

Reforma Íntima



SEM Martírio

autotransformação com
leveza e esperança

Wanderley Oliveira
pelo espírito
Ermance Dufaux



SMARO

Angústia da perfeição

Ermance Dufaux | 22

Prefácio

Uma palavra inspiradora | 26

Introdução

Consciência de si mesmo | 34

Capítulo 1

Dores do martírio | 42

Quem está na reforma interior tem um referencia fundamental para se autoanalisar ao longo da caminhada educativa, um termômetro das almas que se aprimoram; inevitavelmente, quem se renova alcança a maior conquista das pessoas livres e felizes: o prazer de viver.

Capítulo 2

Ética da transformação | 48

Entretanto, para levar o homem ao aprimoramento, o autodescobrimento exige uma nova ética nas relações consigo mesmo e com a vida: é a ética da transformação, sem a qual a incursão no mundo íntimo pode estacionar em mera atitude de devassar a subconsciência sem propósitos de mudança para melhor.

Capítulo 3

Projeto de vida | 56

Uma semana na Terra é composta de dez mil e oitenta minutos. Tomando por base noventa minutos como o tempo habitual de uma atividade espiritual voltada para a aquisição de noções

elevadas, e ainda levando em conta que raramente alguém ultrapassa o limite de duas ou três reuniões semanais, encontramos um coeficiente de, no máximo, duzentos e setenta minutos de preparo para a implementação da renovação mental, ou seja, pouco menos de três por cento do volume de tempo de uma semana inteira.

Capítulo 4

O que procede do coração | 62

Frágil padrão de validação da conduta espírita tem tomado conta dos costumes entre os idealistas. Enraizou-se o axioma “espírita faz isso e não faz aquilo” que tenta enquadrar o valor das ações em estereótipos de insustentável bom-senso.

Capítulo 5

Sábia providência | 68

A natureza nos leva ao esquecimento do passado exatamente para aprendermos a descobrir em nosso mundo interior as razões profundas de nossos procedimentos, pela análise dos pendores e impulsos, interesses e atrações que formam o conjunto de nossas reações denominadas tendências.

Capítulo 6

O grande aliado | 76

Ao invés de ser contra o que fomos, precisamos aprender uma relação pacífica de aceitação sem conformismo a fim de fazer do homem velho um grande aliado no aperfeiçoamento.

Capítulo 7

Sexualidade e hipnose coletiva | 82

...um turbilhão energético provido de vida e movimento permeia toda a psicofera do orbe. Qual se fosse uma serpente sedutora

criada pelas emanções primitivas, resulta das atitudes perante a sexualidade entre todas as comunidades.

Capítulo 8

Arrependimento tardio | 90

Se não existisse trabalho redentor na vida espiritual, as almas teriam de reencarnar com brevidade porque não suportariam o nível mental das recordações e perturbações do arrependimento.

Capítulo 9

Espíritas não praticantes? | 100

Estejamos convictos de um ponto em matéria de melhoria espiritual: só faremos e seremos aquilo que conseguirmos, nem mais, nem menos. O importante é que sejamos o que somos, sem essa necessidade injustificável de ficar criando rótulos para nosso estilo ou forma de ser.

Capítulo 10

Reflexo-matriz | 106

Os reflexos são como personalidades indutoras estabelecendo o automatismo dos sentimentos externados em atitudes e palavras. Nesse circuito vivemos e decidimos, progredimos ou estacionamos.

Capítulo 11

A arte de interrogar | 112

Será muito simplista a atitude de responsabilizar obsessores e reencarnações passadas por aquilo que sentimos e que não conseguimos explicar com maior lucidez. Em alguns casos chega a ser mesmo um ato de invigilância.

Capítulo 12

Ser melhor | 118

O conjunto dos ensinamentos espíritas é um roteiro completo para todos os perfis de necessidades no aperfeiçoamento da humanidade. Tomar todo esse conjunto como regras para absorção instantânea é demonstrar uma visão dogmática de crescimento, gerando aflições e temores, perfeccionismo e ansiedade que são desnecessários no aproveitamento das oportunidades.

Capítulo 13

Meditação sobre a amizade com o homem velho | 122

A inimizade com o homem velho é extremamente prejudicial ao desenvolvimento dos valores divinos, porque gastamos toda a energia para nos combater, e não para talhar virtudes e conquistar nossa sombra.

Capítulo 14

Imunidade psíquica | 128

É uma criação de almas superiores em favor da obra do bem que todos, pouco a pouco, estamos construindo na Terra. Chama-se imunizador psíquico. Composto de material rarefeito, mas de alta potência irradiadora de ondas mentais de curta frequência, é um aparelho de defesa mental que concede ao médium melhores recursos no desempenho de sua missão.

Capítulo 15

Diálogo sobre ilusão | 136

Autoilusão é aquilo em que queremos acreditar sobre nós mesmos, mas que não corresponde à realidade do que verdadeiramente somos, é a miragem de nós próprios ou aquilo que imaginamos ser.

Capítulo 16

Lições preciosas com Dr. Inácio | 144

O imaginário dos espíritas sobre a vida além da morte, apesar de ser rico em informações, anda distante daquilo que realmente vem sucedendo a quantos são envolvidos por fora pelas claridades do Espiritismo, mas que descuidam do serviço de se iluminarem por dentro.

Capítulo 17

Por que melindramos? | 154

Contudo, larga diferença vai entre a ofensa natural e o melindre, que é a reação neurótica às ofensas. Melindre é o estado afetivo doentio de fragilidade que dilata a proporção e a natureza das agressões que sofremos do meio.

Capítulo 18

Fé nas vitórias | 160

Costuma-se observar, na atualidade, uma neurotização da proposta de renovação interior. Muita paciência e severidade têm acompanhado esse desafio, levando ao perfeccionismo por falta de entendimento do que seja realmente a reforma íntima.

Capítulo 19

Angústia da melhora | 164

Os conflitos criam as tensões no mundo íntimo em razão da contraposição entre esses três fatores: o que a criatura gostaria, o que ela deve e aquilo que ela consegue.

Capítulo 20

Imprudência no trânsito | 170

A postura ética do homem de bem perante as leis civis deve ser a da integridade moral.

A direção de um veículo motorizado é uma arte, e como tal deve ser conduzida: a arte de respeitar a vida.

Capítulo 21

Depressões reeducativas | 180

Semelhantes depressões, portanto, são os resultados mais torturantes da longa trajetória no egoísmo, porque o núcleo desse transtorno chama-se desapontamento ou contrariedade, isto é, a incapacidade de viver e conviver com a frustração de não poder ser como se quer e ter de aceitar a vida como ela é, e não como se gostaria que fosse.

