

ESCUTANDO SENTIMENTOS

A ATITUDE DE AMAR-NOS COMO MERECEMOS

WANDERLEY S. DE OLIVEIRA
pelo Espírito ERMANCE DUFAUX

editora
DUFAUX

série

HARMONIA INTERIOR

Entre em

CONTATO

com a sua

VERDADE

série  HARMONIA INTERIOR



Conquiste o poder do autoconhecimento e transforme a sua vida.

WANDERLEY OLIVEIRA | ERMANCE DUFAUX



EDITORA
DUFAUX

Escutando Sentimentos

A Atitude de Amar-nos como Merecemos

*da autora espiritual de “Mereça Ser Feliz”,
“Reforma Íntima Sem Martírio”, “Laços de Afeto”, e
“Lírios de Esperança”*

Todos os direitos de reprodução, cópia, comunicação ao público e exploração econômica desta obra estão reservados, única e exclusivamente, para a SED (Sociedade Espírita Ermance Dufaux). É proibida a sua reprodução parcial ou total através de qualquer forma, meio ou processo eletrônico, digital, fotocópia, microfilme, internet, CD-ROM, DVD, entre outros, sem a prévia e expressa autorização da editora nos termos da lei 9.610/98, que regulamenta os direitos de autor e conexos.

Escutando Sentimentos

A Atitude de Amar-nos como Merecemos

Wanderley Soares de Oliveira

pelo Espírito

Ermance Dufaux

Série Harmonia Interior

1ª Edição - 12ª reimpressão
5.000 exemplares
Maio / 2011

Copyright © 2006 by
Wanderley Soares de Oliveira

Retrato de Ermance Dufaux
Marilda Beligni

Design de Capa
Andrei Polessi e Fernanda Ficher

Revisão
Samuel Castro de Souza

Projeto Editorial e Gráfico
Departamento Editorial Dufaux

Impresso no Brasil

PEDIDOS:

Rua Oscar Trompowisk, 810
Bairro Gutierrez
Belo Horizonte - MG - Brasil
CEP - 30441-123
(31) 3347-1531

comunicacao@editoradufaux.com.br
www.editoradufaux.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

D911 Dufaux, Ermance
O45l

Escutando Sentimentos / Ermance Dufaux (*Espírito*);
psicografado por Wanderley Soares de Oliveira.
— Belo Horizonte : Dufaux, 2006.
236 p. (Série Harmonia Interior)

1. Espiritismo. 2. Psicografia.
I. Oliveira, Wanderley Soares de. II. Título.

CDU. 139.9

ISBN: 978-85-98080-39-0

**O produto desta edição é destinado à manutenção das
atividades da Sociedade Espírita Ermance Dufaux.**

“Que eu faça um mendigo sentar-se à minha mesa, que eu perdoe aquele que me ofende e me esforce por amar, inclusive o meu inimigo, em nome de Cristo, tudo isto, naturalmente, não deixa de ser uma grande virtude. O que faço ao menor dos meus irmãos é ao próprio Cristo que faço. Mas o que acontecerá, se descubro, porventura, que o menor, o mais miserável de todos, o mais pobre dos mendigos, o mais insolente dos meus caluniadores, o meu inimigo, reside dentro de mim, sou eu mesmo, e precisa da esmola da minha bondade, e que eu mesmo sou o inimigo que é necessário amar?” – Carl Gustav Jung

The Collected Works of CG Jung – Volume XI, par. 520

“Pugnemos por essa linha transformadora. Cérebro instruído, coração sensibilizado, mãos operosas e grupos afetivos. Resumamos assim nossa alocução: homens educados na mensagem de Jesus, instituições inspiradas na ‘Casa do Caminho’. Contra isso não há egoísmo que persista!!!”

Eurípedes Barsanulfo – Opúsculo Atitude de Amor – Editora Dufaux

Oração pelo Amor

Senhor,

Estamos exaustos pelos descaminhos por que optamos.

