

Viver a Renúncia

INTRODUÇÃO

A mensagem de Cafh é a Renúncia feito vida, feito realidade, feito verdade. Mas, ao mesmo tempo, é um processo.

Viver a Renúncia, portanto, é um tema central e profundo na vida dos membros de Cafh.

Viver a Renúncia nos convida a refletir sobre as decisões que cada momento nos exige e a gerar a habilidade de nos liberarmos interiormente no plano material, mental, emocional e existencial.

A vida é energia em contínuo movimento e transformação.

Viver a Renúncia implica conquistar uma paz interna e duradoura, em harmonia com o devenir, e descobrindo o que realmente é essencial em nossa existência.

O curso nos dá pautas que podem nos ajudar a desenvolver a Renúncia em nossa vida diária, como prática, como mística, como liberação.

Ao final, é proposto um Anexo com uma série de exercícios sugeridos para cada ensinança que podem servir como disparadores para reflexões e meditações, e como aplicação prática das ideias. Para aqueles que desejam realizá-los, a sugestão é que os façam após o estudo da ensinança correspondente.

A experiência adquirida durante os exercícios propostos também pode ser material para compartilhar durante as reuniões.

INTRODUÇÃO	<i>Erro! Indicador não definido.</i>
1ª Ensinança: A missão de Cafh	4
2ª Ensinança: Renúncia	5
3ª Ensinança: A Renúncia como processo	6
4ª Ensinança: O Processo da Renúncia: O Observador	7
5ª Ensinança: Mitos sobre a Renúncia: Idealizações	9
6ª Ensinança: Mitos sobre a Renúncia: Ausência de limites e a resignação	10
7ª Ensinança: Atitudes de Renúncia: Honestidade	11
8ª Ensinança: Atitudes de Renúncia: Autodeterminação	12
9ª Ensinança: Atitudes de Renúncia: interdependência	13
10ª Ensinança: Atitudes de Renúncia: Ação e Participação	14
11ª Ensinança: A plenitude através da Renúncia	15
12ª Ensinança: A Renúncia e a egoência	16
EXERCÍCIOS RELACIONADOS COM AS ENSINANÇAS	17
Exercício da 1ª Ensinança: A missão de Cafh	17
Exercício da 2ª Ensinança: A Renúncia.....	17
Exercício da 3ª Ensinança: A Renúncia como processo	17
Exercício da 4ª Ensinança: O Processo da Renúncia: O Observador	18
Exercício da 5ª Ensinança: Mitos sobre a Renúncia: As idealizações.....	18
Exercício da 6ª Ensinança: Mitos sobre a Renúncia: A ausência de limites e a resignação	19
Exercício da 7ª Ensinança: Atitudes de Renúncia: Honestidade	19
Exercício da 8ª Ensinança: Atitudes de Renúncia: Autodeterminação	20
Exercício da 9ª Ensinança: Atitudes de Renúncia: interdependência	20
Exercício da 10ª Ensinança: Atitudes de Renúncia: A ação e participação	21
Exercício da 11ª Ensinança: A Realização pela Renúncia	21
Exercício da 12ª Ens. A Renúncia e a egoência	22
Perguntemo-nos de que maneiras concretas podemos ser conforto e esperança para o mundo.	22

1ª Ensinança: A missão de Cafh

Cafh, como movimento espiritual, tem uma missão a cumprir, e dedicar-se a ela é sua razão de existir. Cafh tem a particularidade de que só pode cumprir a função para a qual foi criada se os indivíduos, os Filhos e as Filhas, fizermos vida dessa missão em nós mesmos.

Vivemos em um mundo em que muitas forças estão indo em direções opostas, em um momento de transição acelerada entre paradigmas e valores, o que chamamos de início da era de Sakib ou Aquário. No momento atual, é uma tarefa essencial e transcendente sustentar a missão de Cafh em cada um de nós para contribuir com o mundo com valores orientados à expansão da consciência.