Capítulo 22

A velha ilusão das Aparências | 188

Hipocrisia é o hábito humano adquirido de aparentar o que não somos, em razão da necessidade de aprovação do grupo social com o qual convivemos. Intencional ou não, é um fenômeno profundo nas suas raízes emocionais e psíquicas, que envolve particularidades específicas de cada criatura ...

Capítulo 23

Só o bem repara o mal | 194

Particularmente, a maioria de nós, que somos atraídos para a necessidade imperiosa de renovação perante a vida nas linhas do bem, quando no retorno à escola terrena, carregamos na intimidade uma pulsante aspiração de nos transformar, em razão das angústias experimentadas pelas duras revelações descerradas pela desencarnação.

Capítulo 24

Ícones | 202

Contudo, esse processo de integração gera um doloroso sentimento de perda, necessário ao progresso. Perde-se o velho para

construir o novo. Na verdade, efetuamos uma reconstrução marcada por etapas desafiantes. Perde-se a velha identidade e não se sabe como construir o que se deve ser, agora, a nova identidade.

Capítulo 25

Fé e singularidade | 210

Fé raciocinada é um fenômeno psicológico e emocional construído com base no desejo autêntico e perseverante de compreender o que nos cerca – conquista somente possível por meio da renovação do entendimento e da forma de sentir a vida.

Capítulo 26

Disciplina dos desejos | 218

Falamos, pensamos e até agimos no bem em muitas ocasiões, mas nem sempre sentimos o bem que advogamos, estabelecendo hiatos de afeto no comprometimento com a causa, atraindo desmotivação, dúvida, preguiça, perturbação e ausência de identificação com as responsabilidades assumidas.

Capítulo 27

Pressões por testemunho | 226

Tornando-se alvo de alguma trama dos adversários, funciona como uma isca que atrai para muito perto da sua vida mental os desencarnados que, sem perceberem, se emaranham em uma teia de irradiações poderosas, permitindo-nos uma ação mais concreta em comparação a muitas das incursões nos vales sombrios.

Capítulo 28

A força do bem | 236

Os homens costumam ver os espíritos onde eles não estão, e onde eles estão não costumam ser vistos pelos homens!

Capítulo 29

Psicosfera | 242

Tomando por comparação as teias dos aracnídeos, criadas para capturar alimentação e se defender, a mente humana, de modo similar, tem seu campo mental de absorção e defesa estabelecido pelo teor de sua radiação moral: são as psicósferas.

Capítulo 30

Conclave de líderes | 248

Cumprindo mais uma de nossas programações no Hospital Esperança, reunimos influente grupo encarnado de pouco mais de mil formadores de opinião no movimento espírita. Trouxemos-los para uma breve e oportuna advertência.

Epílogo

Em que ponto da evolução nos encontramos? | 272

Apesar de já peregrinarmos há milênios no reino hominal, ainda não nos fizemos legítimos proprietários da Herança Paternal a nós confiada. Não será impróprio dizer que somos “meio humanizados”.

Angústia da perfeição

“Pode alguém, por um proceder impecável na vida atual, transpor todos os graus da escala do aperfeiçoamento e tornar-se Espírito puro, sem passar por outros graus intermediários?”

Não, pois o que o homem julga perfeito longe está da perfeição. Há qualidades que lhe são desconhecidas e incompreensíveis. Poderá ser tão perfeito quanto o comporte a sua natureza terrena, mas isso não é a perfeição absoluta...”

O Livro dos Espíritos - Questão 192

Alma querida nos ideais renovadores é natural que sofra inquietação por nutrir objetivos transformadores.

Ante a penúria de seus valores, você se declara sem mérito para receber a ajuda Divina. Perante a extensão de suas falhas, açoita a consciência com lancinante sentimento de hipocrisia ao repetir os mesmos desvios, os quais já gostaria de não se permitir. Essa é a estrada da perfeição, não se martirize.

Tudo isso é compreensível, parte integrante de quantos se candidatam aos serviços reeducativos de si mesmos, portanto, não seja demasiadamente severo consigo mesmo.

Sem lástima e censura, perdoe-se e prossiga sempre.

Confie e trabalhe cada vez mais.

Por mais causticantes as reações íntimas nos refolhos conscienciais, guarde-se na oração e na confiança e enriqueça sua fé nas pequenas vitórias.

A angústia da melhora é impulso para a promoção. O remédio salutar para amenizá-la é a aceitação incondicional de si mesmo.

Aceitando-se humildemente como é e fazendo o melhor que possa, você se vitalizará com mais fortes apelos interiores para a continuidade do projeto de melhoria e corrigenda. Por outro lado, se você se pune estará assinando um decreto de desamor contra si mesmo.

Afeiçoe-se com devotamento e sensatez aos exercícios que são delegados por tarefas renovadoras do bem, aprimorando-se em regime de vigilância e paciência.

Sem alimentar fantasias de saltos evolutivos, dê um passo atrás do outro.

Sem ansiar pela grandeza das estrelas, ame-se na condição de singelo pirilampo que se esforça por fazer luz na noite escura.

Faça as pazes com suas imperfeições. Descubra suas qualidades, acredite nelas e coloque-as a serviço de suas metas de crescimento, essa é a fórmula da verdadeira transformação.

O tempo concederá valor e experiência a seus esforços, ajustando seus propósitos aos limites de suas possibilidades, libertando-te da angústia que provém dos excessos.

Caminhe um dia após o outro na certeza de que Deus o espera sempre com irrestrito respeito por suas mazelas, guardando o único direito de um Pai zeloso e bom, que é a esperança de que amanhã você seja melhor que hoje, para sua própria felicidade.

Ermance Dufaux

Uma pergunta jamais deverá deixar de ser o centro de nossas cogitações nas vivências espíritas: em que estou melhorando?

Ter noções claras sobre as conquistas interiores, mesmo que pouco expressivas, é valoroso núcleo mental de motivação para a continuidade da empreitada da renovação. Por sua vez, não dar valor aos passos amealhados é permitir a expansão do sentimento de impotência e menosprezo aos esforços que já temos encetado.

Como seria justo, os irmãos reencarnados podem indagar: como adquirir, então, essa noção clara sobre a posição espiritual de cada um, considerando o tamponamento do cérebro físico?

A única postura que nos assegurará a mínima certeza de que algo estamos realizando em favor de nossa ascensão espiritual, no corpo físico ou fora dele, é a continuidade que damos aos projetos de renovação que idealizamos. Os obstáculos serão incessantes até o fim da existência, não nos competindo nutrir expectativas com facilidades, mas sim a coragem e o otimismo indispensáveis para vencer um desafio após o outro.