Escolhemos o desamor e tombamos na decepção e na revolta.

Assegura-nos rumos novos.

Ante o convite da ilusão, fortifica-nos para fugirmos dos atalhos e aderirmos à Verdade.

Falta-nos força e coragem para amar como deveríamos. Por isso Te rogamos que supra nossas inibições.

Encoraja-nos a zelar com carinho por aqueles que deliberadamente não nos querem bem.

Amplia-nos o discernimento no uso do equilíbrio com quantos fortalecem com amor Tua participação em nossos passos.

Jesus, ensina-nos o amor para que vivamos no coração os sublimes sentimentos que há muito louvamos na palavra e esquecemos ou não sabemos como aplicar.

Permita-nos apreender a gostar da vida e amar a nós mesmos, enaltecendo o mundo com a cooperação na Obra Excelsa do Pai e celebrando a dádiva da vida em nossos caminhos de cada dia.

Pela súplica sincera que brota de nossa alma nesta hora, de nós receba, hoje e sempre, a gratidão de quantos te devem tanto por receber mais que merecemos do Teu inesgotável amor.

Obrigada, Senhor!

Ermance Dufaux

Sumário

Prefácio

Escutando a Alma - Ermance Dufaux 19

Na acústica da alma existem mensagens sobre o “Plano do Criador” para nosso destino. Aprender a ouvi-las é exercitar, diariamente, a plena atenção aos ditames libertadores dos sentimentos. Interferências internas e externas subtraem-nos, constantemente, a apreensão desses “recados do coração”.

Apresentação - Jaider Rodrigues de Paula 29

Introdução

A Rota dos Filhos Pródigos - Calderaro 31

Nesta hora grave pela qual passa a Terra, um destrutivo sentimento de indignidade aninha-se na vida psicológica dos homens. Raríssimos corações escapam dos efeitos de semelhante tragédia espiritual, causadora de feridas diversas. Uma dolorosa sensação de inadequação e desvalor pessoal assoma o campo das emoções com efeitos lastimáveis.

1. Individuação ou Individualismo? 41

Na individuação o critério certo/errado é substituído pelas perguntas: convém ou não? Serve ou não serve? Questões cujas respostas vêm do coração. Somente aprendendo a linguagem dos sentimentos poderemos escutar as mensagens da alma destinadas ao ato de individuar-se.

02. Receitaário Oportuno 47

Há muito espírita que faz da atividade doutrinária um “depósito bancário” com intuito de “sacar tudo depois da morte”. Em casos como o de Anselmo, chegam aqui e encontram suas “contas concorrentes” zeradas. Sendo assim é justo que perguntem sobre a razão, mas não é justo que se queixem de ninguém, a não ser de si mesmos.

03. Educação para o Auto-amor 59

O auto-amor é um aprendizado de longa duração. Conectar seu conceito a fórmulas comportamentais para aquisição de felicidade instantânea, é uma atitude própria de quantos se exasperam com a procura do imediatismo. Amar é uma lição para a eternidade.

04. Infortúnio Oculto nos Grupos Doutrinários 69

Quem analisa um orador, um médium, um dirigente, um tarefeiro iluminado com as luzes da cultura espírita, enquanto em suas movimentações doutrinárias, não imagina a dor íntima que atinge muitos deles na esfera de suas provas silenciosas no reino do coração.

05. *Estufas Psíquicas da Depressão* 75

Devido aos programas coletivos de saneamento psíquico da Terra orientados pelo Mais Alto, vivemos um momento histórico. Nunca foram alcançados índices tão significativos de resgate e socorro nos atoleiros morais da erraticidade. Conseqüentemente, eleva-se o número de corações que regressam ao corpo carnal sob custódia do remorso.

