, fizeram algum sentido para você. Se sim, perceba que esse capítulo também pode lhe apresentar algo de novo e que lhe será bastante útil.





Capítulo 11

Encerramento

GOSTARIA DE REPETIR ALGO QUE FOI DITO anteriormente, já que é uma das principais mensagens desse livro: seus erros do passado não precisam definir quem você é hoje, e não fique preso aos comportamentos inadequados que você já teve como característica um dia.

Estamos em constante evolução, crescimento, amadurecimento. É preciso aprender a se perdoar para se livrar da culpa que te impede de evoluir e de se tornar uma pessoa melhor sem, contudo, esquecer que você pode e precisa se comprometer a não mais repetir os padrões de comportamento equivocados.

Perdoar-se não significa que você é conivente com a sua falha e com as suas sombras, mas sim, entender que você está pronto para não repetir os mesmos erros de ontem.

É preciso também perdoar àqueles que te fizeram mal, tanto como forma de compaixão para com os outros, que assim como você também são falhos e estão em processo de evolução, como forma de autolibertação dos fantasmas do passado que lhe impedem de viver sua vida plenamente.

Algumas das reflexões e dos pensamentos provocados neste livro podem e devem ser relidos eventualmente, como forma de consulta, apoio ou mesmo fixação das novas ideias que fizeram sentido para você.

Como visto, ao longo da nossa jornada neste mundo estamos em constante modificação de comportamentos e atualização de conceitos, além de permanente evolução pessoal, e algumas ideias e pensamentos debatidos nessa leitura podem sempre ser colocados em dúvida ou reafirmados de acordo com as nossas experiências pessoais.

Outras ideias com as quais, neste momento, você discorde ou não compreenda, também podem ser revisitadas em momentos futuros, no intuito de buscar uma nova reflexão sobre a temática e a confirmação ou reformulação de sua ideia inicial.

Todavia, podemos e devemos estar sempre refletindo sobre a vida e nossos comportamentos, sobre nossas sombras e pontos de fuga e em como melhorarmos nossos aspectos mais inadequados, e sobre nossos pontos positivos e em como eles podem ser úteis para si mesmo e para as demais pessoas.

Da mesma forma, o processo individual de busca pela espiritualização deve ser respeitado e seguido da forma como lhe faz mais sentido. Não deve existir julgamento acerca de qual caminho seguir é o correto, tampouco receitas prontas.

Claro que certos conceitos são aplicáveis a todos e não devem ser ignorados, tais como estudar conteúdos e livros sobre diversos temas ligado a filosofia espiritual, procurar sempre fazer o que é certo, praticar o bem, ajudar o próximo, ter bons pensamentos, emanar boas vibrações, entender quem você é de verdade, identificar quais são as suas qualidades e defeitos, aprimorar suas qualidades, corrigir suas falhas, controlar emoções mais densas, vibrar paz, amor e harmonia sempre que puder.

Logo, vê-se que buscar a espiritualidade não se resume, como muitos imaginam, a “viver nas nuvens” ou pensar apenas em templos, igrejas e religiões. A espiritualidade não está presa à religião, apesar de também não ser necessariamente a ela oposta. Trata-se muito mais do que você tem dentro de si e do que busca para o todo.

Espero de coração que a leitura tenha sido, de alguma forma, proveitosa para você.

Um grande abraço e até a próxima.