Que a esperança não desfaleça diante dessa realidade. Nossas conquistas não podem ser edificadas na calmária. Nossas virtudes não florescerão sem os golpes da dor que dilacera arestas e poda os espinhos da imperfeição.

Nossa palavra de ordem é recomeçar – uma palavra inspiradora.

Quantas vezes se fizerem necessárias, a nossa grande e única virtude nos áridos campos do aprimoramento íntimo é a capacidade de resistir aos apelos para a queda, jamais desistindo do ideal de libertação que acalentamos, trabalhando mesmo que cansados, servindo mesmo que carentes, estudando mesmo que desmotivados, aprendendo mesmo que sem objetivos definidos.

A própria reencarnação é o mecanismo divino do recomeço, da retomada. Justo, portanto, que abracemos amorosamente os compromissos abandonados de outros tempos e aplainemos nossos caminhos tortuosos.

Temos o que merecemos e somos aquilo que plasmamos.

Em meio ao lodaçal do desânimo nasce o lírio da personalidade tenra que estamos, paulatinamente, cultivando. Sob o peso cruel da angústia, estamos construindo a condição imunizadora do poder mental.

Desde que não desistamos, sempre haverá uma chance para a vitória.

Prossigamos sem expectativas de angelitude que não temos como alcançar por agora.

Não ser o que gostaria é o mais alto preço tributado àquele que optou pelos descaminhos do egoísmo, essa também é a maior tormenta para todos os que almejam a melhoria de si mesmos. Nisso reside o drama interior narrado por Paulo de Tarso: “Porque não faço o bem que quero, mas o mal que não quero esse faço”.

Não queremos ser mais quem fomos, mas ainda não somos quem queremos ser. Então quem somos?

Isso gera uma etapa definida por profunda inaceitação de tudo na vida. Corpo, profissão, relações, afetos e até mesmo os sucessos do caminho são dramaticamente abalados pela diminuição da alegria e do encanto diante dessas “provas de ajustamento”.

Todavia, a lei estabelece a morte do pecado, e não do pecador.

Para todos é abundante a misericórdia – lei universal da piedade Paternal – que nos assegura: o amor cobre a multidão de pecados.¹

¹ | Pedro, 4:8.

Apesar desse ditame celeste, a dor-evolução não tem sido suportada por muitos e agravada por outros, levando a quadros de graves enfermidades morais e desamor a si mesmo.

Até mesmo a reforma íntima, em muitos casos, devido às más interpretações costumeiras, tem sido um instrumento de autopunição e martírio penitencial.

Nesse torvelinho de conceitos e dramas psicológicos, Ermance Dufaux surge com uma palavra de conforto e discernimento aos nossos corações. Sua iniciativa nesta obra reveste-se de valorosa inspiração que trará estímulo, pacificação e luz a muitos corações encarcerados nas árduas provas do crescimento íntimo.

Analisando seus textos objetivos e lúcidos, podemos antever a utilidade da iniciativa de enviá-los à Terra. Entretanto, a despeito de sua oferenda, ela própria é a primeira a declinar de seus méritos, solicitando-nos destacar que essas páginas são fruto de um conjunto de esforços de almas que laboram pela implantação do programa de valores humanos² para as sociedades espíritas, cujo responsável é o nosso benfeitor Bezerra de Menezes, que cumpre diretrizes superiores do Espírito de Verdade.

Ressalte-se que os casos aqui narrados, vividos no Hospital Esperança³, onde trabalhamos juntos no serviço do bem, são indícios preciosos colhidos diretamente de almas que viveram os dramas descritos. Assim expressamos em respeito a todos eles, que permitiram, de bom grado, a narrativa de suas quedas ou experiências em favor do bem alheio.

2 Seara Bendita, Diversos Espíritos, Maria José C. S. Oliveira e Wanderley S. Oliveira, Introdução, "Atitude de Amor", Editora Dufaux.

3 Obra de amor erguida por Eurípedes Barsanulfo na erraticidade. Maiores informações no livro Tormentos da Obsessão, psicografado por Divaldo Pereira Franco, de autoria espiritual de Manoel Philomeno de Miranda.

Que a mensagem aqui contida seja uma palavra de recomeço e uma inspiração para a continuidade da luta íntima pela vitória do homem renovado no Cristo de Deus.

E lembrando, mais uma vez, o baluarte da mensagem cristã livre, destacamos que os percalços não cercearam Paulo de Tarso em direção aos cimos. Apesar de seus conflitos, ele, imbativelmente, declarou: "... tornai a levantar as mãos cansadas, e os joelhos desconjuntados, e fazeis veredas direitas para os vossos pés ..."4 "E não nos cansemos de fazer bem, porque a seu tempo ceifaremos, se não houvermos desfalecido."5

Sejamos fiéis e confiantes nos pequenos esforços de ascensão que temos conseguido realizar. Abandonemos a aflição e a ansiedade relativamente ao que gostaríamos de ser, porque somente amando o que somos encontraremos força para prosseguir. O mesmo Paulo de Tarso que declarou, na angústia de suas lutas: ... "o mal que não quero esse faço", mais adiante, calejado pelas refregas educativas, compreendeu a importância que tinha para os ofícios do bem ao afirmar: "... não sou digno de ser chamado apóstolo (...) mas pela graça de Deus sou o que sou".

Por nossa vez, estejamos convictos de que não somos eleitos especiais para a obra a que nos entregamos, contudo, já nos encontramos dispostos a esquecer o mal e a construir o bem que pudermos. Existe um melhor recomeço do que esse?

Cícero Pereira

Belo Horizonte, março de 2003

4. Hebreus, 12:12 e 13.

5. Gálatas, 6:9.

Introdução

“Em princípio, o homem que se exalça, que ergue uma estátua à sua própria virtude, anula, por esse simples fato, todo mérito real que possa ter. Entretanto, que direi daquele cujo único valor consiste em parecer o que não é? Admito de boamente que o homem que pratica o bem experimenta uma satisfação íntima em seu coração; mas, desde que tal satisfação se exteriorize, para colher elogios, degenera em amor-próprio.”

*O Evangelho Segundo o Espiritismo
Capítulo 17 - item 8*



Estudioso discípulo do Espiritismo nos propôs a seguinte indagação: que revelações novas teriam os amigos espirituais em favor do aperfeiçoamento interior nessa hora de tantas lutas na humanidade?

