

**Jorge Waxemberg**

**A ARTE DE VIVER  
EM RELAÇÃO**

*Edição 2015*

© 2015 Cafh

Todos os direitos reservados

## ***Índice***

Introdução .....	3
A relação e a vida espiritual.....	5
Relação possessiva e relação por participação .....	8
A relação com nós mesmos .....	11
As normas de conduta na relação .....	15
A relação com a sociedade .....	19
A relação com o mundano .....	24
A relação com nossos pensamentos e sentimentos .....	27
A relação com nossas debilidades e fortalezas.....	30
A relação com nossos problemas e dificuldades .....	34
A relação com o nosso corpo.....	38
A relação com a responsabilidade .....	43
A relação com as ideias .....	48
A relação com a vida .....	54
A relação com a vocação .....	58
A relação com a orientação espiritual.....	63
A relação com Deus.....	68
Sobre cafh .....	72

## ***Introdução***

Este texto foi preparado como material de trabalho para pessoas interessadas em seu desenvolvimento espiritual. Mais do que um livro apenas para ler é uma proposta de trabalho sobre o sistema de relações no qual nos reconhecemos e desenvolvemos.

Trabalhar sobre as relações é a maneira de responder ao desafio que implica nossa ignorância a respeito do que somos, de onde viemos, para onde vamos. Todo esforço para responder com palavras a estas perguntas se choca contra a limitação do nosso intelecto. As relações, por outro lado, conectam-nos com todos os aspectos da realidade, mesmo aqueles que não compreendemos, e marcam cursos por onde é possível expandir a nossa consciência. O trabalho sobre as relações exige que tenhamos a ousadia de renunciar às ideias que formamos sobre o que somos, o que sabemos e o que queremos na vida. A partir dessa renúncia apoiamo-nos, por um lado, sobre a tarefa de nos relacionarmos de forma consciente e harmoniosa com uma área cada vez maior da realidade; por outro, sobre a confiança em que, como participamos de toda a existência, as respostas finais estão em nós mesmos. A experiência daqueles que remontaram o curso deste maravilhoso caminho interior mostra que isto é possível.

Neste trabalho, a palavra "Deus" recebe a maior amplitude possível. "Deus" e a expressão "o divino" expressam a possibilidade mais alta do ser humano e, como tal, o ponto para o qual se orienta o desenvolvimento de nossa consciência. Independentemente de nossas crenças filosóficas ou religiosas, o conceito do divino representa o aspecto desconhecido da vida e do mundo que, como poderoso ímã, impulsiona nosso progresso no conhecimento de nós mesmos e da realidade.

O capítulo sobre a relação com o orientador espiritual é dedicado aos que procuram material não apenas para se sentir bem ou avançar na escala social, mas especialmente para atualizar seu potencial como seres humanos. Certamente, não há muitos conselheiros espirituais; no

entanto, os que aceitam o desafio de seu desenvolvimento sabem encontrar a orientação que precisam.

Gostaria que as linhas de trabalho expostas neste texto nos sirvam para alcançar uma relação harmoniosa com nós mesmos, com todos os seres humanos e com a indescritível realidade que chamamos vida.

J. W.

Janeiro, 2015

## *A relação e a vida espiritual*

A vida espiritual se assenta fundamentalmente sobre o amor e este depende do desenvolvimento consciente e metódico das relações. As relações são a trama da vida; desenvolvê-las de forma consciente e metódica é aprender a amar através de um trabalho que inclui todos os aspectos da realidade e que transforma o viver em uma arte. Vida espiritual e a arte de viver são, então, duas maneiras de se referir à mesma coisa. No entanto, o termo "vida espiritual" é geralmente associado mais a uma crença do que ao fato de viver, sem levar em conta que a vida de cada um não é isolada, que vivemos em relação, não apenas com outras pessoas e com o meio, mas em relação com o mundo, o tempo e o mistério de não saber o que somos, os seres humanos, na imensidão da realidade que percebemos. E especialmente, sem considerar que vivemos em relação com o princípio fundamental do universo que, neste trabalho, chamamos Deus ou o divino.

A ideia de que o desenvolvimento espiritual é um processo oculto que tem lugar somente entre o ser e o divino é insustentável. Nossa relação com os seres e com o mundo não é um livreto que escrevemos arbitrariamente, desconectado de nosso desenvolvimento. Pelo contrário, nosso desenvolvimento é possível se o vinculamos a um desenvolvimento correlativo da relação que temos com todos os seres humanos e todos os aspectos da vida. É por isso que o processo de desenvolvimento espiritual está unido ao das relações.

Somos inseparáveis do universo: somos em relação e vivemos em relação. Não obstante, nossa relação com o mundo e com o cosmos é ainda inconsciente para nós; somos conscientes apenas de algumas das relações que estabelecemos.

Vivemos em um meio tão reduzido ou tão amplo como o determina nossa consciência. Como nossos estados são influenciados por nossa atitude, saúde, humor e as circunstâncias do momento, a dimensão subjetiva do meio em que nos movemos muda continuamente. É assim

que, às vezes, queremos nos relacionar com todos e com tudo –o meio é o universo–, outras vezes não queremos ter relação com nada nem com ninguém –o meio sou eu–.

Mas vivemos em relação, queiramos ou não, saibamos ou não.

A expansão de nossa consciência em direção a uma consciência universal passa através de todos os seres. Não podemos abarcar o cosmos sem incluir todas as suas partes. É inútil procurar o infinito se desprezamos, ignoramos ou rejeitamos o que nos parece limitado. Às vezes pensamos que estamos nos desenvolvendo espiritualmente, sem dar-nos conta de que nossa convivência é, no melhor dos casos, uma situação em que cada um trata de suportar os demais ou estes devem praticar virtudes para poder conviver conosco. Pensar assim seria viver na ilusão.

Por outro lado, sonhamos com sistemas que resolvam os problemas que sofremos. Mas um sistema exterior não produz por si mesmo uma sociedade melhor se cada um de nós não aprende a conviver estabelecendo relações harmônicas. Se buscamos um mundo com paz e harmonia, precisamos começar por ser conscientes de nossas relações e aprender a conviver.

A tradição espiritual nos ensina as bases mínimas de relação humana: não matar, não causar dano, não mortificar, não prejudicar. Quer dizer, controlar nossas paixões para que não produzam mal aos demais. Além disso, ensina-nos a desenvolver atitudes e condutas que nos predispõem a aceitar o próximo: tolerância, paciência, compaixão. Embora esses preceitos indiquem o princípio de uma relação de respeito, nós ainda não os realizamos totalmente. É aqui, neste primeiro passo, onde temos que começar a tomar consciência de nossas relações e a desenvolvê-las.

Tornar conscientes nossas relações requer de nós um esforço interior e outro exterior. Um esforço interior porque, para poder estabelecer uma relação harmônica, necessitamos fazer um trabalho de autoconhecimento que nos permita superar a visão que nos faz dividir uma realidade que é indivisível; por exemplo, sentir ou pensar que

somos entes independentes e separados do que nos circunda. Um esforço exterior porque nos exige ter domínio sobre nossa conduta, para que o modo de expressar-nos e de comunicar-nos deixe de separar-nos uns dos outros e possamos gerar união entre todos os seres humanos.

Nosso esforço para espiritualizar a vida cotidiana através do desenvolvimento das relações faz com que nos seja possível conseguir uma convivência mais harmônica e, partindo dela, participar e expandir nossa consciência.

## *Relação possessiva e relação por participação*

As características de nossas relações indicam o grau de desenvolvimento que alcançamos; quanto mais nos desenvolvemos, mais abarcamos em nossa consciência e mais participamos nesse âmbito com nosso sentir e agir.

Embora o desenvolvimento espiritual seja um contínuo, podemos simplificar o processo da relação descrevendo-o em duas etapas sucessivas: a da relação possessiva e a da relação por participação.

A relação possessiva impõe dependência. Acreditamos que podemos dispor de tudo como se fôssemos amos e senhores do que nos rodeia, inclusive de outras pessoas, suas vidas, seus sentimentos, seus pensamentos. Quando não o conseguimos, enfurecemo-nos e reagimos contra o que escapa ao nosso domínio. Por isso as consequências da relação possessiva são agravo, infortúnio e dor.

A agressividade na relação possessiva responde à vontade de impormos sobre os demais —e até sobre o que acontece e o que nos rodeia—. Se não os considerássemos uma propriedade, não poderíamos descarregar nossas reações sobre eles ou lutar para que respondam a nossos desejos ou caprichos. Por este motivo, se bem que a relação possessiva nem sempre se manifeste em atos de violência física, violenta os seres, o meio, a natureza.

A relação possessiva solapa a liberdade inerente ao ser humano. Embora no estado de consciência que temos agora possamos conceber certo grau de liberdade para todos, na prática costumamos desconhecer todo direito, salvo o nosso.

O esforço por dominar e obter vantagens pessoais através das relações que já temos e das que vamos estabelecendo faz com que seus frutos sejam a decepção e a solidão. Em vez de unir, a relação possessiva separa e, por fim, danifica —e até destrói— tanto a relação como aquilo com o que nos relacionamos.



Nas relações interpessoais, o círculo vicioso de posse e destruição se dissipa quando compreendemos que sofremos porque o nosso afã possessivo fere os que amamos ou pretendemos amar. Este despertar nos move a sobrepor-nos a impulsos primários e egoístas e a responder à nossa necessidade de oferecer-nos e participar. Damos, então, passos seguros para o melhoramento de nossas relações ampliando o círculo de nossos afetos e aprendendo a alegrar-nos e a sofrer por outros.

Amar um maior número de pessoas, trabalhar pelo bem de outros sem manipular quem amamos ou aqueles com quem nos relacionamos, acostuma-nos a fixar a atenção além dos nossos interesses particulares. É assim que redescobrimos o nosso entorno e desenvolvemos respeito e afeto pelo que nos rodeia.

Respeitar é atender com amor, dar lugar a que as pessoas se manifestem. Esta atitude nos permite descobrir ensinamentos até então velados pelo afã de que tudo obedeça à nossa vontade; é assim que descobrimos o meio em que vivemos, a natureza que nos nutre, a vida que alenta no que até esse momento não tinha mensagem para nós. Através do respeito fazemo-nos humildes e aprendemos a aprender.

Respeitar nos ensina a nos relacionar por participação. Isto faz com que mude a nossa maneira de responder aos demais e às circunstâncias da vida. Em vez de reagir a favor do que nos compraz e contra o que nos contraria, aprendemos a aceitar e acompanhar. Em vez de sofrer e alegrar-nos somente pelo que acontece conosco, aprendemos a participar também da alegria e do sofrimento de outros. Em vez de centrar-nos em nosso próprio acontecer, aprendemos a compartilhar o acontecer humano. Em outras palavras, abraçamos com amor expansivo tudo o que existe.

A relação por participação se fortalece com práticas apropriadas. O trabalho básico nesse sentido é gerar em nós uma atitude de serviço mantendo-nos atentos para perceber as necessidades alheias. Não necessitamos contar com tempo extra e bens em quantidade para colaborar com os demais. Sempre temos oportunidades para assistir de forma construtiva, com compreensão, palavras edificantes e,

especialmente, com ações benéficas para outros. Os atos simples de limpar o que não sujamos, arrumar o que não desarrumamos, compartilhar o que temos e o que sabemos, cuidar do alheio com mais esmero do que do próprio, ajudar a outrem em vez de buscar somente a nossa satisfação, são um bom começo no aprendizado da participação.

Quando participamos sabemos que não podemos ser autocomplacentes. Ao contrário, trabalhamos continuamente com nossa mente e nossos sentimentos gerando pensamentos de bem e sentimentos positivos para todos, tanto para os demais como para nós mesmos. Quando sentimos autocompaixão, substituímos esse sentimento por outro de compaixão pelos que têm menos e sofrem mais do que nós e recordamos que há muito por fazer para aliviar a dor humana.

Estas práticas simples nos ajudam para que o mundo exterior adquira vida em nosso interior. A relação por participação desenvolve em nós a consciência de nossa união com todos os seres e com o mundo. Ao mesmo tempo, gera reverência por tudo o que existe.

## ***A relação com nós mesmos***

Um dos pilares de nosso desenvolvimento espiritual é a capacidade que temos para conhecer-nos e compreender-nos em nosso entorno. Por este motivo, a primeira relação que consideraremos ao tratar o tema do desenvolvimento espiritual é a relação que temos com nós mesmos.

Somos um composto. Nossas características genéticas e as que adquirimos influem-se e modificam-se mutuamente e, no choque com as circunstâncias, geram em nós emoções, sentimentos e pensamentos diversos e muitas vezes contraditórios. Por exemplo, altruísmo e egoísmo; amor e indiferença.

Acreditamos que a forma como nos expressamos é genuína; porém, quanto mais nos observamos, melhor compreendemos que o que acreditamos ser assemelha-se mais a um corpo com muitos rostos do que a uma pessoa com um comportamento coerente e harmonioso.

Cedo ou tarde, esta crise de identidade nos move a procurar conhecer quem somos. Origina-se assim em nós um processo de busca de nossa própria identidade que pode se acelerar com atitudes, pautas de conduta e práticas apropriadas. Algumas delas são, por exemplo:

### ***Localizar-nos em relação aos demais seres e ao universo.***

Podemos melhorar o que já somos sem que isso implique maior profundidade na ideia que temos de nós mesmos. Não estamos sós nem vivemos isolados; universalizemos então nossa noção de ser localizando-nos dentro do acontecer humano com equilíbrio, generosidade e sentido de realidade.

Quando tomamos distância de nós mesmos, podemos alcançar uma noção de ser mais universal. Ao abrir nossa consciência à realidade de todos os seres humanos e ao que conhecemos do universo, localizamo-nos em um contexto mais ajustado à nossa realidade; podemos distinguir melhor nossas possibilidades e adquirir a força necessária para realizá-las.

Mas esta visão pode nos induzir a responder de outras maneiras. Por exemplo, quando contemplamos a vastidão do universo e a nossa pequenez em relação a ele, poderíamos menosprezar-nos; ou, ao revés, poderíamos exagerar a nossa importância pessoal ao compreender o valor imponderável de nossa vida. Para conseguir harmonia na relação com nós mesmos e com os demais, precisamos harmonizar a compreensão de nossa pequenez com a visão da grandeza de nosso destino, se temos em conta nossas incontáveis possibilidades, especialmente a de expandir o nosso estado de consciência.

Não somos o centro do universo, nem sequer somos mais importantes que outros aspectos da realidade. Porém, cada um de nós tem um lugar único e insubstituível no mundo, uma relevância também única na sociedade em que nos desenvolvemos, na vida de nossas famílias, de nossos amigos e na vida daqueles que dependem de nós.