A mensagem de Cafh é muito necessária neste momento. Nossa experiência no campo espiritual é indispensável para o equilíbrio de energias no mundo e para construir novas condições para o futuro.

Nossa missão mística é trabalhar conosco mesmos para realizar o processo interior de desenvolvimento e expansão de nossa consciência que a Renúncia implica. Nossa missão social é irradiar pela presença, semeando essa possibilidade na consciência humana, e abrir a porta do nosso coração para entrar em sintonia com as almas que anseiam por seu desenvolvimento.

Fomos chamados para esta tarefa através da nossa vocação de desenvolvimento espiritual. Cada um, cada uma com suas características e em sua circunstância particular de vida, tem em suas mãos a possibilidade de encarnar a Mensagem de Cafh e contribuir para equilibrar a balança da Humanidade.

A Mensagem de Cafh é a Renúncia.

Nossa tarefa é tornar a Ideia da Renúncia uma realidade em nós mesmos e entregar esta experiência para o bem da Humanidade.

Sabemos que a palavra "renúncia" tem sido fonte de dúvida e debate pelo significado que recebeu em contextos diferentes do de Cafh. É interessante notar que no mundo de hoje já se fala em "renúncia" sem tantos preconceitos e em um sentido mais amplo. Além das religiões e das tradições espirituais que a usaram desde a antiguidade, agora, também falam sobre a renúncia filósofos e psicólogos e aparece em artigos de jornais reconhecidos e até respostas bastante completas são encontradas usando-se Inteligência Artificial.

2ª Ensino: Renúncia

A renúncia é uma ideia que está presente desde o início de Cafh; porém penso que é necessário entendê-la à luz do momento atual. É preciso despojá-la de valores como privação, resignação, submissão, conformismo, culpa. Esses valores são expressões da dualidade dos pares de opostos, e não revelam o verdadeiro potencial da Renúncia.

A verdade é que a vida humana só tem sentido através da Renúncia. Esta parece uma afirmação temerária? Descobrimos que não é assim se refletirmos cuidadosamente sobre o significado da vida humana e seu devenir.

Que sentido tem a vida se, a partir do momento em que nossa inteligência desperta, esforçamo-nos para alcançar coisas que vão passar, que vamos deixar? Que sentido tem a vida se não conseguimos reter a juventude, ou os seres a quem amamos, ou os momentos felizes, nem os objetivos que alcançamos? Para que tanto sofrimento e esforço, que culminam com a morte de tudo o que conhecemos?

Se a vida na dimensão espaço-tempo é um contínuo devenir, onde a mudança contínua é a única constante, a Renúncia é a única coisa que pode dar coerência e sentido a cada evento que vivenciamos.

A vida é energia em contínuo movimento e transformação.

Então, aprender a renunciar, a tomar e a partir, implica viver conscientemente, e faz com que as experiências que vivemos – as potencialidades de cada momento – se transformem em aprendizado e expansão de nossa consciência.

Assim, a Renúncia é a única atitude que nos leva a viver com plenitude.

A renúncia implica uma mirada sábia e equânime da vida, que nos permite transitar pelos momentos felizes e amargos sem nos enredarmos neles, presos interiormente no passado ou em nossos desejos.

Abordamos cada desafio com uma visão sempre fresca, com um interesse sempre novo em aprender algo sobre nós mesmos, desenvolver alguma nova habilidade, integrar-nos melhor ao nosso entorno e, assim, poder participar, ou seja, "ser parte" consciente da humanidade.

Dessa forma, a nossa vida é a evidência da mensagem espiritual de Cafh.

3ª Ensino: A Renúncia como processo

A Renúncia é como um caleidoscópio que pode significar diferentes coisas dependendo do momento, do lugar e da pessoa.

Vejamos a Renúncia como um processo.

Partimos do fato de que somos seres complexos vivendo em determinadas coordenadas de espaço e tempo, com um centro interior simples, intangível e atemporal, que é a nossa essência.