Em resposta a seu pedido sincero de aprender, registramos os textos aqui percorridos. Não constituem novidades, e sim um enfoque prático para velhas questões morais que absorvem quantos anseiam pela melhoria de si mesmos.

Nossa proposta é apresentar algumas ideias-chave para fins de meditação e autoaferição, ou ainda para estudos em grupos que anseiam por buscar respostas sobre as intrigantes questões da vida interior. Se não entendermos realmente a razão de nossas atitudes, não reuniremos condições indispensáveis para o serviço renovador de nós mesmos.

A capacidade de administrar o mundo objetivo torna-se a cada dia mais precisa e rica de tecnologia para melhor eficácia nos resultados, todavia, a inabilidade na gerência do mundo íntimo é comprovada, a todo instante, pelos atestados de descontrole e insatisfação que o homem tem demonstrado em sua vida pessoal. Homens vencedores edificam pontes maravilhosas que se tornam cartões-postais no mundo inteiro, porém, nem sempre dominam a arte de construir um singelo fio de atenção que possa estabelecer uma ponte entre ele e seu próximo, diminuindo a distância que os separa. Cirurgiões habilidosos transplantam órgãos sensíveis com precisão e controle nos dedos, no entanto, constantemente se desequilibram quando pequeno talher escapa das singelas mãos de seu filho, gerando perturbação e mal-estar na prole.

Se a essência da proposta educativa do Espiritismo é a melhoria espiritual pela reforma íntima, essa, por sua vez, tem por objetivo elementar libertar a consciência dos grilhões do ego

para que possa brilhar com exuberância, sem as sombras que teimam em ofuscá-la. Travamos, ao iniciar a renovação de nós mesmos, uma batalha entre ego e consciência nos rumos da conquista do *self* definitivo e glorioso.

Reforma íntima! Eis o tema predileto dos adeptos do Espiritismo no vastíssimo conjunto de assuntos elevados que nos desafiam o entendimento do ponto de vista do espírito imortal. Apesar de sua predileção, constata-se que a assiduidade com a qual é tratada não lhe tem garantido noções mais dilatadas que permitam o esforço consciente na transformação da personalidade humana.

Nessa ótica, detalhemos alguns conceitos sobre reforma íntima que merecem ser resgatados no seu melhor entendimento:

É uma construção gradativa de valores, visando à solidificação de qualidades eternas.

É uma proposta de plenitude, e não de derrotismo. É fazer mais luz para varrer as sombras. Muitos, porém, acreditam que luz se faz extinguindo as trevas...

É a formação do homem de bem. Não se trata de deslocar vícios e colocar virtudes. É dada muita importância às imperfeições nos ambientes da Doutrina, quando deveríamos falar mais das virtudes do homem de bem.

É um processo libertador da consciência. Não se trata de vencer o ego, mas conquistá-lo pelo domínio natural da voz divina que ecoa em nossa intimidade.

Reforma íntima não deve ser entendida apenas como contenção de impulsos inferiores. Muito além disso, torna-se urgente analisá-la como o compromisso de trabalhar pelo desenvolvimento dos autênticos valores humanos na intimidade. Circunscrevê-la

a regimes de disciplina pela vigilância e vontade poderá instituir a cultura do martírio e da tormenta como quesitos indispensáveis ao seu dinamismo.

Contenção é aglutinação de forças de defesa contra a rotina mental dos reflexos do mal em nós, todavia, somente a edificação da personalidade cristã, fértil de qualidades morais nobres, permitirá a paz interior e o serviço de libertação definitiva para além da morte corporal. Por essa razão, entre os seguidores da mensagem espírita urge difundir noções mais lúcidas sobre o nível de comprometimento a que devem se afeiçoar todos os seus aprendizes. Apenas evitar o mal não basta, é imperioso fazer todo o bem ao nosso alcance. A reforma de profundidade exige devoção integral aos deveres da espiritualização, onde quer que estejamos, criando condições para vivências íntimas que assegurem revoluções afetivas revitalizadoras e motivadoras a rumos mais vastos na ação e na reação: é a criação de condicionamentos novos e elevados.

Assim como o corpo não extirpa partes adoecidas, mas procura harmonizá-las ao todo, a alma procede seu crescimento dentro do princípio de reaproveitamento de todas as experiências infelizes.

Quem busca o autoaprimoramento tem como primeiro desafio o encontro consigo mesmo. A ausência de ideias claras a nosso respeito constitui pesado ônus a ser superado, o qual tem levado corações sinceros e bem-intencionados a dolorosos conflitos mentais com a melhora individual, instaurando um doloroso processo de martírio a si mesmo.

Não existe reforma íntima sem dor, razão pela qual será oportuno discernir quais são as dores do crescimento e quais são as que decorrem de nossa incapacidade de lidar com as forças ignoradas da vida subjetiva em nós mesmos. A distinção entre

ambas tornará nosso programa de melhoria pessoal um tanto mais eficaz e menos doloroso.

Fala-se muito do homem velho e quase nada sobre como consolidar o homem novo. Dominados pelo mau hábito de destacar suas doenças espirituais, criou-se um sistema neurótico de supervalorização das imperfeições morais que tem conduzido muitos espiritistas à condição de autênticos hipocondríacos da alma.

Conter o mal é parte do processo transformador; construir o bem é a etapa nova que nos aguarda.

Bem além de controle, educação.

Acima de disciplina com inclinações, desenvolvimento de qualidades inatas.

Maturidade pode ser definida pela capacidade individual de ouvir a consciência em detrimento dos apelos do ego. Quanto mais fizermos isso, mais seremos maduros e libertos. A saúde é estar em contato pleno com a consciência, e a doença é a escravidão ao ego. Reformar-se é tomar consciência de si mesmo, da perfeição latente à qual nos destinamos. Em outras palavras, estamos enaltecendo o ato da autoeducação.

Foi o notável Jung quem afirmou: “até onde podemos discernir, o único propósito da existência humana é acender uma luz na escuridão do mero ser”.⁶

Imperioso que acendamos essa luz, a luz que promana da auto-crítica, sem a qual não nos educaremos.

E como exercer um juízo crítico honesto sem conhecimento das artimanhas da velha personalidade que geramos?

6 Memórias, Sonhos e Reflexões - Capítulo Sobre a vida depois da morte, Nova Fronteira - Rio de Janeiro.

Senso crítico é, portanto, um dos pilares essenciais para a formação da autoconsciência, o qual nos permitirá desvendar as trilhas em direção aos tesouros divinos incrustados em pleno coração dessa selva de imperfeições que trazemos do evo.