Em outras palavras, reconhecemos nossa pequenez na medida cósmica e também a transcendência de nossa existência no núcleo em que vivemos. Isto nos leva a:

### ***Respeitar-nos a nós mesmos.***

Se bem que não somos o centro do universo, somos uma expressão da manifestação divina. Este ponto de vista nos move a tomar consciência do espírito que nos anima e a reverenciá-lo.

Se bem que somos livres para viver como queiramos, a consciência que temos de nossas possibilidades espirituais não nos permite viver de qualquer maneira, lançar-nos em qualquer experiência ou proceder segundo impulsos incongruentes com nosso anelo de expandir a nossa consciência. Dar-nos conta disto nos leva a ter um profundo respeito pelo que somos: um ser humano com inúmeras possibilidades.

É assim que o respeito e a reverência geram a tônica da relação que temos com nós mesmos.

### ***Ser verazes com nós mesmos.***

O respeito a nós mesmos nos leva a olhar-nos objetivamente, a ser verazes e a amar a verdade a respeito do que somos. Não obstante, esta veracidade nem sempre é fácil de se conseguir. Estamos tão

apegados a nós mesmos que inconscientemente tendemos à autojustificação, à autocompaixão, à autocomplacência. É comum que o que pensamos, sentimos e fazemos esteja influenciado pelo afã de proteger a nossa imagem. Para ser verazes com nós mesmos, necessitamos transcender essa tendência.

Para ajudar-nos neste sentido, é bom que pratiquemos tomar distância, tanto física como temporal, de nós mesmos e olhar de forma imparcial como agimos e reagimos diante do que nos ocorre, como o faria uma pessoa que esteja nos observando. Isto é, consideramos de forma objetiva a retroalimentação que recebemos ao agir; por exemplo, como os outros reagem ante nossas palavras e nossa conduta, e como nós respondemos a essas reações. Isso nos ajuda a avaliar de maneira mais completa e impessoal o nosso comportamento. Mais adiante, se tomamos distância temporal –um tranquilo olhar retrospectivo– a respeito do que nos ocorreu, obteremos tempo e serenidade para ponderar o juízo e compreender nossas experiências.

***Manter-nos à distância das vicissitudes da vida e do processo de nosso desenvolvimento.***

À medida que nos identificamos com nossas experiências, turva-se o nosso entendimento. Não distinguimos a diferença entre o que somos e o que nos acontece e ficamos presos em nossos estados mentais e emotivos. Nossas noções, percepções e avaliações são tão subjetivas que nossas experiências não nos são proveitosas como deveriam e, por isso, costumamos repeti-las uma e outra vez sem chegar a compreendê-las totalmente.

Quando estamos penderentes do que nos acontece, vivemos só para nós mesmos; não percebemos com clareza os pontos de vista, as necessidades nem os gostos dos demais. Se decidíssemos atender somente ao que nos acontece, rejeitaríamos a possibilidade de expandir nossa consciência e desenvolver-nos. A vida escorreria entres nossas mãos enquanto oscilamos entre sentimentos de irritação e exaltação ou de alegria ou desalento.

É contraproducente que nos irriteemos quando nos equivocamos ou acreditamos que fracassamos, porque o aborrecimento não evita os erros que podemos haver cometido nem muda a nossa realidade. Em troca, os nossos equívocos podem ser muito valiosos para nós quando os usamos para aprender, e se transformam em triunfos quando nos servem para não repetir erros.

É contraproducente que nos exaltemos quando temos êxito, porque a exaltação não melhora o que já realizamos e gasta a energia que necessitamos para avançar em nosso desenvolvimento. Se usássemos os nossos triunfos para viver de sua recordação ou para sentir-nos mais que os outros, perderíamos seu fruto. Os êxitos são realizações quando sentimos gratidão pelo que foi conseguido e seguimos adiante.

Também é contraproducente que rejeitemos as dificuldades, porque essa rejeição não nos ajuda a superar os problemas que nos afetam nem torna a realidade mais suportável. A vida consiste em uma sucessão de fatos, alguns prazenteiros, outros não. Quando superamos a rejeição das experiências difíceis, conseguimos viver em paz.

Relacionemo-nos com nós mesmos através da aceitação, da aprendizagem, da mudança de condutas negativas por atitudes positivas. Dessa maneira, damo-nos sempre o necessário para alcançar e manter equilíbrio interior.

Ao fazer consciente a relação que temos com nós mesmos, aprendemos a respeitar-nos, a ser verazes com nós mesmos. Dessa maneira, estabelecemos uma relação entre o que sabemos que somos e o que os nossos variados estados mentais e emocionais nos fazem crer que somos. À medida que essa relação se aprofunda e harmoniza, o personalismo que nos move a encerrar-nos em nós mesmos se debilita, nossa consciência se amplia e vai dando lugar a uma noção de ser mais estável e profunda.

## *As normas de conduta na relação*

À medida que tomamos consciência da realidade que nos circunda, ampliamos o nosso interesse nos demais e na sociedade em que vivemos. As pessoas que nos rodeiam vão adquirindo vida como indivíduos com direitos e necessidades, e a sociedade vai deixando de ser um mero ambiente, mais ou menos favorável, para nossas experiências. Também começamos a fazer-nos conscientes das normas de conduta que internalizamos na infância. Isto nos permite reforçar as condutas positivas e superar as que dificultam conseguir ou manter uma boa convivência.

Nossas relações baseiam-se exteriormente em normas de conduta. Como essas normas influem de forma decisiva sobre as relações, não devem ser julgadas de forma superficial, como se fossem meras convenções sociais. Assim como para comunicar-nos necessitamos compartilhar uma linguagem, para estabelecer relações harmônicas necessitamos compartilhar normas de comportamento que formem uma base sólida de respeito mútuo.

Na atualidade nem todos damos grande importância às normas de conduta, especialmente às boas maneiras. Ainda que nos seja óbvio que não podemos viver sem normas de comportamento, muitas vezes reagimos contra elas. Por um lado, não gostamos de nos controlar e, por outro, não queremos sofrer o descontrole dos demais. Em suma, apesar de nossas rebeldias, temos que sujeitar-nos a normas a fim de conseguir um mínimo de paz na convivência.

Adquirir modos adequados a um bom nível de relação é um aspecto básico das normas de conduta. Com frequência, os problemas que nos separam se devem à falta de tato, rudeza ou falta de consideração na forma em que nos tratamos, apesar de nossas boas intenções para com os demais. Até podemos chegar a romper laços valiosos entre nós quando os danificamos por nossa falta de controle e de educação. As boas maneiras nos ajudam a superar ainda as situações mais difíceis; são peças fundamentais em nosso trabalho sobre a relação.

À medida que nos desenvolvemos, adquirimos modos recatados e prudentes e nossa conduta se faz cada vez mais harmônica:

- Conseguimos adquirir e manter maior autodomínio.
- Evitamos costumes extravagantes ou afetados.
- Respeitamos os demais. Não usamos as pessoas para obter benefícios materiais, emocionais, intelectuais ou espirituais, nem para passar o tempo.
- Tratamos os demais com cortesia.
- Não abusamos da boa fé de outros.
- Evitamos falar de brincadeira, ainda que tenhamos ocasião para fazê-lo.

As normas de conduta impulsionam nosso desenvolvimento quando as seguimos sempre. Se reservássemos a boa educação somente para determinadas circunstâncias enquanto na relação habitual nos deixássemos levar por reações e impulsos primários, solaparíamos não apenas essa relação, mas também o nosso desenvolvimento. É muito mais fácil manter vivo e consciente esse desenvolvimento trabalhando de forma concreta sobre o que significa cada ser humano para nós, reconhecendo e validando sua existência e respeitando seu espaço. Expressamos este reconhecimento em nossas relações respeitando, validando, compreendendo a cada um em sua circunstância e trabalhando para colaborar com todos, sem discriminar nem fazer distinções. Assim como respeitamos nossa vocação e os princípios que a sustentam, assim também respeitamos a forma de vida, os pontos de vista e as decisões dos demais.

No entanto, pode ser que às vezes tenhamos atitudes que afetam nossas relações pessoais. Algumas costumam ser o orgulho e o sentimento de superioridade. Por exemplo, acreditar que ainda que não saibamos tudo, pelo menos sabemos mais do que os outros. Além disso, poderia ocorrer que, quando com boa intenção queremos ajudar outros, confundamos ajudar com impor ordens. Esta confusão nos levaria a trabalhar com garra enquanto os demais seguem nossas diretrizes e a desentender-nos e criticá-los quando não escutam nossos conselhos.



O desdém, o paternalismo, a falta de validação para com os demais, o aproveitar-nos dos que pretendemos ajudar –sejam nossos filhos, cônjuge, amigos, conhecidos ou dependentes– torna muito difícil nossa relação com eles, porque transformamos o desejo de ajuda em luta para impor nossa vontade, nossas opiniões ou nossas conveniências. Esta atitude nos leva a assinalar somente os erros e defeitos, enquanto esquecemos o reconhecimento, o estímulo, o apreço e o diálogo. Não mostramos um caminho claro a seguir e desmoralizamos os que queremos ajudar.

A relação respeitosa nos conduz ao amor compassivo. Em vez de perguntar-nos com egoísmo “em que me servem os demais?”, perguntamo-nos “em que sirvo os demais?”, “a quem serve minha vida, meu trabalho, minha experiência?”. A atitude de juiz é substituída pela atitude de serviço.

Também temos presente que não basta ter modos corretos e juízo certo para ajudar os demais. Nossos esforços para fazer o bem necessitam ir acompanhados de amor desinteressado e de uma atitude positiva.

A atitude de ajuda é positiva quando estimula o desenvolvimento, insufla energia em quem desejamos ajudar e transmite amor através de ações e conselhos benéficos evidentes para todos.

Nossa atitude positiva sustenta e alenta os que nos rodeiam, infunde-lhes confiança em sua capacidade para desenvolver-se e os anima a enfrentar suas dificuldades. Por outro lado, a atitude positiva gera uma saudável alegria em nossas relações, e isso só já é uma grande ajuda, especialmente nos momentos de prova e desalento.

A atitude positiva é muito mais que otimismo frente às vicissitudes da vida. Também gera em nós e nos outros o anseio de nos esforçar e nos sacrificar por causas nobres.

A atitude positiva se sustenta em nossa fé na providência divina e em nossa capacidade de amar e oferecer. Por isso, ainda que tenhamos razões para estar contentes ou tristes, para sentir-nos vitoriosos ou fracassados, amados ou rejeitados, em vez de ver a vida a partir dessa

dicotomia, escolhemos vê-la a partir do desafio que nos impele a dar tudo de nós para viver melhor, ajudar mais, fazer mais felizes os que nos rodeiam.

Embora não nos seja fácil expressar alegria quando ocorrem acontecimentos dolorosos, ou transmitir energia e fé quando sofremos enfermidades e provas, podemos sim tomar essas experiências como desafios para participar com outros que também sofrem, para desenvolver em nós compreensão, tolerância e amor.

Frente à imensidade do trabalho que a humanidade tem que realizar para desenvolver-se e alcançar paz, prosperidade e felicidade, alentemos este trabalho transformando as vicissitudes da vida em momentos de compreensão, alento e esperança.

## *A relação com a sociedade*

Tanto a relação que estabelecemos com nós mesmos como a que temos com a sociedade, são aspectos de uma mesma relação e se desenvolvem simultaneamente.

À medida que logramos autoconhecimento e ampliamos nossa consciência, compreendemos nossa responsabilidade de participar integralmente da sociedade humana. O reconhecimento de que somos parte inseparável da humanidade é um processo que podemos estudar observando o desenvolvimento de nossa relação com a sociedade.

Simplificando esse processo, poderíamos dizer que enquanto nos sentimos alheios à sociedade e a olhamos desde fora, esperamos tudo dela. Depois, quando nos damos conta de que nossa vida é parte integral da humanidade e reconhecemos tudo que temos recebido dela, descobrimos nossa responsabilidade para com a sociedade e, em vez de credores da sociedade, sentimo-nos devedores dela.

Enquanto vivemos dirigidos por nossos variados estados de ânimo, temos uma relação egoísta com a sociedade. Acatamos as leis por temor ao castigo, e as normas sociais pelo benefício que nos outorga ser parte de um grupo, mas não nos sentimos comprometidos com as necessidades e os problemas sociais. Tratamos de tirar o maior benefício possível de nossa educação e de nossos privilégios; acreditamos que tais privilégios nos pertencem por direito. Vivemos para nós mesmos, separando nossa vida e nossos interesses dos da grande sociedade humana. Quando a sociedade nos protege a chamamos “nossa” sociedade; quando nos sentimos expostos a sanções ou privados do que esperamos receber dela a chamamos “a” sociedade.

Observar a sociedade é para nós como estar frente a uma abstração, pois estamos acostumados a viver nessa espécie de ninho que formamos com o reduzido grupo de pessoas com as quais temos uma relação cotidiana e a ignorar os demais. Nesse ninho buscamos o calor

e o contato; ali estabelecemos nosso nível de identificação. Tudo mais tende a ser uma realidade alheia, quase abstrata.

Quando desperta em nós o interesse pela sociedade? Inicialmente, quando queremos melhorá-la para o nosso próprio benefício. Como projetamos nossos interesses sobre o nosso meio, lutamos para mudar nele o que não corresponde a esses interesses. Nesta luta defendemos, atacamos ou ignoramos a sociedade, conforme convenha a nossos interesses, como se fôssemos estranhos a ela.

Esta etapa é de ambivalência; relacionamo-nos com a sociedade de acordo com os altibaixos de nosso acontecer, nossas necessidades, nossos estados de ânimo, nossas conveniências. Quando a sociedade é “nossa” sociedade, nós a defendemos, identificamo-nos com ela; quando queremos “outra” sociedade, nós a criticamos, atacamos e até nos rebelamos.

A sociedade não pode ser nem defendida nem atacada; não é nem “minha” sociedade nem “essa” sociedade; a sociedade está formada por um conjunto de seres humanos que compartilham uma circunstância e uma história, e reflete o processo das relações humanas. Atacar ou defender esse processo é atacar ou defender a nós mesmos. A ambivalência a respeito de nossa relação com a sociedade acrescenta mais problemas aos que já sofremos e soma mais dor às tragédias que padecemos.

De pouco nos serve o discurso que proclama a necessidade de uma sociedade justa, sem males, sem sofrimentos. A sociedade melhora quando trabalhamos sobre nós mesmos e participamos através de ações concretas que combinem esforços e produzam educação, saúde, recursos e conhecimento.