Tudo o que apreendemos com nossos sentidos e com nossa mente está em um fluxo de mudança permanente. Nada pode ser retido indefinidamente, nada permanece igual. A todo momento tudo está mudando, movendo-se em uma realidade dinâmica.

Por isso, a Renúncia é uma Lei. Esta lei evidente, e ao mesmo tempo misteriosa, é a que nos impele a conhecer-nos a nós mesmos e a penetrar no mistério divino em nosso interior.

Precisamos nos perguntar sobre o como. Se o nosso trabalho é fazer dessa ideia a nossa experiência, como vivemos a Renúncia?

Do ponto de vista individual, vivemos em um processo que está em constante movimento e mudança, não só no exterior, mas também interiormente. Mudam nossos pensamentos, nossos estados de ânimo, nossas emoções, nossas sensações corporais, nossas relações. O ritmo de mudança pode ser diferente em cada caso, mas é inevitável.

Se temos o hábito de ler um livro todos os dias à mesma hora, percebemos que, embora aparentemente sempre façamos o mesmo, não somos os mesmos, porque mudam o nosso estado de ânimo e os pensamentos ou preocupações que passam pela nossa mente. A mesma coisa acontece quando meditamos: nunca estamos iguais.

Podemos observar como essa mudança ocorre em nosso estado interno? Podemos descrevê-lo sem tentar mudá-lo? Podemos identificar nosso centro interior atemporal – nossa essência – e nos conectar com ele? Podemos visualizar a diferença entre o movimento superficial e o centro profundo? Podemos visualizar nosso coração como o lugar onde habita a Presença Divina, nossa Essência Eterna?

4ª Enseñanza: O Processo da Renúncia: O Observador

Enquanto nosso corpo e mente estão fluindo em um processo contínuo, há um centro, um observador em nós (que também podemos chamar de consciência ou espírito). Normalmente, não costumamos estar conscientes desse observador.

Por não ter consciência dele, este se identifica com diferentes aspectos do processo. Como um ator que acredita ser os personagens que interpreta. Cada um tem um certo repertório de personagens. Alguns desses personagens podem ser reconhecidos como nossos papéis: filha, mãe, irmã, esposo, amigo, trabalhador etc. Mas também damos vida a outros personagens que nem sempre vemos: amáveis, irascíveis, críticos, inseguros, pacientes, ansiosos etc.

Como percebemos isso? Por exemplo, em um momento em que nos sentimos confiantes e seguros, podemos pensar: sou inteligente, sou amável, sou ousada. Mas em outras circunstâncias, mais adversas, pensamos: como sou tola, fui cruel ou sou medrosa. Às vezes temos identificações mais fortes com alguns desses papéis e não mudam tão facilmente. Provavelmente se estabeleceram em nossa infância, ou ao longo de nossas experiências, e se tornaram uma parte constitutiva de nossa personalidade.

Somos energia em movimento e essa energia vai tomando diferentes formas e expressões.

Continuamente vamos nos identificando com essas facetas ou compostos do nosso ser, que variam de acordo com as circunstâncias ou com os nossos estados interiores. Enquanto este processo é inconsciente, sofreremos, quer seja porque essas características nos dificultam a vida ou as relações, ou porque nos vemos sujeitos a altos e baixos com os quais não conseguimos lidar.

Chamamos isso de "ignorância". Ignorância do nosso próprio ser, da forma como esses compostos ou forças operam em nós. Por isso faz tanto sentido nos dedicarmos a um trabalho interior permanente, em busca de nos conhecermos.

É possível sair fora desse jogo e nos observar.

A primeira pergunta chave é: Quem sou eu realmente? O que sou em essência? Se todos esses personagens que encarnamos são transitórios, podemos entender que, em essência, não somos nenhum deles, mas que são manifestações dos compostos que conformam o veículo com o qual vivemos, nos manifestamos e experimentamos.

Como operamos dentro de um processo fluido (o devenir), conhecer este veículo é uma tarefa que não se acaba nunca. Há perguntas que nos permitem estar despertos: Com que imagem de mim mesma ou com que faceta estou me identificando? O que está se manifestando de minha pessoa neste instante?