Apresentamos nesta obra alguns mapas para desbravar essa selva com segurança. Rotas para velhos temas morais já conhecidos de todos nós, mas que nem sempre conseguimos trazer à intimidade do entendimento satisfatório, atendendo ao anseio exuberante que espraia de nossas almas na construção da personalidade nova.

Decerto, como todo mapa, os caminhos para se atingir o destino são variados e pessoais, conforme a ótica e a escolha de cada qual, e por esse motivo entregamos todas as nossas abordagens com total despreensão quanto a resultados. Todavia, como a peregrinação pelos vales sombrios da nossa intimidade é repleta de imprevistos e ciladas, não abdicamos da palavra clara e sincera, acrescentando alguns exemplos de histórias dolorosas de quantos foram iluminados pela luz da Doutrina Espírita sem iluminarem a si mesmos com a luz da experiência e da renovação.

Jamais nos moveu a intenção de que nossas considerações aqui exaradas pudessem constituir um roteiro de orientação ou uma tese didática sobre o tema com o objetivo de traçar normas de conduta. Para nós não ultrapassam a condição de sugestões para diálogo em grupo ou meditações individuais. Nossos textos são um início de conversa, um ponto de partida para que vós outros na Terra empreendam a discussão livre e salutar sobre os caminhos da transformação humana à luz do Espírito Imortal. Nosso coração estará sempre onde existirem os diálogos francos e produtivos acerca desse tema.

Sem pessimismo algum, mensurar a condição pessoal sem conhecimento pleno das histórias contidas em nossas fichas

reencarnatórias é, quase sempre, proceder a uma análise míope das condições espirituais autênticas que cercam nosso trajeto nos milênios. Por isso, palpitam muitas ilusões no terreno da nossa luta reeducativa, no plano físico ou fora dele. “Em princípio, o homem que se exalça, que ergue uma estátua à sua própria virtude, anula, por esse simples fato, todo mérito real que possa ter.”

Nossas reflexões destinam-se a uma autoavaliação. Sem uma incursão sincera no nosso mundo interior a fim de aquilatar o que somos e não somos, corremos o severo risco de repetir as múltiplas histórias que temos acompanhado por aqui, na vida imortal, na qual o coração bafejado pelas concepções doutrinárias acalenta uma miragem de si mesmo para além de suas reais proporções, tendo de se olhar, sem refúgios, no espelho da imortalidade amargando doloroso processo de desilusão.

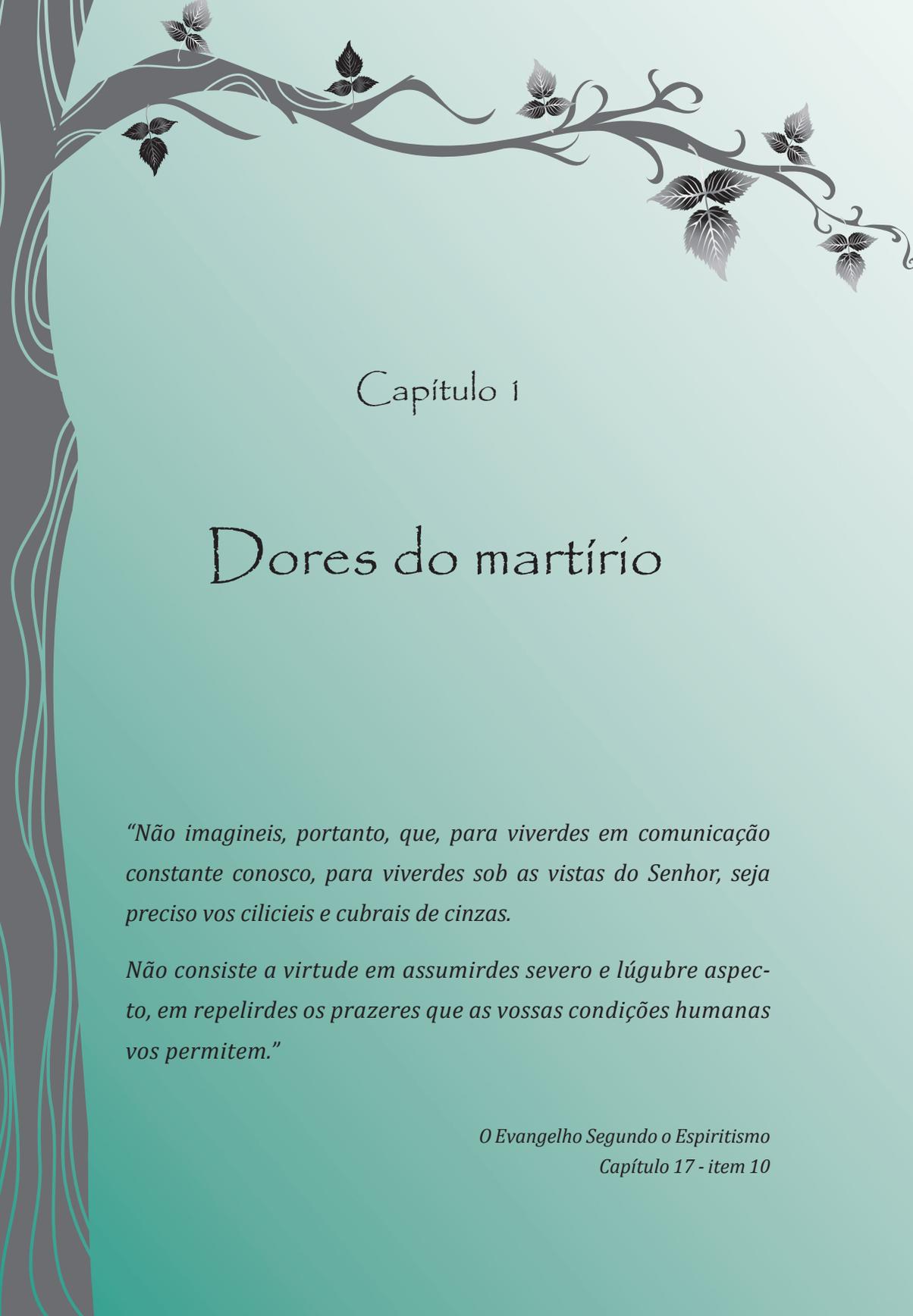
Buscamos nossa inspiração em *O Evangelho Segundo o Espiritismo* – repositório ético para a felicidade humana e incomparável manancial de inspiração superior –, no qual encontramos inesgotável fonte de instrução e consolo dos Bondosos Guias da Verdade, em favor dos roteiros dos homens ante suas provas e expiações. Consideremo-lo como sendo um receituário moral para todas as necessidades humanas na Terra.