Construímos uma sociedade mais harmônica através de nosso próprio desenvolvimento, visto que quanto mais adiantamos neste processo, mais conhecemos a nós mesmos, mais conscientes somos de nossa relação com a sociedade e melhor podemos trabalhar para ela; em outras palavras, relacionamo-nos por participação.

A relação por participação se baseia na consciência de que somos parte integral da sociedade; implica uma atitude construtiva a respeito de nosso desenvolvimento individual e um trabalho concreto para o bem de toda a sociedade.

Resumindo, há três aspectos básicos em nosso trabalho para melhorar a sociedade:

- Superar o personalismo.
- Realizar em nós mesmos e em nosso entorno o bem e as mudanças que queremos para a humanidade.
- Assumir a responsabilidade que nos cabe em aliviar os problemas humanos e em criar oportunidades de desenvolvimento.

Chamamos personalismo a predisposição a subordinar o bem comum aos interesses pessoais, como também a tendência a aderir a pessoas que nos entusiasma com suas palavras ou suas promessas. Para superar o personalismo, em vez de aderir a pessoas, aderimos às ideias que consideramos boas e as levamos à prática.

Trabalhar para conseguir uma sociedade melhor implica oferta de tempo e trabalho, e também oferta de energia e criatividade posta ao serviço do interesse comum. Quando já não temos “minha” vida, “meus” objetivos, “minha” energia para gastar, não separamos mais nossas possibilidades das do outro, nossas vicissitudes das do outro, nossa dor da dor do outro. Vivemos o que a sociedade humana vive, em toda a sua contingência.

Como anelamos construir uma sociedade mais harmônica e equitativa não nos queixamos, não criticamos, não buscamos privilégios, não procuramos escapar de compromissos. Efetuamos as ações que consideramos necessárias no meio em que estamos. Se encontramos nele algo que nos desgosta, esforçamo-nos para transcender a rejeição que nos produz. Também sabemos que não podemos pedir a outros que façam o que não gostamos ou não queremos fazer. Por isso começamos por superar em nós a separatividade, a indiferença e o egoísmo que descobrimos fora. Trabalhamos para o bem da sociedade

sem enfrentar ninguém, mas atuando calada e tenazmente dentro do corpo social. Nosso trabalho interior e nossa conduta se expandem ao nosso redor e produzem uma reação progressiva de bons pensamentos e boas obras.

Nossa atitude construtiva para com a sociedade nos leva a trabalhar de forma produtiva e eficiente. Há grandes setores da sociedade que hoje não dispõem do necessário para viver com dignidade. Se trabalhamos aplicando nossa energia para produzir o que está a nosso alcance fazer de acordo com o que a sociedade necessita e o fazemos de forma eficiente –no menor tempo e com o maior rendimento–, estaremos contribuindo para o bem comum. Podemos fazer este mesmo trabalho com os nossos pensamentos, sentimentos e juízos, aceitando as diferenças e tendo atitudes que beneficiem nossas ações. Dessa maneira o que somos, temos, queremos e fazemos contribuem para o bem comum.

Nossa atitude construtiva para com a sociedade nos leva a educar-nos e a educar. Quando falamos de educar, geralmente pensamos que, além de instruir, temos que conseguir que alguém pense ou faça algo determinado. Confundimos educação com doutrinação ou adesão a causas determinadas. No entanto, educar é estimular o processo de desenvolvimento; é ensinar a pensar, a discernir, a escolher; é revelar o que está velado por nossa ignorância. Aprendemos, então, a educar-nos a nós mesmos para poder educar outros.

Quando nos educamos, compreendemos que não podemos extrair da sociedade quem consideramos equivocados ou culpados por nossos males. A história nos mostra que tal coisa nunca foi possível, que a segregação e a perseguição aprofundaram e intensificaram os conflitos que pretendemos superar dessa maneira. As medidas impostas pelas leis, se bem que necessárias, tampouco erradicaram o delito, o crime e a violência. A sociedade está formada por seres humanos; os males da sociedade que se tornam evidentes em certas pessoas ou grupos apenas mostram as deficiências que necessitamos superar promovendo o desenvolvimento da sociedade.

Para produzir mudanças sociais favoráveis é muito mais efetivo renunciar a encerrar-nos em nosso mundo particular e trabalhar ativamente em nosso próprio desenvolvimento, do que aplicar técnicas coercitivas para que outros façam o que nós dizemos. Expressamos essa amplitude de consciência produzindo de forma efetiva, tendo uma economia sensata, transmitindo ideias amplas e inclusivas e colaborando em obras para o bem da humanidade.

## *A relação com o mundano*

É comum que alguns de nós vivamos como se fôssemos imortais, como se as misérias e as necessidades não existissem, como se o amor fosse mais um bem a explorar. Essa obstinada e pretensa ignorância da realidade evidente, esse impulso cego para o prazer sem reparar nas consequências, essa banalidade com que muitas vezes nos relacionamos e, em geral, as variadas expressões de nosso egoísmo e hedonismo, são o que denominamos “espírito mundano” no contexto do desenvolvimento espiritual.

Em todos os setores sociais se encontra a ilusão de desfrutar sem esforçar-se, de viver sem trabalhar e de gozar sem ter nada com que se preocupar. A atração desta ilusão é tão poderosa que muitas vezes nem mesmo as terríveis tragédias e as dores que sofremos nos fazem tomar consciência de quão daninhas são certas condutas, tanto para nós como para toda a sociedade.

Necessitamos, então, manter-nos alertas, pois o mundano é uma força sempre presente. Ao mesmo tempo em que existe em nós o impulso para realizar novas possibilidades, o espírito mundano nos move para a inércia e a negligência, como se tivéssemos o direito de gozar indiscriminadamente dos bens do mundo sem assumir nenhuma responsabilidade por isso.

Em nossa relação com o mundano não há descanso. Ou adiantamos no desenvolvimento de nossa consciência e de nosso amor, ou passamos o tempo e desperdiçamos energia indo pelo declive do egoísmo e da inconsciência. Esta não é uma imagem figurada; é o que ocorre em nós se não estamos alertas para manter-nos conscientes de nossa maneira de ser e de viver.

O desenvolvimento espiritual não é necessariamente um processo linear ascendente; são possíveis os desvios e os retrocessos. Ao menor descuido nos “fazemos mundanos”, por assim dizer, e perdemos os frutos de nossos esforços para desenvolver-nos.



Por mais bem-intencionados que estejamos, precisamos estar prevenidos, visto que o mundano não está no exterior, mas em nós mesmos. O mundano tem faces que às vezes aparecem com força em nós: mesquinhez, desejos descomedidos, ações egoístas. Se nos mantemos atentos, neutralizamos estas tendências com sentimentos generosos, pensamentos construtivos e ações nobres.

O espírito mundano pode manifestar-se em nós ainda que pratiquemos com afinco alguns exercícios espirituais. Poderíamos imaginar que o transcendemos porque nossa vida é ordenada, trabalhamos com dedicação e geralmente somos sóbrios em nossos costumes. Certamente estes hábitos são bons, porém a vida disciplinada por si mesma não nos libera do espírito mundano. Podemos ser ascetas e mundanos ao mesmo tempo. Se temos uma atitude egoísta, gastamos na autossatisfação os frutos do trabalho metódico e da poupança produzida por costumes comedidos. Não é raro que alguns de nós vivamos com sacrifício e moderação por um período, depois gastemos energia e recursos por autocomplacência para depois voltar a começar o ciclo, alternando tempos de responsabilidade com outros de variada irresponsabilidade.

Recordamos, então, que enquanto vivemos sobre a Terra não estamos livres do espírito mundano, porque é condição da natureza humana a tendência a deixar-nos levar pelo sonho de uma vida fácil e inconsciente.

É necessário que reconheçamos o espírito mundano e que pratiquemos certo ascetismo exterior para neutralizá-lo, porém isto não é suficiente. O trabalho exterior de sobriedade em nossos hábitos e responsabilidade em nossas obrigações estimula nosso desenvolvimento quando o baseamos no trabalho interior e em objetivos espirituais.

Nosso trabalho interior tem dois aspectos. Por um lado, observamos com honestidade nossa maneira de viver e nossos objetivos, olhamos de frente nossas tendências e elegemos o caminho do amor e da participação. Por outro lado, desenvolvemos uma técnica de trabalho

interior para controlar nossos impulsos egoístas com exercícios apropriados.

Espiritualizamos nossos objetivos antepondo o bem de todos à nossa conveniência particular. O amor aos seres humanos nos move a usar nossa energia para fins altruístas e trabalhar para o bem comum. O descanso nos serve para recuperar forças e ordenar nossos pensamentos. O espargimento não é motivo de dissipação; aprendemos a recrear-nos com atividades que nos enriquecem ao mesmo tempo em que nos permitem relaxar-nos. O significado do espargimento se espiritualiza em nós, já que encontramos alegria quando proporcionamos alegria.

Controlar o espírito mundano não implica que nos neguemos as satisfações e as alegrias de uma vida plena. Ao contrário, quando superamos a atração do mundano encontramos a plenitude que a vida simples, sadia e produtiva outorga. Aprendemos tanto das experiências prazerosas como das difíceis; nossa alegria está em ser úteis para aqueles que nos rodeiam, em colaborar no desenvolvimento da sociedade.

## *A relação com nossos pensamentos e sentimentos*

Para desenvolver-nos espiritualmente, necessitamos conhecer e harmonizar nosso modo de pensar e de sentir.

A maneira como pensamos e sentimos está determinada em grande parte pela herança e pelo meio. Por outro lado, em qualquer corrente de ideias e em qualquer meio, a qualidade de nossos pensamentos e sentimentos depende de nosso grau de consciência.

Quanto mais limitado é o nosso grau de consciência, mais nos identificamos com as correntes mentais mais mundanas de nosso meio e mais subordinada está a nossa mente a nossos impulsos, paixões e desejos. Nesta situação, nossa vida se determina por pensamentos e sentimentos que nem escolhemos nem podemos controlar. Não obstante, defendemo-los tenazmente, sem sequer considerar se refletem o que em verdade acreditamos e aspiramos.

Sentir e pensar de acordo com os condicionamentos sociais e os instintivos determina uma longa etapa de nosso desenvolvimento, mantém-nos na ignorância e produz lutas, contrariedade e dor.

Apesar de os pensamentos e os sentimentos estarem intimamente ligados, sua relação nem sempre é harmoniosa, sobretudo quando impulsos e pensamentos egoístas nos movem em sentido oposto ao ideal que vislumbramos em nossos momentos de maior compreensão.

A expansão do modo de sentir é geralmente mais lenta que a do modo de pensar. Muitas vezes o egoísmo e a paixão se impõem sobre nosso entendimento. Por exemplo, pode ocorrer que ainda que aceitemos intelectualmente a igualdade de todos os seres humanos, continuemos identificando-nos com uns e rejeitando ou menosprezando outros. Isto não só faz sofrer e desconcerta as vítimas diretas de nossa atitude, como afeta negativamente o conjunto das relações humanas. Pensar de uma maneira e sentir e agir de outra é um obstáculo para desenvolver a consciência e construir um mundo de paz e bem-estar.

Através da prática de um método apropriado, podemos aprender a pensar e a sentir de acordo com o nosso anseio de expandir nossa consciência. O trabalho sistemático da vontade e da atenção, o domínio de nossa energia através da atividade intelectual útil e do trabalho produtivo, constituem uma ascética mental e afetiva que nos conduz a alcançar harmonia. Nossos sentimentos respondem paulatinamente à nossa consciência do bem e nossos pensamentos vão se sujeitando à nossa vontade.

Além de harmonizar o conteúdo de nossos pensamentos e sentimentos, precisamos desenvolver nossa forma de pensar e de sentir. Um modo simples de harmonizar o conteúdo consiste em substituir pensamentos e sentimentos egoístas ou reativos por outros mais nobres; quanto à forma de pensar, desenvolvemo-la cultivando o pensamento lógico, começando por pensar com sensatez.

Embora não possamos evitar ter às vezes sentimentos e pensamentos egoístas ou agressivos, podemos sim neutralizá-los para que não façam dano nem a nós nem a outros. Por exemplo, quando aparece um pensamento negativo, procuramos observá-lo com a maior objetividade possível para que consuma sua própria energia. Em seguida geramos o pensamento mais elevado que possamos ter nesse momento e retomamos as rédeas de nossa mente. Se temos um pensamento negativo em relação a uma pessoa, tão logo nos damos conta do que estamos pensando geramos um pensamento positivo dirigido a essa mesma pessoa. Podemos dizer uma oração por ela ou imaginar que a cobrimos com um sentimento de paz e amor. Se somos consequentes nesta técnica de substituição, pouco a pouco trocamos o hábito de reagir ferindo pelo de responder amando.

Outra técnica para controlar nossa forma de pensar consiste em gerar amor por tudo o que temos que fazer; este sentimento nos induz a enfocar nossa atenção sobre o que estamos fazendo, sem dar lugar a distrações. E mais ainda, como não gastamos tempo e energia com pensamentos associativos e impulsos inconscientes, também podemos perceber, enquanto fazemos algo, o que ocorre ao nosso redor; especialmente, podemos dar-nos conta do que provocamos nos demais

com nossa atitude e nossas ações. Esta capacidade nos ajuda a compreender melhor as situações e experiências que vivemos, o que faz com que cada momento nos ofereça um ensinamento enriquecedor.

Estas técnicas são simples de aplicar, porém sua prática depende de nossa determinação para reconhecer em nós uma maneira de pensar e sentir que talvez nos defina como uma personalidade separada, e de nossa vontade para alcançar uma noção de ser em participação.

A reta intenção e o trabalho interior são, em última instância, os melhores aliados para alcançar uma relação harmoniosa com nossos pensamentos e sentimentos. Quando conseguimos harmonia entre mente e coração, somos livres para pensar e sentir de acordo com nossa vocação de desenvolvimento e contamos com os meios necessários para construir um mundo de paz e de felicidade para todos os seres.

## *A relação com nossas debilidades e fortalezas*

Nossa personalidade é, entre outras coisas, um composto de emoções, sentimentos, pensamentos e desejos. Chamamos debilidades aos aspectos desse composto que dificultam o nosso desenvolvimento espiritual. As fortalezas, pelo contrário, são os aspectos que nos ajudam a transcender as nossas limitações e a expandir a nossa consciência. Deste ponto de vista, as debilidades são o nosso campo de trabalho e as fortalezas são as nossas ferramentas para trabalhá-lo.