06. *Identidade Cósmica* 83

Quem se ama imuniza-se contra as mágoas, guarda serenidade perante acusações, desapega-se da exterioridade como condição para o bem-estar, foca as soluções e valores, cultiva indulgência com o semelhante, tem prazer de viver e colabora espontaneamente com o bem de todos e de tudo.

07. *Carta de Misericórdia* 89

Segundo o benfeitor Calderaro, o capítulo dez de O Evangelho Segundo o Espiritismo, Os Que São Misericordiosos, deveria ser um dos textos mais estudados entre nós, os seguidores da Doutrina Espírita.

Os ambientes educativos dos centros espíritas que não cultivarem a misericórdia terão enormes obstáculos com o conflito improdutivo – resultado da maledicência e da hipocrisia, da severidade e da intolerância.

08. *Estudando a Arrogância I* 101

Interessante observar que uma das propriedades psicológicas doentias mais presentes na estrutura rebelde da arrogância é a incapacidade para percebê-la. O efeito mais habitual de sua ação na mente humana. Basta destacar que dificilmente aceitamos ser adjetivados de arrogantes.

09. *Estudando a Arrogância II* 113

O reflexo mais saliente do ato de arrogar é a disputa pela apropriação da Verdade. Nossa necessidade compulsiva de estarmos sempre com a razão expressa a ação egoísta pela posse da Verdade, isto é, daquilo que chancelamos como sendo a Verdade.

10. *Sombra Amigável* 123

Quando digo “sou minha sombra” não significa que tenha que viver conforme sua orientação. Apenas admiti-la, entender suas mensagens.

A sombra só é ameaça quando não é reconhecida. Só pode ser prejudicial quando negligenciamos identificá-la com atenção, respeito e afabilidade.

11. *Uma Leitura para o Coração* 131

A Doutrina Espírita é a medicação recuperativa das nossas vidas. Sua “substância ativa” é o Evangelho. Sua “bula” é estritamente individual. Para cada um haverá uma dosagem e forma de aplicação.

12. *Santidade dos Médiuns* 135

Mediunidade é o instrumento da vida para desenvolvimento da santidade. Santidade é esculpir no coração a sensibilidade elevada. Sensibilidade é a medicação reparadora para as almas que tombaram na descrença e na apatia perante o mundo, esquecendo-se de cooperar com o Pai na Obra da Criação.

13. Nossa Maior Defesa 147

A pior consequência da falta de autonomia é medir o valor pessoal pela avaliação que as pessoas fazem de nós. Por medo de rejeição, em muitas situações, agimos contra os sentimentos apenas para agradar e sentir-se incluído. Quem se define pelo outro, necessariamente tombará em conflitos e decepções.

14. Cisão de reino I 155

Estudos Maiores feitos pelos Condutores Planetários denominam essa situação de “regressão ou involução” como cisão de reino, o desejo do Espírito em não assumir sua condição excelsa de homem lúcido e consciente perante o universo.

15. Cisão de reino II 161

Por essa razão, os trabalhadores do Cristo que conduzem as casas de amor, devem se munir dos recursos do Evangelho no coração, para absorverem a proteção dos Servidores do Bem a que se fazem dignos. Nem sempre, porém, temos observado esse cuidado. Os próprios aprendizes trazem em si mesmos, traços similares de

tristeza e inconformação, revolta e rebeldia, decorrentes de ciclos emocionais de disputa arrogante e complexa.

16. *Meditação: Cuidando da Criança Interior*
..... 171

As crianças são fantásticas nas relações por não nutrirem expectativas na convivência, desobrigando-se de cobranças, ofensas, insatisfações e aborrecimentos.

Aceitar homens como são e respeitar-lhes a caminhada é medida salutar de paz. Aceitar-se como se é sem condenações estereis e críticas impiedosas é a base de uma vida saudável.