Entregamos nossos apontamentos com alegria aos leitores e amigos, esperançosa de que a celeste misericórdia multiplique nossas migalhas de amor, saciando a fome da alma com bênçãos de paz e estímulo na aquisição da consciência de si mesmo.

Afetuosamente,

Ermance Dufaux

Belo Horizonte, fevereiro de 2003



Capítulo 1

Dores do martírio

“Não imagineis, portanto, que, para viverdes em comunicação constante conosco, para viverdes sob as vistas do Senhor, seja preciso vos cilicieis e cubrais de cinzas.

Não consiste a virtude em assumirdes severo e lúgubre aspecto, em repelirdes os prazeres que as vossas condições humanas vos permitem.”

*O Evangelho Segundo o Espiritismo
Capítulo 17 - item 10*



No capítulo do crescimento espiritual torna-se essencial distinguir o que são as dores do crescimento e as dores do martírio. Não existe reforma íntima sem sofrimento, mas martírio é uma forma de autopunição, são penitências psicológicas que nos impomos como se, com isso, estivéssemos melhorando.

Em razão do complexo de inferioridade que assola expressiva parcela das almas na Terra, e cientes de que semelhante vivência psicológica se deve ao nosso voluntário afastamento de Deus, ao longo das etapas evolutivas, fazendo-nos sentir inseguros e impotentes, hoje criamos as capas mentais para nos sentirmos minimamente bem e levar avante o desejo de existir e viver. Essas capas são as estruturas do eu ideal que nos levam a crer sermos mais do que realmente somos, uma defesa contra as mazelas que não queremos aceitar em nós mesmos.

A melhoria íntima autêntica ocorre pelo processo de conscientização, e não pelas dores decorrentes de cobranças e conflitos interiores, que instalam circuitos fechados e pane na vida mental.

Sem dúvida, todos sofremos para crescer; martírio, no entanto, é o excesso que nasce da incapacidade de gerir com equilíbrio o mundo emotivo, assumindo proporções e faces diversificadas conforme o temperamento e as necessidades de cada qual. Não o confundamos também com sacrifício – ato que ocasiona

dores intensas com o objetivo de alcançar alguma meta ou superar alguma dificuldade.

O que define a condição psíquica de martirizar-se é o fato de se crer no desenvolvimento de qualidades que, de fato, não estão sendo trabalhadas na intimidade. São as dores impostas a nós mesmos pelas atitudes de desamor, quando acreditamos no eu ideal e negamos ou fugimos do eu real.

Quase sempre as dores do martírio decorrem de não quereremos experimentar as dores do crescimento. Um exemplo típico é quando somos convocados a examinar certa imperfeição apontada por alguém e, entre a dor da autoavaliação e a dor da negação, preferimos a segunda, a qual integra a lista das dores-excesso.

Dentre as formas autopunitivas mais comuns, destacamos que a maneira pela qual reagimos a nossos erros tem sido um canal de acesso a infinitas dimensões expiatórias. Muitos corações transformam o erro e a insatisfação com suas experiências em quedas lamentáveis e irrecuperáveis, quando a escola da vida é um gesto de sabedoria e complacência, convidando sempre a nos reerguer e recomeçar perante os insucessos do caminho.

Quando se diz “não posso mais falhar” será mais difícil a conquista de si mesmo. Dessa forma começamos a conhecer os grandes inimigos do autoamor no nosso íntimo. Um deles é o perfeccionismo – uma das fontes de martírio que costumam dizimar a energia de muitos aprendizes da espiritualização. Querendo se transformar, partem para um processo de não aceitação de si mesmos e de autorreprovação muito cruel, inclinando-se para a condenação. A questão não é de lutar contra nós mesmos, e sim conquistar essa parte enferma, recuperá-la, e isso jamais conseguiremos se não aprendermos a amar esse nosso lado doentio.

Essa forma inadequada de reagir a nossos erros abre porta para muitas consequências graves, e às vezes maiores que o próprio erro em si, tais como: estado íntimo de desconforto e desassossego quase permanente, torturante sensação de perda de controle sobre a existência, baixa tolerância à frustração, ansiedade de origem ignorada, medos incontroláveis de situações irreais, irritações sem motivos claros, angústia perante o porvir com aflição e sofrimento por antecipação, excesso de imaginação ante fatos corriqueiros da vida, descrença no esforço de mudança e nas tarefas doutrinárias, mau humor, decisões infelizes no clima emotivo de confusão mental, intenso desgaste energético decorrente de conflitos, desânimo – são algumas dores do martírio.

Quando permanecem prolongadamente, esses estados psicológicos configuram uma auto-obsessão que pode atingir o campo do vampirismo e de ilimitadas doenças físicas.

Poder-se-ia indagar a origem mais profunda de tantas lutas e teríamos de vagar por um leque de alternativas tão amplo quanto são as individualidades. Todavia, para nossos propósitos deste momento, convém refletirmos sobre uma das mais pertinentes atitudes que têm levado os discípulos espíritas aos sofrimentos voluntários com seu processo de interiorização. Sejam claros e evitemos subterfúgios, para o nosso bem. O culto à dor tornou-se uma constante nos ambientes espíritas. Condicionou-se a ideia de que sofrer é sinônimo de crescer, de que sofrer é resgatar, quitar. Portanto, passou-se a compreender a dor punitiva como instrumento de libertação, quando, na verdade, somente a dor que educa liberta. Há criaturas dotadas de largas fatias de conhecimento espiritual sofrendo intensamente, mas que continuam orgulhosas, insensatas, hostis e rebeldes.

Não é a intensidade da dor que educa, e sim o esforço de aprender a amenizá-la.

O espírita costuma neurotizar a proposta da reforma íntima. É a neurose de santificação, um modo imaturo de agir em razão da ausência de noções mais profundas sobre sua verdadeira realidade espiritual. Constatamos que existe muita impaciência com a reforma íntima por causa da angústia causada ao espírito por entrar em contato com sua verdadeira condição diante do Universo. Cria para si mesmo, por meio de mecanismos mentais, as virtudes de adorno ou compensações artificiais a fim de sentir-se valorizado perante a própria consciência e o próximo. São os esconderijos psíquicos nos quais quase sempre nos enfiarmos para não tomar contato com a verdade pessoal.

Essa neurotização da virtude gera um sistema de vida cheio de hábitos e condutas rígidas, a título de seguir orientações da doutrina. Adotam-se procedimentos que não são sentidos e avaliados pela arte de pensar. Isso nos desaproxima ainda mais da autêntica mudança, e passamos a nos preocupar com o que não devemos fazer, esquecendo o que devíamos estar fazendo. Certamente esse caminho gera martírio e ônus para a vida mental.