É comum que nos envergonhemos de nossas debilidades e nos vangloriemos de nossas fortalezas. No entanto, não é bom enredar-nos neste jogo de identificação com nossos compostos. Pelo contrário, trabalhar sobre nossas debilidades –os hábitos que fomentam nossa ignorância–, e robustecer as fortalezas que nos dão a força interior necessária para conhecer-nos a nós mesmos, é o que finalmente nos leva à superação desses compostos.

Quando começamos a trabalhar em nosso caminho de desenvolvimento descobrimos o bem das fortalezas e, por contraposição, o mal das debilidades. Não obstante, somos conscientes só de algumas –nem sempre as fundamentais– de nossas debilidades, e as fortalezas que acreditamos ter podem ser simplesmente a outra face de nossas debilidades. Por exemplo, o afã por trabalhar pode esconder a ambição; o desapego pode cobrir a indiferença; a meticulosidade pode dissimular a intransigência; a garra pode esconder um excessivo amor próprio. É por isso que nos é tão necessário ser fiéis a um método de trabalho interior apropriado; do contrário, é muito difícil que o nosso panorama interior se aclare e possamos ver-nos objetivamente.

Quanto mais nos conhecemos, mais olhamos a nós mesmos com sentido autocrítico. É possível que cheguemos a sentir-nos angustiados ante o acúmulo de debilidades que se fazem evidentes para nós e as poucas fortalezas de que podemos valer-nos para realizar nosso objetivo. Para não cair no desalento, convém que centremos

nosso trabalho em uma ou duas de nossas debilidades mais contraproducentes e que avancemos passo a passo, estimulados por nossos pequenos triunfos sobre elas.

Não é necessário que trabalhem sobre todas as nossas debilidades ao mesmo tempo. Uma debilidade séria gera muitas outras que se expressam em diferentes situações de nossa vida. Por isso, trabalhar para superar uma debilidade nos ajuda a erradicar a raiz de outras debilidades nossas que aparecem de forma isolada. O egoísmo, por exemplo, pode gerar indiferença, insensibilidade, impaciência. Quando trabalhamos para superar o egoísmo, também vamos superando nossa indiferença e outras debilidades relacionadas com o egoísmo.

Em relação com nossas debilidades, temos que evitar as posturas extremas. Se vivêssemos aflitos por nossas debilidades, mostraríamos uma preocupação desmedida por nós mesmos e a vaidade de não aceitar nossa debilidade. Por outro lado, tampouco é bom que neguemos nossas debilidades, e deixemos de ouvir os comentários dos demais quando são afetados por elas.

O trabalho sobre as nossas debilidades é um meio para propiciar o nosso desenvolvimento e sentido de participação. Ao reconhecer nossas debilidades, podemos aprender a usá-las como meios para participar com todos os seres humanos; não só trabalhamos para superá-las, mas também as aceitamos como próprias da condição humana; isto nos ajuda a aceitar cada pessoa tal como é. Além disso, a experiência que adquirimos no trabalho com nossas debilidades e carências capacita-nos para ajudar e acompanhar outros em seus esforços para compreender e superar a si mesmos.

Por outro lado, ainda que cheguemos a controlar nossas debilidades, não temos que imaginar que as superamos totalmente; ao contrário, é bom que nos mantenhamos prevenidos com respeito a nossas tendências, para não repetir hábitos que queremos trocar.

Assim como as bases da relação com nossas debilidades são a sinceridade, a paciência e a perseverança, as bases de nossa relação com nossas fortalezas são a humildade e a responsabilidade.

A humildade nos mostra que o afã de manifestar as nossas fortalezas é ter a debilidade de sentir-nos superiores a outros. Seria contraproducente para o nosso bem usar as nossas boas qualidades para fortalecer o nosso amor próprio. Todas as pessoas têm boas qualidades; se descobrimos algumas em nós, não devemos tomá-las como se fossem fortalezas excepcionais, senão como meios para realizar nossa vocação.

Quando conseguimos harmonia em nossa conduta, nada se destaca nela de forma independente. Não nos vangloriamos de nossas fortalezas, já que a vanglória desvirtuaria nossas boas qualidades. As verdadeiras fortalezas nos unem aos demais; não nos segregam entre melhores e piores.

A relação com nossas fortalezas baseia-se na responsabilidade, pois as boas qualidades são dons por cujo uso somos responsáveis.

Nossas fortalezas são nosso ponto de apoio para ampliar nossa consciência e assistir os que necessitam de nós. Se não as cultivássemos, nós a perderíamos como ferramentas e desperdiçaríamos as possibilidades que podemos realizar através delas. Uma fortaleza tão bela como a paciência, por exemplo, pode transformar-se em indiferença se a usamos para não ser ferido pelos demais ou pelas circunstâncias. Em troca, bem cultivada, a paciência é a maneira como respondemos de forma positiva a estímulos dolorosos. Em vez de reagir agredindo ou encerrando-nos em nós mesmos, a fortaleza da paciência dá lugar a que aprendamos a aceitar, a amar e a transformar circunstâncias difíceis em meios para irradiar paz e ajudar outros de forma efetiva.

Nosso trabalho interior sobre as debilidades e as fortalezas ajuda-nos a superar a dicotomia fortaleza-debilidade e nos revela que ambas são aspectos de nossa realidade. A aceitação de nossas debilidades como inerentes à condição humana as transforma em meios de participação,



compreensão e tolerância. A consciência das fortalezas como ferramentas de trabalho nos protege da cegueira interior produzida pela soberba e a vaidade.

A sinceridade no reconhecimento de nossas limitações é um motor que nos impulsiona em nosso desenvolvimento espiritual. A aceitação de nossas boas qualidades revela o potencial que existe em todos os seres humanos e nos move a ajudar todos a realizar suas melhores possibilidades.

## *A relação com nossos problemas e dificuldades*

Nossa vida segue um caminho com declives e asperezas e, em muitos trechos, exige um esforço especial para percorrê-lo. Para que este caminho não se faça intransitável, precisamos discernir com clareza as dificuldades que necessitamos superar dos problemas que tendemos a originar.

As dificuldades são próprias da vida e marcam os momentos que nos exigem maior atenção e esforço. Ninguém está livre de dificuldades; temos que lutar para subsistir, estamos expostos a acidentes, enfermidades, catástrofes naturais, às limitações da vida em sociedade, ao declínio e à morte. Precisamente, as dificuldades assinalam os obstáculos que necessitamos superar para continuar desenvolvendo-nos.

Os problemas, em troca, são criados por nós mesmos ao não saber enfrentar as dificuldades.

Podemos saber facilmente quando enfrentamos uma dificuldade e quando enfrentamos um problema, observando nossa atitude. Quando somos consequentes com nosso anseio de desenvolver-nos, frente a uma dificuldade aceitamos esse desafio e respondemos a ele. Compreendemos que o que sofremos é parte da vida e buscamos em nós mesmos os recursos que nos ajudem a superar a dificuldade. Compreendemos também que necessitamos ajuda e conselho e os buscamos com uma atitude aberta, dispostos a trabalhar.

Quando enfrentamos um problema, em troca, costumamos buscar soluções fora de nós. Isto nos move a culpar outros e, sobretudo, a deixar de ouvir os conselhos que nos estimulam a descobrir opções, a desenvolver nosso discernimento e a gerar soluções para situações que nós mesmos geramos.

Quando temos um problema queremos deixar de sofrê-lo. Desejamos especialmente que algo ou alguém mude para eliminar a causa de nosso sofrimento. Esta atitude frequentemente nos leva a colidir contra nossa própria impotência, visto que muito poucas vezes

podemos mudar as circunstâncias ou as pessoas impondo nossos desejos. Como com angústia e reação não conseguimos superar o nosso problema, fazemos um problema maior do conjunto de problemas que geramos com nossa atitude.

Uma causa frequente de problemas é pretender alcançar objetivos sem ter que percorrer o caminho que nos leva a eles. É fácil esforçar-nos enquanto sentimos entusiasmo; porém, quando decaímos emocionalmente, é comum que nos desalentemos por pensar que a vida é dura conosco, que nos deve, que merecemos alguma exceção que nos faça mais fácil obter o que queremos conseguir. Com esta atitude transformamos dificuldades naturais em problemas insolúveis, visto que nada nem ninguém pode forçar a vida a outorgar-nos o que desejamos: isto é, não ter que esforçar-nos.

Outra dificuldade que geralmente transformamos em problema é a que apresenta o passar do tempo. As mudanças próprias do envelhecimento são naturais e evidentes para qualquer um que esteja disposto a vê-las. Porém, quando não queremos aceitá-las e lidar com elas, a solução que pretendemos é não envelhecer nem sofrer os inconvenientes inerentes da idade. Como não podemos realizar esse objetivo, quando o envelhecimento nos traz dificuldades, nós as transformamos em fonte de medo e ressentimento, e buscamos maneiras de não enfrentar nossa situação.

É óbvio que estes problemas não têm solução, que a maneira de superar nossas dificuldades é enfrentá-las, aceitá-las e trabalhar sobre elas. Não aceitar as asperezas do caminho é não aceitar o caminho; não aceitar as dificuldades é o mesmo que não aceitar a vida.

Há problemas que não se relacionam com as dificuldades próprias da vida, senão que são gerados pelas características de nosso estado de consciência atual. Tristemente, são os problemas que hoje mais nos angustiam: violência, crueldade, destruição, fome, indiferença. Não há solução mágica para estes problemas; o caminho seguro para superá-los é o de desenvolver nosso estado de consciência, tanto trabalhando cada um de nós sobre si mesmo, como colaborando na educação e assistência dos demais seres. De todos eles.

Qualquer que seja a razão dos problemas, para que nossa relação com eles seja positiva, há de ser franca e enérgica.

O caminho seguro e certo que pode nos levar a compreender nossos problemas e o papel de nossa atitude na origem dos mesmos é o conhecimento de nós mesmos. Não nos ajuda muito saber se temos razão ao queixar-nos. Nosso problema não terminará castigando um culpado nem esperando que mude o que não está em nossas mãos mudar. Trabalhando sobre nossa atitude podemos solucionar nossos problemas, pois esse é o campo onde temos poder para mudar, melhorar, compreender e realizar.

Se compreendemos que a origem de nossos problemas está em nossa atitude, estes se simplificam e ficam à vista as dificuldades próprias da vida, as que os passos que temos que dar para desenvolver-nos nos vão nos mostrando. Quando compreendemos nossa atitude, indefectivelmente buscamos e encontramos o conselho oportuno, a ajuda necessária, a força interior que nos leva a superar nossas dificuldades.

A relação franca com as dificuldades nos faz humildes, simples e valentes.

Humildes, porque compreendemos e aceitamos nossos limites; sabemos reconhecer o pequeno número de acontecimentos que podemos controlar e aceitamos os outros como desafio, para extrair a ensinância que encerram. Sabemos também que não podemos mudar as regras da vida a nosso capricho, que a única vida que podemos viver é a nossa e que as dificuldades que encontramos são os nossos pontos de apoio para o nosso trabalho interior.

A atitude humilde nos permite prever as dificuldades, pois quando deixamos de lado a arrogância de imaginar que podemos alterar as coisas a nosso capricho, vemos com mais clareza o caminho que temos adiante.

A relação franca com as dificuldades nos faz simples porque amamos a verdade mais que a imagem que fazemos de nós mesmos. Quando aspiramos conhecer-nos não damos lugar a considerações rebuscadas

nem a interpretações superficiais criadas para justificar-nos ou não esforçar-nos. Olhamos a nós mesmos tal como somos, com fortalezas e debilidades, com limitações e possibilidades.

A relação franca com as dificuldades nos faz valentes porque nos leva a não medir esforços para superá-las. Sabemos que em nós reside a força para realizar plenamente a nossa vida e aplicamos toda a nossa energia em trabalhar para o nosso bem e o de todos os seres humanos.

Ao saber que um dos segredos de nossa fortaleza reside em nossa atitude frente às dificuldades, deixamos de sonhar com uma vida fácil e nos concentramos em trabalhar com firmeza para percorrer, da melhor maneira possível, nosso caminho até o fim. Esta atitude impulsa o nosso desenvolvimento e, também, o da família humana.

## *A relação com o nosso corpo*

O corpo é um instrumento indispensável para o nosso desenvolvimento. Expressamo-nos, experimentamos e aprendemos através do nosso corpo. Por isso é tão necessário que a relação com o nosso corpo seja construtiva e esteja baseada no autocontrole e na responsabilidade.

Controlar o nosso corpo implica ter domínio sobre os nossos impulsos e sobre a tendência à autocomplacência.

Quando o impulso à autocomplacência prima sobre o amor, a solidão e o fastio alastram-se em nós, ainda que tenhamos tudo. É importante, então, que compreendamos seus sintomas e consequências.

A preguiça nos leva a buscar a excessiva comodidade e a perder domínio sobre a nossa conduta em geral.

A gula é um descontrolo de nossa necessidade de alimento.

Os impulsos sexuais são expressões do instinto de conservação da espécie. Quando estão conduzidos por nossa consciência, dão frutos de bem. Quando estão dominados pela autocomplacência insensível, dão frutos de dor. Quando dirigimos com consciência os impulsos instintivos que aparecem em nós, podemos distinguir com maior clareza as nossas possibilidades e discernir melhor os nossos passos na vida.

A preocupação exagerada com o nosso corpo e o temor ao sofrimento físico fazem de um meio um fim em si mesmo; em vez de ser o corpo nosso instrumento, colocamo-nos submissos a seu serviço. Um corpo regalado nos mantém subordinados e penderos de suas sensações. O temor a sofrer diminui nossa resistência física e nossa capacidade de tolerar a incomodidade e a dor. Por outro lado, quando tratamos o corpo como um instrumento, damos-lhe o cuidado que necessita sem regalá-lo nem debilitá-lo, desenvolvemos fortaleza interior e somos menos susceptíveis ao sofrimento.

Controlar o corpo implica pôr limites às demandas que vão mais além do necessário e sensato para mantê-lo com boa saúde. Se o comprazemos em excesso, o corpo se faz um tirano. Se o atendemos e treinamos para trabalhar e render, revela-se um meio eficiente para o nosso desenvolvimento.

O controle do corpo não é um fim em si mesmo. De nada valeria que exercêssemos grande controle sobre o nosso corpo se depois não soubéssemos orientar positivamente a energia que geramos com esse controle. O que fazer com a energia é tão importante para nós como aprender a reservá-la.

Somos responsáveis por nossa energia, tanto em nível pessoal como social.

A responsabilidade com respeito a nossa energia é pessoal porque o tempo de vida útil do corpo pode se encurtar de forma significativa se não prestamos atenção a nossos hábitos. Somos responsáveis de que nosso corpo nos renda todo seu potencial.