17. *Pedagogia da Felicidade* 177

Uma pedagogia de felicidade deve assentar-se no auto-amor em busca do self reluzente. Desenvolver as habilidades da “inteligência espiritual” tais como autoconsciência, resiliência, visão holística, alteridade, autoconfiança, curiosidade, criatividade, disciplina no adiamento das gratificações, sensibilidade, compaixão, naturalidade.

18. *Sentimento e Obsessão* 185

O conceito de vigilância vai muito além de disciplinar os pensamentos. É no campo do sentimento que nasce esmagadora maioria das obsessões. A capacidade de “pensar livre” ou decidir por nós é “quase nula” no concerto universal. Vivemos em regime de contínuo intercâmbio e interdependência.

19. Que Sentimos Sobre Nós? 191

O primeiro ato educativo na construção do valor pessoal é diluir a ilusão da inferioridade. Buscar as raízes do desamor que usamos conosco. O Criador nos ama como somos. Temos um nobre significado para Deus. Somente nós, por enquanto, ainda não descobrimos o valor que possuímos.

20. A Palestra de Calderaro 197

De onde vim? Para onde vou? Que faço na Terra? Que quero da vida? Que os centros espíritas tomem como meta neste século dos sentimentos o compromisso de auxiliar os seres humanos a investigarem suas reais propostas existenciais, ajudando-os a viver em paz. Ainda mesmo, e principalmente, se os seus destinos forem alhures às nossas expectativas.

Epílogo - O Que Buscamos na Vida? 213

Quanto mais consciência de nossas necessidades e valores, mais clareza possuímos diante de nossa intenção básica, aquela que norteia a “rota evolutiva do Ser”. Compreendamos que essa consciência de si não é uma noção racional, mas sentida. Muita diferença existe entre dizer “sei que preciso” e “sinto que preciso.”

Programa de Bezerra de Menezes pelos Valores Humanos no Centro Espírita 233

Capítulo 06

Identidade Cósmica

“E aqui está o segundo que é semelhante ao primeiro: Amarás o teu próximo, como a ti mesmo.”

O Evangelho Segundo o Espiritismo – capítulo XV – item 4

Chamamos de atitude amorosa o tratamento benevolente com nosso íntimo através da criação de um relacionamento pacífico com as imperfeições. Desenvolver habilidades benevolentes para consigo é a base da vida saudável e o ponto de partida para o crescimento em harmonia.

Amar a si mesmo é o cerne da proposta educativa do Ser na fiera das reencarnações. O aprendizado do auto-amor tem como requisito essencial a descoberta de nossa “identidade cósmica”, ou seja, a realidade do que somos na Obra Incomensurável do Pai, nossa singularidade. A singularidade é a “Marca de Deus” que define nossa história real no trajeto da evolução. É como o Pai nos “conclama” ser na Sua Criação.

Importante frisar que a singularidade é o conjunto de caracteres morais e espirituais peculiares à criatura

única que somos. Nela se incluem também as mazelas cujos princípios foram colocados no homem para o bem, conforme acentuam os Sábios Orientadores da codificação. ⁽¹⁾

Quando rejeitamos alguns aspectos dessa “identidade exclusiva”, nasce o conflito, que é a tormenta interior da alma convocada a transformar para melhor sua condição individual. O Doutor Carl Gustav Jung definiu esse movimento da vida mental como sendo individuação, isto é, viver em busca da individualidade, do Si Mesmo. Não se trata de viver o individualismo, o personalismo, mas aprender a ser, permitindo a expressão de suas características divinas latentes e de sua sombra sem as máscaras sociais. Individuação vem do latim *individuus* cujo sentido é “indiviso”, “inteiro”.

O progresso pessoal de cada um de nós é a arte de saber integrar os “fragmentos” da vida íntima, harmonizando-os para que reflitam as leis naturais de cooperação, trabalho e liberdade.