Existem muitas dores naturais no crescimento espiritual que estabelecem um processo crônico de pressão psicológica, entretanto, diferem muito da autoflagelação, porque elas impulsionam e fazem parte da grande batalha pela promoção de todos nós. Observa-se, inclusive, que alguns corações sinceros, inseridos no esforço autoeducativo, experimentam essa silenciosa expiação, mas, por desconhecerem os percalços do trabalho renovador, terminam por desistir de prosseguir e se atolam no desânimo. Acreditam-se piores quando constatarem semelhantes quadros de dor psicológica e deduzem que, ao invés de progredirem, estão em plena derrocada. Diga-se de passagem,

não são poucos os quadros que temos observado com essas características no seio do movimento doutrinário.

Frequentemente existe um trio de malfeitores da alma que a chicoteiam durante as etapas do amadurecimento, são eles: culpa, baixa autoestima e medo de errar. Apesar de serem sofrimentos psíquicos, funcionam como emuladores do progresso quando nos habilitamos a gerenciá-los. Assim, a culpa se transforma em autoaferição da conduta e freio contra novas quedas, a baixa autoestima se converte em capacidade de descobrir valores e o medo de errar se promove a valoroso arquivo de experiências e desapego de padrões.

Diante do exposto, indaguemos sobre quais seriam as medidas que deveriam ser implementadas nos núcleos educativos do Espiritismo em favor da melhor compreensão dos roteiros de transformação interior. Aprofundemos debates entre dirigentes sobre quais iniciativas poderiam ser facilitadas aos novos trabalhadores em favor de um aprendizado sem os torturantes conflitos originados da crueldade aplicada a nós mesmos, quando não somos criativos o bastante para lidar com nossa sombra e tombamos em martírios inúteis.

Reforma íntima deve ser considerada melhoria de nós mesmos, e não a anulação de uma parte de nós considerada ruim. Uma proposta de aperfeiçoamento gradativo cujo objetivo maior é a nossa felicidade.

Quem está na reforma interior tem um referencial fundamental para se autoanalisar ao longo da caminhada educativa, um termômetro das almas que se aprimoram; inevitavelmente, quem se renova alcança a maior conquista das pessoas livres e felizes: o prazer de viver.





Capítulo 2

Ética da transformação

“Reconhece-se o verdadeiro espírita pela sua transformação moral...”

*O Evangelho Segundo o Espiritismo
Capítulo 17 - item 8*



A reforma íntima é um trabalho processual. Processual significa aquilo que obedece a uma sequência. Em conceito bem claro, é a habilidade de lidar com as características da personalidade melhorando os traços que compõem suas formas de manifestação. Caráter, temperamento, valores, vícios, hábitos e desejos são alguns desses caracteres que podem ser renovados ou aprimorados.

Nessa saga de mutação e crescimento, o maior obstáculo a transpor é o interesse pessoal, o conjunto de viciações do ego repetido durante variadas existências corporais e que cristalizaram a mente nos domínios do personalismo.

O hábito de atender incondicionalmente às imposições dos desejos e aspirações pessoais levou-nos à cruel escravização, da qual muito será exigido nos esforços reeducativos para nos libertarmos do império do eu.

Negar a si mesmo ou despersonalizar-se, esvaziar-se de si mesmo, tirar a máscara é o objetivo maior da renovação espiritual. Esse o grande desafio a ser seguido por todos os que se comprometeram com seriedade nas nobres finalidades do Espiritismo com Jesus e Kardec.

Extenso será esse caminho reeducativo na vitória sobre nossa personalidade manhosa e talhada pelo egoísmo...

O meio prático e eficaz de consegui-lo, conforme ensinam os Bons Espíritos da codificação, é o conhecimento de si mesmo.⁷

Entretanto, para levar o homem ao aprimoramento, o autodescobrimento exige uma nova ética nas relações consigo mesmo e com a vida: é a ética da transformação, sem a qual a incursão no mundo íntimo pode estacionar em mera atitude de devassar a subconsciência sem propósitos de mudança para melhor. O Espiritismo é inesgotável manancial no alcance desse objetivo. Seu conteúdo moral é autêntico celeiro de rotas para quantos desejem assumir o compromisso de sua transformação pessoal com segurança e equilíbrio. Sem psicologismo nem atitudes de superfície, a Doutrina Espírita é um tratado de crescimento integral que esquadrinha os vários níveis existenciais do ser da ótica imortalista.

Nem sempre, porém, verifica-se tanta clareza de raciocínio entre os espiritistas acerca dessa questão. Conceitos mal formulados sobre o que seja a renovação interior têm levado muitos corações sinceros a algumas atitudes de puritanismo e moralismo que não correspondem ao lídimo trabalho transformador da personalidade em direção aos valores capazes de solidificar a paz, a saúde e a liberdade na vida das criaturas. Por esse motivo, será imperioso que as agremiações do mundo erguidas em nome do Espiritismo ou aquelas que expandam a luz da espiritualização entre os homens investiguem melhores noções sobre a ética da transformação, a fim de oferecer a seus seguidores uma base mais cristalina sobre os caminhos e obstáculos no serviço da iluminação de si mesmos.

A prática essencial e meta fundamental dos ensinamentos dos Bons Espíritos é a melhoria da humanidade, a formação do homem de bem. O Espiritismo, em verdade, está nos elos que criamos

7 O Livro dos Espíritos - Questão 919.

uns com os outros e que passam a fazer parte da personalidade nova que estamos esculpindo com o buril da educação. As práticas doutrinárias são recursos didáticos para o aprendizado do amor – finalidade maior de nossa causa. Na falta do amor, as práticas perdem seu sentido divino e primordial.

Em face dessas reflexões, evidencia-se a urgência da edificação de laços de afeto nos grupamentos humanos, no intuito de fixarmos na intimidade as mensagens do Evangelho e do bem universal. Afeto é a seiva vitalizadora dos processos relacionais e o construtor de sentidos nobres para a existência dos homens.

O autoconhecimento, por meio das luzes de imortalidade que se estendem dos fundamentos espíritas, é um mapa de como chegar ao eu verdadeiro, à consciência. Todavia, essa viagem não pode ser feita somente com o mapa. Necessita de suprimentos morais preventivos e fortalecedores, precisa de uma ética de paz consigo mesmo. Somente se conhecer não basta, é necessário um intenso labor de autoaceitação para não cairmos nas garras de perigosas ameaças nessa viagem de retorno a Deus, cujas mais conhecidas são a culpa, a autopunição e a baixa autoestima, as quais estabelecem o clima psicológico do martírio. É preciso uma ética que assegure à transformação pessoal um resultado libertador de saúde e harmonia interior. Tomar posse da verdade sobre si mesmo é um ato muito doloroso para a maioria das criaturas.