Nossa responsabilidade tem uma dimensão social porque o que fazemos com o nosso corpo afeta a sociedade. Se usamos o corpo com sensatez, nós o transformamos em um elemento social construtivo. Pelo contrário, se satisfazemos cegamente nossos desejos e seguimos nossos impulsos sem discerni-los nem ter em conta os efeitos que podem ter sobre o nosso corpo, corremos riscos desnecessários, quer seja expondo-nos a acidentes ou a contrair enfermidades crônicas ou até mortais. Cedo ou tarde, transformamo-nos em uma carga para os demais e outros têm que assumir as consequências de nossa conduta.

O fato de que nos dediquemos a realizar obras de bem não nos dispensa da responsabilidade com nosso corpo. Ajudar os demais é louvável, mas não desculpa a falta de controle pessoal, de conhecimento ou de atenção para erradicar hábitos que nos predispõem a sofrer doenças e incapacidades que podemos prevenir. O que oferendamos tornamos a tomá-lo com acréscimo se, por imprudência ou falta de controle pessoal, nosso corpo se incapacita ou adocece de forma prematura, obrigando a que outras pessoas e

instituições gastem seu tempo e recursos em atender-nos durante o tempo que tenhamos até morrer.

Para cuidar do corpo não necessitamos dedicar-lhe tempo nem recursos extraordinários. Ao contrário, a autodisciplina sensata e o conhecimento fazem com que a nossa razão prepondere sobre os nossos impulsos e que, com menos dedicação ao corpo, possamos mantê-lo dócil, são e útil. A autodisciplina sensata no cuidado do corpo nos permite não cair nem no extremo de descuidá-lo nem no de transformá-lo no centro principal de nossa atenção e preocupação.

O conhecimento com respeito ao cuidado do corpo nos permite responder às suas necessidades reais e evitar enfermidades e acidentes ocasionados por ignorância. Quando a enfermidade chega e não podemos evitá-la, devemos aceitá-la, usá-la com proveito espiritual e, ao mesmo tempo, fazer o possível para superá-la.

Algumas vezes sofremos intensamente por motivos comuns e correntes: completar mais um ano de vida, ter um pouco mais de cabelos brancos ou de rugas, uma pequena moléstia física, uma enfermidade passageira. Querendo ajudar-nos, pessoas de boa vontade se perguntam: por que tanto conflito e dor se têm tudo o que necessitam? Nestes casos é bom observar o grau de dependência que temos com o corpo. Costuma ocorrer que baseemos nossa autoestima na percepção de nosso corpo; que nos sintamos superiores ou diminuídos segundo acreditemos que somos belos ou feios; que nos acreditemos úteis ou inúteis segundo como o corpo responda a nossos desejos; que também classifiquemos os demais segundo suas características exteriores. Tudo isto nos traz sofrimento e confusão.

A identificação com o nosso corpo não somente nos condiciona de tal maneira que liga o nosso valor pessoal ao nosso estado físico e à nossa aparência; pode até chegar a sujeitar os nossos valores espirituais a valores contingentes e secundários.

A identificação com o corpo nos conduz a associar o êxito com a juventude e a boa saúde. Enquanto o nosso corpo se desenvolve e aumenta suas forças, sentimo-nos plenos de possibilidades e com



anseios de realizar uma vida significativa. Em troca, quando o nosso corpo adocece, decai ou envelhece, acreditamos que se acabaram nossas possibilidades e podemos mergulhar no desalento. Para que isto não nos ocorra, ou para superar nossa pena, ajuda-nos trocar o modo como enfocamos a nossa vida. Isto é, dar-nos conta de que não tem maior sentido afligir-nos ou angustiar-nos pelo que vai ocorrer conosco ao longo do tempo ou pelas mudanças que a passagem do tempo já produziu em nós, porque seria reagir contra uma lei da vida que ninguém pode evitar. O sensato seria trocar a nossa atitude de pena ou reação pela de aceitação plena da vida e também de nós mesmos em cada etapa que estejamos vivendo, seja como for nossa situação. Somente assim poderemos achar a plenitude de encontrarmos com o presente, o único instante que é realmente nosso, e terminar com a ilusão de viver atados a recordações de tempos irrecuperáveis ou a temores pelo que não está ocorrendo.

A relação saudável com as mudanças que o corpo experimenta através do tempo é necessária para conseguir um desenvolvimento harmonioso. O corpo físico nasce, cresce, amadurece, decai e morre. O bom manejo da relação com estas mudanças é um dos aspectos básicos de nosso trabalho interior para compreender o sentido da vida e da morte, para ser feliz, e para aprofundar e espiritualizar os objetivos que nos movem a atuar.

Para que as mudanças físicas próprias do envelhecimento sejam fonte de aprendizagem, necessitamos conhecer, aceitar e assimilar o processo de nossa vida. Além de concretizar objetivos materiais e sociais, temos que meditar sobre o significado de nossas experiências, compreender a vida em seu conjunto e dar sentido a ela ao longo de toda sua trajetória, tanto ao princípio como ao final.

Se aceitamos de antemão as regras da vida, se nos habituamos a exercer domínio sobre os nossos impulsos instintivos e a pôr limite aos nossos apetites, quando o nosso corpo começa a declinar estaremos mais bem preparados para ceder passagem aos mais jovens para que assumam seu lugar, e para concentrar nossa energia no

trabalho mental e espiritual, sem deixar por isso de esforçar-nos em usar o corpo e mantê-lo tão ágil como nos seja possível.

Ao relacionar-nos com o nosso corpo como um bem pelo qual somos responsáveis perante nós mesmos, perante a sociedade e perante toda a humanidade, aprendemos a aceitar a morte com serenidade. Como não sabemos quando a morte vai bater à nossa porta, é sábio concentrar nossa energia na realização de uma vida plena de sentido, de amor e de criatividade, instante após instante.

O domínio do corpo e a responsabilidade e o bom senso em seu cuidado, ajudam-nos a manter claro o objetivo espiritual de nossa vida, os valores que a sustentam e o sentido de participação em um mundo ao qual devemos nossa contribuição.

## *A relação com a responsabilidade*

Somos parte de um sistema universal de relações; nossas ações, pensamentos e sentimentos influem sobre o meio circundante. Gandhi, uma pessoa pobre e aparentemente frágil, em momentos críticos influenciou sobre milhões de pessoas simplesmente através de jejuns. A ação imprudente de um indivíduo pode originar –e já originou– uma catástrofe ecológica que afeta famílias, indústrias e áreas imensas de águas e terras preciosas. Estes exemplos, ainda que marcantes, dão-nos ideia da influência, positiva ou negativa, das ações individuais sobre o mundo inteiro.

Nem sempre são óbvios para nós os efeitos de nossas ações sobre o meio. Em alguns casos por ignorância, indiferença ou deliberadamente, não analisamos com suficiente honestidade as consequências de nossos atos. Não obstante, nenhuma ação é intranscendente; se um fato fortuito, como a queda de uma árvore, pode mudar o curso de um rio, não é difícil compreender que as ações individuais, carregadas com a força da intenção e da vontade, afetam o meio e a sociedade.

Se bem que do ponto de vista espiritual somos responsáveis por nossa influência sobre o mundo, compreendemos e aceitamos essa responsabilidade de acordo com o desenvolvimento que alcançamos.

Assumimos a responsabilidade gradualmente. Nos primeiros anos de nossa vida nem sequer podemos cuidar de nós mesmos. À medida que crescemos vamos assumindo responsabilidades e, quando adultos, a sociedade espera que nos encarreguemos de nós mesmos e de nossa família. Contudo, não é a sociedade quem determina os limites de nossa responsabilidade. Cada um de nós pode frustrar tanto as expectativas sociais mínimas como ir muito além do que alguém lhe possa pedir, e oferecer sua vida pelo bem de todos os seres humanos.

Nossa responsabilidade tem três aspectos: o individual, o social e o espiritual.

A responsabilidade individual define o que fazemos com a nossa vida. Por muito que se possa fazer por uma pessoa, não se pode nem viver nem morrer por ela. Cada um recebe os frutos, doces ou amargos, de suas decisões e ainda de suas indecisões. Enfim, cada um de nós vive suas experiências, realiza ou não suas possibilidades e marca seu destino.

De um ponto de vista mais específico, nossa responsabilidade individual implica que, se contamos com saúde, devemos produzir pelo menos o que consumimos, utilizar com discernimento o tempo e a energia, e responder pelos bens que recebemos.

Como o sentido de responsabilidade individual é muito subjetivo, dá lugar a interpretações que em muitos casos não respondem às demandas sociais. Neste texto assinalaremos duas formas de interpretar a responsabilidade individual que criam problemas no nosso desenvolvimento e no da sociedade: a responsabilidade intermitente ou esporádica e o abuso do patrimônio social.

A responsabilidade intermitente ou esporádica nos leva a reduzir a responsabilidade a cumprir um pequeno número de obrigações exteriores e a acreditar que somos livres para proceder segundo nosso capricho com respeito a tudo o mais, ainda que de forma obviamente irresponsável. Por exemplo, ser responsável no trabalho e displicente na vida privada; cumprir compromissos econômicos e não os que assumimos com pessoas; cuidar dos filhos quando se está casado e abandoná-los em caso de divórcio; sobrecarregar os filhos com cuidados extremos e descuidar ou desamparar pais anciãos, ou o inverso.

A responsabilidade esporádica também se mostra em aspectos que, apesar de parecerem secundários, não deixam de ter grande influência na vida das pessoas. Por exemplo, o tratamento que dispensamos aos demais influi sobre o ambiente em que vivemos todos os dias. Podemos ser corteses com alguns e descontrolados com outros; comedidos no trato pessoal, mas imprudentes e agressivos atrás de um volante; cuidadosos com nossos pertences e descuidados com o que consideramos alheio. É óbvio que esta maneira de entender a

responsabilidade individual cria inúmeros conflitos e torna difícil nossa relação com os demais.

O abuso do patrimônio social é especialmente injustificável em pessoas devidamente instruídas, capacitadas para cumprir um papel significativo na vida, mas que não assumem a responsabilidade que se costuma esperar de quem tem recebido tanto. Talvez sejamos hábeis para assinalar tudo o que se deveria fazer para conseguir um mundo melhor, porém na prática às vezes nos conduzimos de forma egoísta ou desatinada e outros têm que encarregar-se de nossas necessidades e solucionar os problemas criados por nossa falta de discernimento.

Pelo simples fato de viver em sociedade, cada um de nós desfruta do tesouro criado pelo esforço de inúmeras pessoas que com suas contribuições enriqueceram a humanidade ao longo da história. A tradição espiritual, o conhecimento e as técnicas, os adiantamentos materiais, são bens que recebemos sem ter que fazer outro esforço a não ser o de utilizá-los. Isto implica uma responsabilidade individual ineludível.

Cada um de nós tem o direito de desfrutar o patrimônio da sociedade; porém esse direito implica a obrigação de cuidá-lo, enriquecê-lo e aumentá-lo.

O segundo aspecto da responsabilidade é o social; quando o assumimos, nossa responsabilidade nos impulsiona a comprometer-nos com o melhoramento de nossa sociedade. Esforçamo-nos para produzir mais do que necessitamos para satisfazer nossas necessidades e contribuir com o excedente para sustentar os que não estão em condições de auto abastecer-se: crianças, enfermos, anciãos, desamparados. Por pouco dotados que sejamos, nossa capacidade de trabalho aumenta à medida que expandimos nosso sentido de ser-em-sociedade, já que o amor e o interesse multiplicam a efetividade.

Para que a sociedade funcione harmoniosamente é necessário que compartilhemos nossos bens e nosso talento. A sociedade necessita dos dons de todos os seus integrantes. A capacidade de criar, de descobrir possibilidades onde outros não as veem, de multiplicar o rendimento dos recursos, há de beneficiar a todos. Ninguém duvida

que descobrir como curar uma enfermidade é um bem que se deve compartilhar. Assim como o cientista que descobre uma vacina a coloca ao serviço de todos, cada um deveria oferecer os frutos de seus dotes pessoais, quaisquer que eles sejam.

Pode ocorrer que por excessivo zelo desvirtuemos nosso sentido de responsabilidade social. Alguns pais, mestres, predicadores, pessoas generosas e esforçadas, sentem-se responsáveis pelos que, segundo suas opiniões ou crenças, estão equivocados ou espiritualmente perdidos. Quando sentimos assim, às vezes damos belos exemplos de sacrifício dedicando-nos com grande empenho a promover mudanças sociais, ou a pregar e converter. No entanto, crer que temos o dever de obrigar alguém a viver de uma determinada maneira, ou a acreditar em certas ideias, é uma forma arrogante e dogmática de entender a responsabilidade social, já que não reconhece a liberdade de cada indivíduo. Não é bom confundir responsabilidade social com sujeição do livre arbítrio das pessoas.

O terceiro aspecto da responsabilidade é o espiritual; em outras palavras, é nossa responsabilidade pelo destino humano.

Quando aspiramos desenvolver-nos vamos ao encontro da responsabilidade. Não nos detemos no mero cumprimento de nossos deveres explícitos, senão que abarcamos novas e crescentes responsabilidades com nós mesmos, com a sociedade, com o destino humano. Muitas pessoas assumem responsabilidades por ambição e vaidade; quanto mais podemos fazer por amor!

O anseio de alcançar um amor real expande a nossa compreensão e amplia a nossa responsabilidade, impulsando-nos a dar cada vez mais de nós mesmos, a ser melhores, a curar, a consolar, a participar. Nosso sentido de participação se amplia constantemente, como um horizonte que se desloca à medida que avançamos em sua direção.

Começamos a cumprir nossa responsabilidade espiritual cuidando da qualidade de nossa vida interior, que é a fonte de todo sistema de relações. Não só nos sentimos responsáveis por nossas ações, como também pela atitude que nutre os nossos sentimentos e pensamentos.

A responsabilidade espiritual se desenvolve junto com o desenvolvimento de nossa consciência; não é uma condição estática, é um caminho a percorrer. Partimos de um estado de consciência em que nos centramos em nós mesmos, com um sentido de responsabilidade individual limitado a nossos interesses pessoais. Pouco a pouco, através de nossa experiência e o esforço para relacionar-nos e comunicar-nos, começamos a sair de nosso encerramento egoísta e vamos incluindo a sociedade em nossas ocupações. Esta expansão nos permite ver a pequenez de nossa problemática habitual dentro do âmbito do sofrimento coletivo. Também vemos que nossas boas obras muitas vezes são ultrapassadas por nosso egoísmo. Por um lado trabalhamos para os demais e, por outro, nossa separatividade continua produzindo dor e miséria.