Somente vibrando na freqüência do amor, esse movimento educativo da alma plenifica-se sem a angústia e o martírio – patrocinadores de longas e dolorosas crises nesse caminhar evolutivo. A convivência compassiva com nossa sombra só será possível com aceitação de nossa “identidade cósmica”. Aceitar os nossos sentimentos, desejos, ações, impulsos e pensamentos. Aceitar é entrar em contato sem reprimir. Criar uma conexão sem julgamento e condenação. Aceitação não significa acomodação ou adesão passiva, mas entender, investigar e redirecionar esse patrimônio sem rigidez

e desamor. É cuidar bem de si mesmo com ternura e respeito ao patrimônio adquirido, incluindo os maus pendores. Aceitação é a maneira carinhosa de tratar nossa intimidade, sem rivalidade.

Aceitar-se é confundido com passividade, irresponsabilidade. O conceito é exatamente o inverso, pois quando eu aceito as coisas como são, resgato minha força e poder transformador.

Se nós não nos aceitamos, magoamos a nós mesmos, por isso o auto-amor é também autoperdão. Perdoar é ter uma atitude de compaixão que nos distancie dos julgamentos e críticas severas e inflexíveis.

O remédio será aprender a amar a vida que temos, o que somos, o que detemos e viver um dia após o outro, cultivando na intimidade a certeza de que o percurso que fizemos deve ser visto como o melhor e mais proveitoso às necessidades que carregamos. É a nossa “marca personalizada” na Obra da Criação pela qual devemos responder com siso moral.

Certamente as Leis Divinas, a todo instante, conspiram para que afinemos essa singularidade com a “Frequência de Deus”, sempre elevando-nos e progredindo. A proposta do auto-amor, impele-nos, sobretudo, a conhecer nosso ritmo evolutivo, nossa capacidade pessoal de ajustarmo-nos a essa melodia universal.

Ninguém consegue ultrapassar seus limites pessoais de uma para outra hora. A palavra limite quer dizer o “ponto máximo”. Em termos espirituais, só

daremos conta daquilo que podemos. Nem mais nem menos. O martírio representa alguém querendo dar além do que consegue, idealizando caminhos, cobrando de si o impossível. Uma postura de inaceitação de sua condição íntima, gerando insatisfações e desequilíbrios.

Quando não amamos a nós mesmos, vivemos à mercê da influência dos palpites e reprimendas. A aprovação alheia é mais importante que a aprovação interior. Nessa situação escasseiam estima e confiança a si próprio, que impossibilitam a expressão da condição particular. Assim sentimo-nos prisioneiros adotando máscaras com as quais procuramos evitar a rejeição social, fazendo-nos infelizes e revoltados.

Ninguém pode definir para nós “o quanto ou o como deveríamos”. Podemos ouvir opiniões e conselhos, corretivos e advertência, porém, o exercício do auto-amor nos ensinará a tirar de cada situação aquilo que, de fato, nos seja útil ao crescimento. Cada pessoa ou situação de nossas vidas é como o cinzel que auxiliará a esculpir a obra incomparável da ascensão particular. Mas recordemos: apenas um cinzel! Apenas instrumentos! Pois a tarefa intransferível de talhar é com cada um de nós, escultores da individuação .

Quem se ama, imuniza-se contra as mágoas, guarda serenidade perante acusações, desapega-se da exterioridade como condição para o bem-estar, foca as soluções e valores, cultiva indulgência com o semelhante, tem prazer de viver e colabora espontaneamente com o bem de todos e de tudo.

Por longo tempo ainda exercitaremos esse amor

a nós mesmos, alfabetizando nossas habilidades emocionais para um relacionamento intrapessoal fraterno, equilibrado. A primeira condição para nos engajarmos na Lei do Amor é essa caridade conosco, o encontro do self divino, sem o qual ficaremos desorientados no labirinto das experiências diárias, à mercê de pessoas e fatos, adiando o Instante Celeste de sintonizar nossos passos com a paz interior que todos, afanosamente, estamos perseguindo.

⁽¹⁾ *O Livro dos Espíritos – questão 907*