À guisa de sugestões maleáveis, consideremos alguns comportamentos que serão efetivos roteiros de combate, vigília e treinamento para a instauração das linhas éticas no processo autotransformador:

Postura de aprendiz – jamais perder o viçoso interesse em buscar o novo, o desconhecido. Sempre há algo para aprender e conceitos a reciclar. A postura de aprendiz se traduz no ato da

curiosidade incessante, que brota da alma como sendo a sede de entender o universo e nossa parte na dança dos ritmos cósmicos. Romper com os preconceitos e fugir do estado doentio da autossuficiência.

Observação de si mesmo – é o estudo atento de nosso mundo subjetivo, o conhecimento das nossas emoções, o não julgamento e a autoavaliação constante. Tendemos a avaliar o próximo e a esquecer do serviço que nos compete. No entanto, relembremos que perante a imortalidade só responderemos por nós, no que tange ao serviço de edificação dos princípios do bem na intimidade.

Renúncia – a mudança íntima exige uma seletividade social dos ambientes e costumes, em razão dos estímulos que produzem reflexos no mundo mental. No entanto, a renúncia deve se ampliar também ao terreno das opiniões pessoais e valores institucionais, para os quais, frequentemente, o orgulho nos ilude.

Aceitação da sombra – sem aceitação da nossa realidade presente poderemos instaurar um regime de cobranças injustas e intermináveis conosco e, posteriormente, com os outros. A mudança para melhor não implica destruir o que fomos, mas dar nova direção e maior aproveitamento a tudo o que conquistamos, inclusive nossos erros.

Autoperdão – a aceitação, para ser plena, precisa do perdão. Recomeço é a palavra de ordem nos serviços de transformação pessoal. Sem ela o sofrimento e o flagelo poderão estipular provas dolorosas para a alma. É uma postura de perdão às faltas que cometemos, mas que gostaríamos de não cometer mais.

Cumplicidade com a decisão de crescer – o objetivo da renovação espiritual é gradativo e exige devoção. Não é serviço para fins de semana durante nossa presença nas tarefas do bem, mas

serviço continuado a cada instante da nossa vida, onde estivermos. Somente assumindo com muita seriedade esse desafio o levaremos avante. Imprescindível a atitude de comprometimento com a meta de crescimento que assumimos. Somos egressos de experiências frustradas no desafio do aperfeiçoamento pessoal, portanto, muito facilmente somos atraídos para ilusões variadas. Somente com severidade e muita disciplina construiremos o homem novo almejado.

Vigilância – é a atitude de cuidar da vida mental. Cultivar o hábito da higiene dos pensamentos, da meditação no conhecimento de si mesmo, da absorção de nutrição mental digna nas boas leituras, conversas, diversões e ações sociais. Vigilância é a postura da mente alerta, ativa, sempre voltada para ideais enriquecedores.

Oração – é a terapia da mente. Sem oração dificilmente recolheremos os germens divinos do bem que constituem as correntes de Energia Superior da Vida. Por meio dela, igualmente, despertamos na intimidade forças nobres que se encontram adormecidas ou sufocadas por nossos descuidos de cada dia.

Trabalho – os Sábios Guias da codificação asseveram que toda ocupação útil é trabalho.⁸ Dar utilidade a cada momento do nosso dia é sublime investimento de segurança e defesa no projeto de crescimento interior.

Tolerância – toda evolução é concretizada na tolerância. Deus é tolerância. Há tempo para tudo e tudo tem seu momento. Os objetivos da melhoria requerem essa complacência para conosco a fim de que haja mais resultados satisfatórios. Complacência não significa conivência ou conformismo, mas caridade com nossos esforços.

8 O Livro dos Espíritos – Questão 675.

Amor incondicional – aprender o autoamor é o maior desafio de quem assume o compromisso da reforma íntima, porque a tendência humana é desgostar de sua história de evolução ao tomar consciência do ponto em que se encontra ante os Estatutos Universais da Lei Divina. Sem autoamor a reforma íntima se reduz a tortura íntima. Aprender a gostar de si mesmo, independentemente do que fizemos no passado e do que queremos ser no futuro, é estima a si mesmo, um estado interior de júbilo com nosso retorno lento, porém gradativo, para uma identificação plena com o Pai.

Socialização – se o interesse pessoal é o grande adversário de nosso progresso, então a ação em grupos de educação espiritual será excelente medicação contra o personalismo e a vaidade. Destaquemos, assim, o valor das tarefas doutrinárias regadas de afetividade e bom-senso moral. São treinamentos na aquisição de novos impulsos.

Caridade – a socialização pode imprimir novos impulsos e reflexões no terreno da vida mental; a caridade é o dínamo de sentimentos nobres que secundará o processo socializador, levando-o ao nível de abençoada escola do afeto e revitalização dos ensinamentos espíritas.

Conviveremos bem com os outros na proporção em que estivermos convivendo bem conosco mesmos. A adoção de uma ética de paz, no transcórre da metamorfose de nós mesmos, será medida salutar no alcance das metas que almejamos, ao tempo em que constituirá garantia de bem-estar e motivação para a continuidade do processo.

O exercício de negar a si mesmo não inclui o descuido ou descrédito pessoal, confundindo a sombra que precisamos reciclar com necessidades pessoais que não devemos desprezar, para o bem-estar e equilíbrio. Cuidemos, apenas, de vincular essas necessidades aos novos rumos que escolhemos. Fazemos essa menção porque muitos corações queridos do ideal supõem que reformar é negar ou mesmo castigar a si mesmo, quando o objetivo do projeto de mudança espiritual é tornar o homem mais feliz e integrado à sua divina tarefa perante a vida.

Nos celeiros de luz dos ensinamentos do Evangelho, verificamos um exemplo de rara beleza e oportunidade que servirá como diretriz segura para a despersonalização dos servidores do Cristo na obra do amor: Ananias, o apóstolo chamado para curar os olhos do Doutor de Tarso. Quando o Mestre o chama pelo nome, o colaborador humilde, com prontidão e livre dos interesses pessoais, responde sadiamente: “Eis-me aqui, Senhor!”⁹

O nome dessa virtude, no dicionário cristão, é disponibilidade para servir e aprender, o programa ético mais completo e eficaz para quantos desejam a autoiluminação.



9 Atos, 9:10.