Compreender que não podemos solucionar fora, na sociedade, o que não superamos em nós mesmos, representa um marco em nosso desenvolvimento. Compreendemos que não é suficiente esforçar-nos para criar um mundo melhor se não superamos em nós o egoísmo que causa miséria; que não é suficiente desejar que se acabem as guerras e a violência enquanto não terminemos com a violência que há em nós; que não haverá união entre os seres humanos enquanto houver separatividade em nossos corações.

Em nosso caminho de desenvolvimento o princípio e o fim se unem. Partimos de um estado de consciência centrado em nós mesmos, olhando somente para nós. Ao final retornamos ao nosso interior, porém não mais para nos confundirmos com nossa própria problemática, mas para descobrir a força, a visão, a coragem de realizar em nós o que aspiramos ver plasmado na sociedade; passamos de uma visão egocêntrica e uma atitude narcisista a uma visão inclusiva e uma atitude participante.

A responsabilidade espiritual expande a consciência e através dela nossa participação no mundo se integra. Realizamos primeiro em nossa vida o que queremos conquistar para o mundo. Nosso trabalho exterior reflete a nossa participação interior e os nossos esforços dão frutos nobres e duradouros para a humanidade.

## *A relação com as ideias*

Para encontrar sentido nos acontecimentos da vida e decidir como responder a eles, valemo-nos da interpretação que fazemos das ideias da cultura vigente, de nossas crenças e de nossas experiências. Essa interpretação é a referência que usamos para escolher os nossos objetivos e a maneira de realizá-los. Mas nem sempre percebemos que a nossa interpretação das coisas é apenas uma maneira muito particular de julgá-las. Raramente nos animamos a analisar por que pensamos como pensamos e cremos como cremos. Estamos predispostos a aceitar ou rejeitar as ideias que nos chegam de acordo com a ideologia predominante no momento –ou a que lhe é contrária–; identificamo-nos com os textos que lemos ou com as ideias dos grupos ou partidos aos quais aderimos. Não analisamos realmente o que pensamos; antes, deixamo-nos levar por ideias de outros. Tampouco notamos a harmonia ou disparidade que possa existir entre as nossas ideias e as nossas crenças, especialmente a coerência que possa existir entre o que nos diz o conhecimento científico e as nossas ideias espirituais.

Por isso, aprendemos muito quando, em vez de aderir incondicionalmente a uma maneira de pensar ou de crer, analisamos nossa relação com as ideias e crenças que acreditamos serem certas ou, pelo menos, com aquelas que pensamos promover nosso adiantamento e o da sociedade.

Nossa relação com as ideias evolui de acordo com o nosso desenvolvimento. Nesse processo, podemos distinguir três tipos de relação:

- A relação emocional
- A dogmática-argumentativa
- A de silêncio-experimentação.

Estes três tipos de relação com as ideias geralmente coexistem em nós em proporções variadas. Dizemos aqui que mantemos um ou outro destes três tipos de relação, de acordo com o que prepondera em nós.



Na *relação emocional*, comovemo-nos com as ideias ou crenças que nos parecem verdadeiras, mas não as praticamos. Acreditamos que estamos vivendo-as porque nos emocionamos quando as recebemos ou as consideramos. Como não distinguimos se existem contradições entre as ideias que sentimos como verdadeiras e a nossa maneira de viver, interpretamos as ideias de acordo com os nossos desejos e conveniências, e sempre encontramos argumentos para justificar a nossa conduta. Por um lado, defendemos tenazmente as nossas crenças; por outro, podemos chegar a negá-las com nossas ações a ponto de esquecer seus preceitos –como os de amar o próximo, perdoar e não matar– e justificar o ódio, a violência e a vingança.

Na relação emocional, as reações de atração e rejeição influenciam poderosamente em nossa interpretação dos conceitos. É muito comum que generalizemos uma opinião que se baseia apenas no que nos atrai ou nos desgosta, qualificando algo de bom ou ruim de acordo com nossas preferências. Por outro lado, como a atração e a rejeição vêm em grande parte de nossos hábitos e da formação que recebemos, a relação emocional com as ideias também é dogmática.

A *relação dogmática* com as ideias reduz a visão da vida a um único ponto de vista. Como pensamos que nossas teorias ou crenças são as únicas verdadeiras, tendemos a projetar o mal que a sociedade sofre sobre aqueles que opinam de forma diferente da nossa, pensando que são os causadores dos problemas que sofremos. Esta atitude nos induz à separatividade e à hostilidade.

A relação dogmática com as ideias cria confrontações que não trazem clareza nem diálogo; ao contrário, criam confusão e dor. Como estamos convencidos de nossas opiniões, não buscamos a verdade, mas demonstrar o erro daqueles que não estão de acordo conosco. Aqui falamos de confrontações hostis, não de discussões que produzem um intercâmbio intelectual que leva a uma aproximação entre pontos de vista diferentes.

A *relação argumentativa* com as ideias é outro aspecto do dogmatismo e nos leva a julgar as informações que recebemos tomando como padrão as ideias que já havíamos adotado sem analisá-

las. Se os novos conhecimentos coincidem com as nossas ideias prévias, nós as aceitamos sem objeção; senão, nós as questionamos e rejeitamos. As crenças dogmáticas são como um prisma através do qual interpretamos a vida. Toda informação é filtrada pelo sistema de crenças e, se confirma a nossa visão particular da realidade e fortalece a nossa segurança de estar certo, nós a aceitamos; caso contrário, nós a rejeitamos sem sequer reconhecer que chegou até nós algo que não sabíamos ou que não havíamos nos detido para considerar.

Nem sempre somos cientes do nosso dogmatismo. As interpretações limitam a nossa visão a tal ponto que nos levam a acreditar que o nosso modo de pensar é universal e que não existem outros enfoques da realidade que sejam válidos e aceitáveis. Enquanto mantemos essa atitude, rejeitamos sistematicamente tudo o que não concorda com as nossas ideias feitas e perdemos a possibilidade de ampliar a nossa maneira de pensar. Não alcançamos compreender que uma visão diferente da própria não implica necessariamente uma opinião equivocada, mas outra maneira de enfocar uma questão. Para comprovar isso, basta lembrar como costumam terminar as discussões habituais que temos ou que escutamos; raramente acabam com algum acordo ou com uma visão das coisas que abarque diferentes pontos de vista. Por isso, é bom que comparemos as nossas opiniões com outras, sem discutir ou condenar as que são diferentes, para entender melhor a nossa posição e a de quem pensa de outra forma.

O terceiro tipo de relação com as ideias é de *silêncio-experimentação*. Nosso trabalho não é julgar as ideias com o padrão de nossas opiniões, mas abrir-nos a elas livremente, deixando de lado as ideias feitas. A relação com as ideias não é de acordo nem de rejeição; em ambos os casos, nós as reduziríamos à crítica de seu conteúdo de acordo com as ideias que já temos, e não aprenderíamos nada de novo. No caso de receber ensinamentos espirituais, é realmente importante manter uma atitude aberta em relação a eles, sem prejudicá-los de forma positiva ou negativa, para perceber seu grau de universalidade.

Recebemos ideias e crenças espirituais através da cultura em que vivemos; cultura e espiritualidade andam de mãos dadas, em cada

cultura encontramos alguma crença espiritual predominante. Ao mesmo tempo, o avanço da ciência vai nos revelando aspectos da realidade que antes eram matéria de crenças. Portanto, para alcançar uma maneira de crer que tenda a ser universal, recordemos que os princípios espirituais não deveriam se opor aos resultados da análise e da experimentação científica. Pelo contrário, as verdades evidentes põem à prova a validade dos postulados espirituais e estes, por sua vez, ensinam a usar adequadamente o poder oferecido pelo saber.

A humanidade avança indiscutivelmente através da investigação científica e do conhecimento aplicado. O estudo da história e das ciências é fundamental para compreender tanto as ideias sociais como as espirituais. Nossa visão da vida é completa quando a integramos ao conhecimento vigente; isto é, quando a integramos ao que já sabemos sobre a vida, a humanidade, o universo.

Não é necessário "crer" em novos pontos de vista, novas concepções, novas possibilidades que abrem as experiências pessoais e coletivas, mas é preciso considerá-los e estudá-los. Os ensinamentos contidos na experiência dão bom fruto quando temos uma atitude investigadora, aberta e livre de preconceitos. Esta atitude nos ensina a escutar e nos abre um panorama além dos dogmas. Escutar e nos informar sem julgamentos prévios é uma excelente maneira para ampliar nossa compreensão e nos renovar interiormente.

Por outro lado, a sociedade codificou ideias em normas de convivência que servem de base para um método de vida. A maioria de nós tem que se esforçar para observar as leis e os códigos que regem a organização social, uma vez que as leis e os códigos éticos geralmente respondem a princípios mais elevados do que aqueles que habitualmente regem nossas ações. Por mais que nos custe aceitá-lo, temos que admitir que apenas um número limitado de pessoas entre nós se rege por uma ética mais elevada do que a estabelecida pelas leis que governam a sociedade. Mesmo nesses casos, com frequência estamos em busca de ideias que nos prometam maior harmonia em nossa relação com os outros e com o entorno, inclusive na relação que temos com nós mesmos.

Quando encontramos uma ideia que sabemos ser útil, convém procurar a maneira de aplicá-la na vida diária para que não se dilua em uma compreensão passageira. Por simples que seja uma compreensão, requer um método de trabalho interior para incorporá-la à vida. Praticar durante um tempo o que se aprende oferece uma experiência rica; mas fazer dessa compreensão uma forma de viver requer manter uma atitude de observação, experimentação e fidelidade.

A atitude de observação nos permite compreender nossos processos interiores sem deformá-los com interpretações subjetivas. Dessa maneira, podemos distinguir o que precisamos mudar ou melhorar e quais conceitos precisamos aplicar em cada caso para transformar essa compreensão em uma conquista permanente.

Não há soluções feitas para os desafios da vida, nem receitas preparadas para aplicar em cada momento de nosso desenvolvimento. Os conceitos fundamentais da vida espiritual hão de ser experimentados por cada um de acordo com as circunstâncias e suas características individuais. Experimentar é, primeiro, escolher como aplicar os conceitos; segundo, avaliar os resultados obtidos e, finalmente, ir retificando a ação de acordo com esses resultados, para obter o melhor fruto possível.

A atitude de experimentação nos protege da tendência a julgar o resultado de nossos esforços como triunfos ou fracassos. Um efeito indesejável não é um fracasso, mas um novo conhecimento que, se aplicado adequadamente, evita que caiamos em erros sucessivos.

Para que as ideias e experiências realmente nos ensinem, devemos estar dispostos a expandir permanentemente o nosso ponto de vista. Nem todos os pontos de vista são igualmente válidos, pois uma opinião desinteressada é mais ampla que uma opinião egoísta. Para distinguir umas das outras, é preciso que universalizemos nossa maneira de pensar e aprendamos a resolver as diferenças através de interpretações cada vez mais amplas. Desta maneira, podemos aprender de forma direta através de nossas experiências. Assim como nos instruímos com textos, se estivermos atentos e alertas, aprendemos da vida de todos os dias.

Fazemos nossos, passo a passo, os ensinamentos da vida quando mantemos uma atitude aberta e receptiva ao apreciar nossas experiências e as ideias que recebemos. Para cultivar a arte de viver nossas relações, não estamos à espera de um grande ensinamento, seja de ideias, descobertas ou doutrinas, pois a vida é um livro aberto que nos dá, quando sabemos lê-lo, o que precisamos para compreender nossas experiências e entender a nós mesmos.

## *A relação com a vida*

Relacionamo-nos com a vida através de nossas experiências. Quanto mais consciente somos dessa relação, melhor compreendemos a nós mesmos e as nossas experiências. Pelo contrário, quando nos relacionamos com a vida no nível de reações inconscientes, não entendemos o que nos ocorre e não aprendemos de nossas experiências.

O grau de consciência que temos de nossa relação com nossas experiências determina nossa interpretação da vida. É assim que podemos ir do extremo de reduzi-la a sofrer o que nos ocorre ao de ver nela a possibilidade de desenvolver-nos.

Dado que o significado e o fruto das experiências dependem do grau de consciência que adquirimos, aprofundar nossa relação com a vida pressupõe expandir o nosso estado de consciência. Em outras palavras, pressupõe redefinir constantemente o que constitui para nós nossa vida.

Quando a expressão “minha vida” se reduz ao que ocorre no pequeno núcleo de nossos interesses pessoais, nossa relação com a vida se reduz ao âmbito de nossa circunstância particular. Quando “minha vida” inclui a sociedade circundante, nossa relação com a vida se expande até incluir essa sociedade. Quando “minha vida” é toda a realidade que podemos apreender com nossa consciência, nossa relação com a vida abarca toda a humanidade, o universo e o divino.

Em termos práticos, que diferença fazem esses níveis de definição do que é “minha vida”?

Quando nossa visão da vida se reduz a nossa circunstância particular nos identificamos com o que nos acontece, tememos o futuro, aferramo-nos ao que possuímos e semeamos ignorância e separatividade. Quando as experiências nos trazem sofrimento, nossa relação com a vida está tingida de amargura e ressentimento e nos torna pessimistas. O que os outros sofrem nos importa na medida em que possa repercutir em nosso âmbito pessoal. Vemos os males

coletivos como se pertencessem a uma realidade alheia a nós. Sofremos como se o destino houvesse se enfurecido conosco por problemas que são gerais ou provocados por fatos naturais. O infortúnio nos toma de surpresa e nos move a pensar que a vida não tem sentido. Por outro lado, um êxito pessoal, ainda que momentâneo, faz-nos sentir que a vida está plena de significado.

Entretanto, ainda que tenhamos tudo, desde a perspectiva baseada em nossa problemática pessoal, e independente de quão afortunados ou desafortunados somos em relação ao que outros vivem, podemos acreditar que nossa vida não tem sentido, pois, desde nosso ponto de vista, não apreciamos os dons que possuímos e sim nos centramos no que sentimos que nos falta.

Quantas vezes nos encontramos embargados pelo sentimento de que a felicidade é escapar das leis da vida, não enfrentar a adversidade, a incerteza, o declínio e a morte? Em troca, uma relação profunda e harmônica com a vida nos dá uma visão universal que inclui ao mesmo tempo o particular e o geral, o pessoal e o horizonte social e universal que percebemos como a realidade toda; isto nos permite distinguir entre o que catalogamos como boa sorte ou má sorte e as leis da vida; entre o que contribuímos como esforço pessoal e o que recebemos como esforço de outros; entre a dimensão do sofrimento pessoal e a do sofrimento coletivo; entre os aspectos da vida que podemos mudar e os que a vontade humana não pode manejar.

Quando nos relacionamos conscientemente com a vida, tomamos o que nos acontece como um meio de participação; o que nos acontece já não é interpretado como infortúnio em alguns casos e privilégio merecido em outros. Cada experiência é parte inseparável de um acontecer que é universal, social, familiar e também pessoal. Se localizamos nossas experiências dolorosas dentro do sofrimento de toda a humanidade, descobrimos a participação e a compaixão; se entendemos nosso privilégio como bem comum da sociedade, transformamo-nos em geradores de bem-estar e prosperidade para todos. Por exemplo, se contamos com educação, saúde, bem-estar, colocamos estes bens a serviço da sociedade, trabalhando com afinco,

contribuindo para o bem de todos, dando parte do que temos para suprir as necessidades dos que têm menos.

Muitos de nossos problemas provêm de nossa própria conduta. Para não reincidir nos mesmos erros, recordamos a história humana e o nosso próprio passado, enfrentamos os resultados das decisões que tomamos e discernimos as consequências das que vamos tomar. Esta atitude nos traz paz, bem-estar, riqueza.

A maneira como orientamos nossa vida depende do marco de referência que usemos. Se vivemos como se os limites do mundo abarcassem somente nossos interesses cotidianos, desconectamo-nos da realidade, não chegamos a compreender nossas experiências e tomamos decisões sem precaver-nos para a forma como elas repercutem sobre o conjunto.

Se nos vemos como parte integral da humanidade, mudamos nossa atitude: em vez de pedir, aprendemos a dar; em vez de querer ganhar, aprendemos a atuar desinteressadamente; em vez de querer possuir mais e mais, dirigimos nossa energia para atividades necessárias e criativas; em vez de querer dominar outros, esforçamo-nos em dominar a nós mesmos para expandir nossa participação e integrar-nos conscientemente à totalidade do mundo e da vida.

Certas fortalezas nos ajudam a expandir a definição do que é “minha vida”. Algumas delas são a humildade, o desapego, a participação e a reverência.

A humildade nos faz conscientes de nossas limitações e nos ajuda a reconhecer a realidade que percebemos como parcial e temporária. Isto nos leva a aprender de tudo e de todos.

O desapego nos dá consciência da temporalidade da vida individual; também nos libera da corrida contra o tempo, pois compreendemos que nenhum bem exterior a nós é permanente e, por conseguinte, não vale a pena o afã que nos cega para conseguir, resguardar e entesourar mais do que realmente necessitamos. Além disso, o desapego dos frutos de nossos esforços nos permite descobrir a eternidade no contínuo devenir.



A participação nos dá consciência da condição da humanidade, ajuda-nos a estender o limite do que consideramos pessoal e a incorporar-nos à realidade que nos circunda. Ao participar, integramos o particular com o geral e damos unidade à nossa vida.

A reverência que sentimos pelo que transcende a nossa compreensão nos dá consciência de nossas inúmeras possibilidades e nos mantém abertos e permeáveis à mensagem da vida, prontos a revisar nossas interpretações dos fatos e a expandir a nossa visão da realidade.

À medida que harmonizamos a nossa vida particular com uma visão global da vida, vamos compreendendo as etapas que vivemos e a ensinança dos momentos de dor e de felicidade; distinguimos entre uma alegria momentânea, produto de experiências passageiras, e a paz e a felicidade duradouras que nascem da compreensão, da aceitação e da participação.

É bom criarmos o hábito de recordar aspectos da realidade que costumamos ignorar na vida cotidiana. Por exemplo, que tudo que nos acontece é transitório. Uma dor faz sofrer, porém passa. Uma realização é uma conquista indiscutível, mas os desafios continuam. Este exercício nos permite dimensionar as experiências para que não desfigurem nossa visão da vida. Também nos ensina a sobrelevar a dor e a desmascarar as ilusões que obscurecem o nosso entendimento e nos afastam da realização de nossas melhores possibilidades.

A ensinança universal flui em nós através da experiência contínua. Quanto mais harmônica é a nossa relação com a vida, mais profundamente compreendemos suas mensagens. Dar-nos conta de que cada experiência pode nos orientar tanto para a realização de nossa vocação espiritual como para afastar-nos dela, é um grande passo em nosso desenvolvimento, porque nos permite discernir o melhor que podemos fazer em cada momento. Aproveitemos este despertar em toda a sua magnitude vivendo conscientemente, usando o nosso tempo e a nossa energia com proveito espiritual e material para nós e para todos.

## *A relação com a vocação*

Descobrimos e cultivamos a nossa vocação quando buscamos, mais além das frases feitas e dos moldes adquiridos, respostas a perguntas fundamentais como “Quem sou?”, “De onde venho?”, “Para onde vou?”. O que aqui chamamos vocação, então, vai muito além de ter uma inclinação natural ou aptidão para fazer algo.

Deste ponto de vista, podemos dizer que todos os seres humanos temos vocação, mas nem todos temos uma noção clara de que vocação temos. Se desejamos descobri-la, basta que, antes de tudo, tomemos consciência do sentido que já estamos dando à nossa vida; esse sentido é a nossa vocação atual, implícita em nossos objetivos e na maneira como os realizamos. Se bem que esta seria uma maneira passiva de ver a nossa vocação, ela nos permite discernir se realmente queremos continuar vivendo como o fazemos ou se anelamos dar um sentido mais transcendente à nossa vida.

As pessoas diferem no tipo e grau de aptidões que têm; trabalham com facilidade em certas áreas e encontram dificuldades em outras. Muito poucas têm igual aptidão para tudo; isto faz com que cada uma se incline para o que lhe é mais fácil e gratificante efetuar. Quanto mais trabalhamos naquilo para o que temos aptidão, melhor o dominamos, e quanto mais nos capacitamos no que fazemos, mais plenos e seguros nos sentimos. Isto nos leva a dizer que temos vocação para a arte, a ciência ou outro tipo de atividade. Porém uma coisa é a aptidão para ocupar-nos em algo e outra a capacidade de desenvolver-nos como seres humanos. Podemos ter um desempenho excelente em uma atividade e, no entanto, não saber viver, não compreender nossas experiências nem as relações que mantemos.

Capacitar-nos para algo nos conduz a uma ocupação. A vocação, em troca, implica desenvolver o nosso estado de consciência e ajustar a nossa conduta ao desenvolvimento que paulatinamente vamos alcançando. Por isto, a vocação não é uma opção a mais entre um leque de atividades possíveis para nós; é o que dá sentido a toda

atividade para que produza não somente o desenvolvimento de nossas habilidades, mas principalmente o nosso desenvolvimento como seres humanos.

Ainda que cada um tenha aptidões diferentes, em maior ou menor grau todos temos capacidade para expandir a nossa consciência. Todos nós, seres humanos, portanto, temos, potencialmente, vocação de desenvolvimento espiritual, mas cada um desperta para ela através de um processo de conhecimento interior, que leva tempo e esforço. E atualizamos a nossa vocação quando respondemos de maneira efetiva à necessidade de expandir a nossa consciência.

Não necessitamos contar com um tempo extra para responder à nossa vocação. Trata-se mais de reordenar prioridades e valores e, ao mesmo tempo, cultivar o discernimento. Contudo, só descobrimos isto quando conseguimos orientar nossas ações de maneira que produzam algum desenvolvimento efetivo em nós. Até então, o trabalho de realizar nossa vocação é, para nós, uma ocupação especial, diferenciada e que compete com outras ocupações.

A relação que temos com a nossa vocação expressa o grau de harmonia entre nossas ocupações cotidianas e o significado espiritual que damos à nossa vida. Nessa relação podemos distinguir três etapas.

- Descobrimento
- Discernimento
- Integração

A primeira etapa começa quando descobrimos que não temos necessariamente que percorrer caminhos traçados por outros, que podemos trabalhar no conhecimento de nós mesmos e forjar o nosso destino em relação com uma realidade que transcende nossos objetivos imediatos. Desperta em nós o interesse por temas novos, não vinculados com o desejo de alcançar posições, ter e desfrutar mais, senão com o de alcançar paz interior, melhor compreensão e, especialmente, com o de dar sentido à nossa vida.

Embora este passo nos abra um vasto campo de experimentação e de descobrimento, também marca uma divisão entre os interesses

relacionados com nossa vida habitual e os da nova vida que vislumbramos em nosso interior: o material por um lado e o espiritual por outro. Esta dualidade, criada com a nossa atitude dualista, é boa no princípio, porque nos dá a determinação necessária para melhorar os nossos hábitos e orientar os nossos esforços para um fim mais nobre e transcendente que o da autocomplacência.

Na segunda etapa, compreendemos que a contraposição entre nossa vocação e a vida cotidiana não é real, mas o produto de um estado de consciência marcado pela inércia de interpretações já superadas; mas ainda não sabemos como integrar as duas forças opostas que nos movem: as nossas aspirações de um lado e os nossos impulsos instintivos do outro. Nem a determinação nem a euforia dos primeiros tempos da descoberta de nossa vocação nos servem de apoio. Só nos sustenta a força que nos dá o compromisso formal e responsável que assumimos ante nós mesmos de realizar a nossa vocação; se não assumíssemos esse compromisso, dificilmente poderíamos realiza-la.

Esta etapa se caracteriza pela reflexão e o estudo que fazemos de nós mesmos. Revisamos cada um de nossos atos, sentimentos e pensamentos para ver se são adequados ou não à vocação que aspiramos realizar.

Sacrificamo-nos por nossa vocação, mas ainda não a amamos acima de todas as coisas. Apesar de nossas contínuas tentativas para responder ativamente a ela, ainda aparecem em nós, com frequência, reações contrárias e até de desalento.

Responder à vocação de desenvolvimento espiritual implica muitas vezes contrariar desejos muito arraigados. Nem sempre compreendemos o processo de desenvolvimento e projetamos sobre a nossa vocação o nosso desgosto pelo freio que a nossa consciência aplica aos impulsos de fazer em cada momento o que nos apraz; interpretamos que não poder calar a nossa consciência é a fonte das nossas dificuldades e da nossa suposta falta de liberdade.

A vocação espiritual não cria dificuldades senão que as torna evidentes. À medida que tratamos de viver de acordo com nossa

vocação, descobrimos o que temos que superar. Por exemplo, se fôssemos propensos a aborrecer-nos ou a reagir de forma agressiva, necessitaríamos trabalhar sobre essa tendência para continuar o nosso adiantamento. Se prestamos atenção aos processos que se desencadeiam em nosso interior quando nos deixamos levar por nossas emoções, podemos conhecer-nos melhor e trabalhar mais a fundo na transmutação dessa energia. Se, ao contrário, escolhêssemos não ter em conta o nosso desenvolvimento, pensaríamos que nossa vocação nos cria problemas, que nos toma tempo, que trava nossas relações.

Outra dificuldade que poderíamos ter é a tendência a desalentar-nos quando sofremos períodos de aridez interior. Por exemplo, quando o trabalho sobre nós mesmos se torna rotineiro e não encontramos nem o estímulo que antes nos animava nem o consolo que nos aliviava e, além disso, descobrimos aspectos dolorosos da vida que não podemos nem eliminar nem resolver como desejaríamos. Se bem que nesses momentos podemos discernir nossa vocação, não compreendemos ainda a natureza do trabalho espiritual; isto pode nos deixar às cegas e nos desalentar.

Começamos a terceira etapa da realização de nossa vocação quando decidimos fazer-nos totalmente responsáveis por nosso desenvolvimento porque compreendemos que hesitação é regressão, que não podemos paralisar-nos à espera de uma intervenção milagrosa que nos libere. Os diferentes aspectos de nossa vida vão se harmonizando por uma única intenção e pela vontade aplicada ao desenvolvimento.

Nossa vida espiritual e a tarefa de viver são uma e a mesma coisa. O amor à liberdade interior sustenta a nossa vontade, inspira a nossa inteligência e nutre os nossos sentimentos. Damo-nos conta de que desenvolver-nos é equivalente a compreender-nos, a conhecer-nos e a melhorar as nossas relações em todos os níveis. Vemos que o fato de atender às demandas de nossa vocação, longe de nos tirar liberdade, possibilita-nos ser realmente livres, expressar o melhor de nós.

Responder à vocação não elimina a dor nem as vicissitudes da vida, porém, ao promover nosso autoconhecimento e ao cultivar nossas melhores possibilidades, ajuda-nos a viver com mais sabedoria e a enfrentar o sofrimento de maneira que as diversas circunstâncias, inclusive as que parecem mais desfavoráveis, produzam o florescimento de nossas melhores possibilidades.

É nesta terceira etapa que compreendemos que viver nossa vocação não nos rouba tempo. Pelo contrário, multiplica-o porque discernimos melhor as nossas prioridades, organizamos os dias com mais sensatez, desenvolvemos a capacidade de avaliar os nossos atos e de gerar sentimentos que despertam em nós as respostas mais nobres e benéficas para todos.

A realização da vocação não tem um ponto final de chegada. Implica, em troca, uma forma de viver que desenvolve a nossa consciência através de uma vida simples, comum, de amor e de serviço.

## *A relação com a orientação espiritual*

Tradicionalmente se entende por orientação espiritual a que se dá a quem a solicita para viver segundo seu credo. Neste trabalho entendemos como orientação espiritual a que nos guia para aprofundar a nossa noção de ser e o nosso papel no mundo.

Todos os seres humanos precisamos de orientação: no lar, na escola, no trabalho, no esporte, na ciência, nas artes. Graças à orientação que recebemos, avançamos culturalmente; no entanto, apesar de todos os nossos avanços, continuam as guerras, a violência, as dificuldades e a incompreensão frequente entre uns e outros. É evidente que ainda precisamos de orientação.

Temos conhecimento suficiente para entender não apenas o que acontece entre nós, mas também para compreender a nossa situação no mundo e no universo. Mas esse entendimento não nos ajudou muito para superar as nossas diferenças, especialmente no campo de nossas relações e de nossa conduta. Podemos até encontrar argumentos para justificar tanto uma posição e uma maneira de agir, como também a contrária. As razões não são suficientes para que possamos realmente entender o que fazemos e pensamos. É evidente que precisamos de uma orientação que não apenas nos ajude a perceber –a tomar consciência– de como somos, como agimos e o que produzimos com nosso modo de ser, mas também a nos desenvolver como seres humanos. Em outras palavras, que nos ajude a expandir o nosso estado de consciência. Neste trabalho, chamamos orientação espiritual a essa ajuda. E chamamos desenvolvimento espiritual ao processo de expansão de nosso estado de consciência.

O trabalho do desenvolvimento espiritual é uma tarefa que requer conhecimento específico e sabedoria. Recebemos essa ajuda através de um orientador espiritual. Não consideramos o orientador como um Mestre a quem devemos seguir, mas como alguém que pode nos ajudar porque percorreu o caminho de desenvolvimento que queremos seguir. Ele nos dá sua experiência, sua compreensão e o apoio de que

precisamos em cada etapa da nossa vida. Ele não nos pede para mudar nossas crenças; pelo contrário, ajuda-nos a ampliar os nossos pontos de vista, a discernir a nossa vocação de desenvolvimento, a reconhecer o nosso caminho na vida e a usar os meios que temos para percorrê-lo.

O fato de termos buscado e escolhido uma orientação espiritual implica que sabemos o que buscamos e a maneira pela qual queremos alcançar nosso objetivo. Essa orientação nos ajuda a manter atualizada a nossa intenção de desenvolver-nos espiritualmente.

Na orientação espiritual, tanto nós como o nosso orientador temos papéis ativos: somos companheiros de caminho. Na realidade, a orientação espiritual é o espelho que escolhemos para observar-nos, discernir nossas possibilidades e escolher nosso caminho na vida. Na prática, encontramos em nosso orientador alguém que nos escuta sem nos julgar, aconselha-nos sem pretender nada de nós e nos orienta de acordo com o que aspiramos realizar.

Buscar orientação espiritual evidencia que decidimos enfrentar nossa vida. Dizer o que sentimos e ansiamos é uma maneira de esclarecer a nossa situação e os nossos objetivos para nós mesmos. A orientação espiritual é a referência que usamos para avaliar os nossos estados subjetivos, nosso progresso ou estancamento, nossas escolhas e nossas possibilidades. O orientador espiritual ajuda-nos a objetivar os problemas, a descobrir as opções, a universalizar o nosso ponto de vista e a distinguir o nosso caminho na meada dos acontecimentos cotidianos.

Assim como o corpo físico depende não apenas da comida que ingere, mas também de sua maneira de assimilá-la, nosso desenvolvimento depende tanto da orientação espiritual que recebemos como da nossa forma de vivê-la.

O modo como nos relacionamos com a nossa vocação espiritual determina o alcance que damos à orientação que recebemos. É necessário que esclareçamos para nós mesmos qual é o lugar que a nossa vocação ocupa em nossa vida, em que medida prevalece sobre outros objetivos, em que grau estamos dispostos a comprometer



esforços, tempo, recursos e possibilidades para realizá-la. Se a vocação espiritual tivesse um papel secundário em nossa vida, aplicaríamos ou não a orientação espiritual que recebemos de acordo com os nossos interesses do momento. Se, pelo contrário, centramos a nossa vida em nossa vocação, a orientação espiritual se converte na fonte de conselho necessária para o nosso desenvolvimento.

O resultado da orientação espiritual depende, em grande medida, do discernimento de cada um para entendê-la, de seu esforço para aplicá-la, de sua confiança para aceitá-la e de seu compromisso em recebê-la.

Aproveitamos a orientação espiritual na medida em que a entendemos. A orientação espiritual tem sua voz em nós mesmos, pois o trabalho do orientador é tornar explícito e claro para nós o que realmente desejamos. Ao seguir a orientação espiritual, respondemos à nossa voz interior e adquirimos a força necessária para perseverar na realização do nosso ideal.

O conselho do orientador se baseia sobre a nossa determinação de trabalhar em nosso desenvolvimento. Ele nos assiste na elucidação de nossas opções e nos estimula a responder à nossa vocação. Por isso, sua orientação perderia sentido se relegássemos a nossa vocação ou a subordinássemos a outros objetivos.

A orientação espiritual responde às necessidades e possibilidades de cada indivíduo em particular; é a ensinança que cada um requer naquele momento. Portanto, tomamos o cuidado de não generalizar a orientação que recebemos; distinguimos entre o que se aplica apenas ao momento que estamos vivendo e o que é válido sempre. Por outro lado, sabemos que a orientação que recebemos responde às nossas próprias características e que, embora seja apropriada para nós, não é necessariamente a que os outros precisam.

Se generalizássemos a maneira como aplicamos a orientação que recebemos, poderia acontecer que, em vez de produzir um benefício, gere reação e ressentimento nos demais. Por exemplo, porque podemos disciplinar nossas vidas, exigimos a mesma conduta daqueles que nos rodeiam; que tratemos com dureza pessoas que nos

querem bem, mas que não pensam como nós; ou que queiramos impor a outros os conselhos que recebemos. Essa não é a forma de ajudar. Por outro lado, se compreendemos os limites da orientação espiritual que recebemos e a aplicamos com sensatez, nossa conduta melhora nossa relação com familiares, amigos e colegas e repercute positivamente na sociedade.

Para realizar a vocação espiritual, além de entender a orientação espiritual, é necessário um esforço permanente para colocar em prática o que entendemos. Por exemplo, precisamos dominar impulsos e desejos para poder direcionar a nossa energia em direção ao ideal que escolhemos. Isso implica manter-nos atentos a todos os aspectos de nossa conduta e ir melhorando gradualmente a maneira como reagimos aos estímulos.

Pode acontecer que, às vezes, tendamos a discutir a orientação que recebemos, porque no momento achamos que não estamos de acordo com ela. Nesse caso, convém discernir se a nossa reação se deve a não termos suficiente vontade para aplicar o conselho. Por isso, é bom que desenvolvamos a nossa vontade persistindo em nossos esforços; dessa forma, podemos alcançar a segurança interior que nos permite conduzir a nossa vida tal como desejamos.

A orientação espiritual se baseia na confiança. O orientador confia que sempre buscamos o bem mais elevado, e nós confiamos que ele nos orienta com segurança em direção à realização de nosso ideal. A confiança recíproca nos enriquece a ambos e transforma uma relação de aparente dependência em um caminho compartilhado.

Assumimos em cada momento a responsabilidade de nosso desenvolvimento porque somos nós que decidimos a nossa vida e enfrentamos as consequências de nossas ações e escolhas. Se bem que o orientador espiritual nos ofereça conselhos, cada um de nós é responsável por suas decisões; não fazemos algo porque alguém nos disse, mas porque decidimos fazê-lo. O conselho não obriga, apenas apresenta opções.

A orientação espiritual não é uma panaceia, não elimina as dificuldades próprias da vida; mas sim ajuda a resolver conflitos, a evitar males, a realizar as melhores possibilidades e a viver as experiências para que resultem em nosso bem e no bem de todos.

Com o nosso pedido de orientação, expressamos a nossa decisão de empenhar-nos na realização de nossa vocação espiritual. Ao aceitar orientar-nos, o orientador espiritual vincula sua vida à nossa. Ele não é totalmente livre, pois sua vida é determinada pelas necessidades dos que confiam nele.

Nossa confiança na orientação espiritual impõe uma enorme responsabilidade ao orientador. Ao pedir-lhe orientação, nós o comprometemos a manter uma conduta impecável. Ele tem que deixar de lado a sua personalidade com suas preferências e opiniões particulares. Somente a renúncia a si mesmo permite que ele nos ofereça o que precisamos, de acordo com as nossas possibilidades.

Quando o orientador espiritual está conosco, recorda que sua voz há de expressar o que precisamos ouvir. Quando estamos frente a nosso orientador, recordamos que a única coisa que podemos esperar é um conselho concorde com a nossa vocação espiritual.

## *A relação com Deus*

A ideia de relação indica uma diferença entre nós e aquilo com que nos relacionamos; ao mesmo tempo em que vincula, a relação marca a diferença entre os dois termos da relação. É por isso que a relação é um meio e não um fim. Se a nossa compreensão não é clara a este respeito, podemos perder de vista o fim que queremos alcançar por meio das relações que estabelecemos e podemos transformá-las em fins.

O fim que perseguimos com o trabalho sobre as nossas relações determina o que conseguimos. Podemos falar de dois extremos: o de manipular melhor os outros ou o meio –o que definimos como “não eu”– e o de conseguir um grau mais elevado de amor.

Nosso trabalho sobre as relações adquire um sentido transcendente quando sua finalidade é unir-nos uns com os outros e com um entorno cada vez mais amplo. Por este motivo é tão importante que, no trabalho sobre as nossas relações, respondamos com clareza a duas perguntas básicas:

- Por que trabalhar sobre elas; isto é, estabelecer a motivação.
- Para que trabalhar sobre elas; isto é, estabelecer a finalidade.

Por que trabalhamos sobre as nossas relações: porque queremos desenvolver-nos, pois o melhoramento das relações auxilia tanto em nosso desenvolvimento como no adiantamento da humanidade.

Para que trabalhar sobre nossas relações: para expandir nossa consciência através de um amor cada vez mais expansivo. Em suma, para alcançar a união com Deus.

Se nossa motivação é desenvolver-nos e nosso fim é a união com Deus, harmonizamos nossa relação com os demais para amar a todos; melhoramos nossa relação com a Terra para integrar-nos a ela; buscamos transcender a noção de ser entes separados e opostos, de maneira a tomar consciência de ser em participação e unir-nos a Deus.

No entanto, tanto a motivação como a finalidade do desenvolvimento de nossas relações vai se fazendo evidente para nós de forma gradual. Ao longo deste processo podemos distinguir duas grandes etapas:

- A relação orientada para a sobrevivência e a conquista
- A relação orientada para a participação.

Estas etapas afetam tanto a relação entre nós como a nossa relação com Deus.

Na primeira etapa, pode-se reconhecer períodos de competição, de tolerância e de solidariedade.

A luta pela sobrevivência e o afã de conquista se baseiam na divisão que fazemos entre o que acreditamos ser e tudo o mais, quer sejam os seres humanos, a natureza, o universo ou Deus.

A necessidade de perdurar leva a competir a qualquer custo sem reparar nas consequências, e dá à nossa relação com Deus o objetivo de assegurar a nossa sobrevivência como entes separados do resto, tanto neste mundo como no além. Deus há de proteger-nos neste mundo contra as catástrofes naturais, as enfermidades e os inimigos, e também depois da morte, outorgando-nos um lugar privilegiado a Seu lado. Tememos Sua irritação e Seu castigo. Pactuamos com Ele para contar com Seu apoio em nossa competição com os estranhos. Fazemos-Lhe oferendas em troca de Seus favores.

Embora através de nosso desenvolvimento consigamos em certa medida proteger-nos e obter o que necessitamos para subsistir, durante longo tempo mantemos uma atitude competitiva. Acreditarmo-nos separados do conjunto nos induz a manipular tudo, a pensar que podemos destruir o que se opõe às nossas conquistas e, ainda mais, a competir inconscientemente com o Deus que adoramos. Porém não saber quem somos nem para que vivemos força-nos a ser humildes e a prostrar-nos ante Deus pedindo ajuda e misericórdia. Nossa relação com Deus é de esperança por um lado e de resignação por outro.

O sofrimento por nosso isolamento e ignorância vai nos ensinando a medir o custo da competição e o valor da tolerância, a aceitar os demais e também a aceitar a vontade de Deus.

A tolerância nos leva pouco a pouco para a solidariedade, o período mais belo desta primeira etapa. Se bem que continuemos mantendo uma divisão entre nós e os demais, a compaixão eleva o nível de nossa relação. Além de tolerar os demais, colaboramos com eles, assistimos em suas necessidades e compartilhamos o que temos.

Também expressamos nossa solidariedade através do respeito pela Terra e seus recursos, da preocupação por seu uso e do nosso esforço para reparar os danos que produzimos nela.

A solidariedade nos abre as portas à participação com todas os seres e também com Deus.

Na etapa de participação sabemos que somos parte de um todo e o sentimos assim. Expressamos espontaneamente este sentir em nossas relações. A resposta à nossa necessidade de desenvolvimento é também nossa resposta às demandas do adiantamento da humanidade. Nosso bem particular e o bem da humanidade vão se aproximando cada vez mais.

Nós percebemos apenas certos aspectos do sistema de relações ao qual pertencemos; mas o fato de participar dele implica que temos a possibilidade de ser conscientes de todo o sistema. Nosso trabalho sobre as relações atualiza esse potencial e vai desenvolvendo a nossa consciência para um estado de união com o grande contexto da existência. A consciência de participar da totalidade da vida é um estado que vamos alcançando gradualmente ao longo de um processo do qual não distinguimos um final.

Se bem que não podemos explicar a união com Deus, podemos sim observar que este processo de união dá como resultado a simplificação gradual de nossas relações. Isto mostra que o desenvolvimento das relações não vai na direção da complexidade e da sofisticação, e sim na inversa, na da transparência e da simplicidade.

Criamos relações em nosso esforço para conectar-nos com todos os aspectos da vida; à medida que o nosso círculo se expande, as linhas de relação se fundem umas com as outras. Chega o momento em que a

nossa relação não é “com” alguém ou “com” Deus, senão que tudo adquire realidade dentro de nós.

Para aprofundar a nossa relação com Deus, necessitamos desenvolver relações que tenham suas raízes no amor desinteressado. Estas raízes se fazem profundas ao renunciar a apoios, ao renunciar a ideias feitas e ao canalizar os nossos esforços dentro de um método viável que produza o desenvolvimento de nossa consciência.

O trabalho sobre o sistema de relações é uma parte fundamental de nosso caminho rumo à união com Deus e se aplica a todas as pessoas e a todas as circunstâncias, pois as relações são a trama da vida.

## *Sobre Cafh*

"Cafh" é uma palavra antiga que se refere ao nosso anseio de unir-nos a Deus. Esse significado implica o grande espectro de nosso desenvolvimento, desde nosso esforço para chegar a Deus até a graça de receber ajuda para alcançá-lo.

Cafh é um caminho de desenvolvimento espiritual fundado por Dom Santiago Bovísio em 1937 na Argentina, que mais tarde se expandiu pelos países das Américas, Europa, Oriente Médio, Austrália e África. No entanto, essa expansão não significa que Cafh funcione como uma grande instituição. Em vez disso, consiste em pequenos grupos de indivíduos que se reúnem de forma regular e compartilham o anseio comum de dar sentido à vida e de integrar esse sentido a todos os aspectos das relações e experiências cotidianas.

Cafh oferece a seus membros os dons de um método de vida, ensinamentos, exercícios espirituais como a reflexão e a meditação, e uma orientação espiritual individual para quem a solicita. Para participar de Cafh, tudo o que é necessário é amor à humanidade e o compromisso de trabalhar no próprio desenvolvimento e para o bem da humanidade.

Para obter informações sobre Cafh e suas atividades, ou entrar em contato com membros de Cafh, acesse: [www.cafh.org](http://www.cafh.org)