O trabalho interior nos ajuda a ir tirando camadas, como as múltiplas camadas de uma cebola, e nos aproximarmos do nosso centro interior, essa energia puramente espiritual.

Podemos descobrir esse centro interior, podemos nos posicionar conscientemente nesse observador. Podemos intuir esse observador quando, diante da pergunta "Quem sou eu?", nos perguntamos: Quem faz esta pergunta?

5ª Ensino: Mitos sobre a Renúncia: Idealizações

Dada a nossa educação e a herança de nossa cultura, é possível que tenhamos alguns mitos sobre a Renúncia. As idealizações é um deles.

As idealizações são um dos obstáculos mais poderosos em nosso desenvolvimento. Muitas vezes disfarçam-se de "ideais", desejos, sentimentos ou valores nobres, mas no fundo podem ser uma forma dissimulada de esperar algo determinado de nós mesmos, das outras pessoas, das circunstâncias, das organizações e da vida. As idealizações são contrárias à Renúncia, porque nos acorrentam a uma expectativa determinada ou a uma crença inconsciente de como as coisas devem ser, em vez de nos permitir fluir com o que a realidade nos apresenta, aceitando-a. Reagimos em vez de responder criativamente com nosso potencial.

Quando idealizamos a nós mesmos ou aos outros, muitas vezes nos encontramos em circunstâncias em que pensamos: **"isto não deveria acontecer"**. E o sentimento associado é a decepção ou a frustração. É importante compreender que qualquer um desses sentimentos são produtos de nossas próprias expectativas e interpretações, e não são inerentes aos fatos ou às pessoas que observamos. Eles são criados em nosso interior de maneira inconsciente. A partir daí, há apenas um passo em direção ao ressentimento, um dos sentimentos mais prejudiciais para o nosso bem-estar físico-emocional e espiritual. Esse caminho de decepção-frustração-ressentimento é uma fonte de desconforto interior e até mesmo de doenças físicas.

O mesmo acontece conosco no nível individual: **"isso não deveria acontecer comigo"**. Podemos sentir solidão, medo, insegurança, ter ilusões etc. Quando olhamos para nós mesmos através das lentes do "dever ser", estamos usando uma imagem contra a que estamos nos comparando (uma idealização). Não estamos observando nosso verdadeiro eu, em todas as suas dimensões. Isso pode acontecer porque é doloroso para nós reconhecer alguns pensamentos, sentimentos ou emoções. Não temos que nos reprimir. Renunciar não é reprimir. Renunciar é aceitar e aprender com a mensagem que a vida nos mostra.

A realidade nos mostra que tudo o que acontece, acontece por um motivo, há algo a aprender; há alguma mensagem que nos chega para ampliar a nossa consciência. Tudo o que acontece, tanto em nós quanto em nosso ambiente, é material para o nosso trabalho interior, e o recebemos com amor, com amplitude, sem medo, sem culpa e sem julgamento.

6ª Enseñanza: Mitos sobre a Renúncia: Ausência de limites e a resignação

Outro mito bastante generalizado é o de que a renúncia implica "renunciar" a direitos irrenunciáveis.

Resistimos a essa ideia porque não queremos que ninguém se aproveite de nós, que nos maltrate ou nos manipule; não desejamos que haja injustiça; acreditamos que não devemos admitir algo que seja errado ou prejudicial. E essa resistência é legítima, já que a renúncia não implica nenhuma destas coisas. Renunciar não é ser débil, manipulável ou ingênuo.

Podemos confundir resignação com ausência de limites, com aceitação de relações nocivas ou um tratamento abusivo. Na realidade, a renúncia como um processo de autoconhecimento e aceitação, nos capacita para nos posicionar na vida de forma clara, livre e sadia.

Primeiro, podemos reconhecer nossas próprias emoções, reações e ações, inclusive nossas carências, sem julgamento ou repressão. Em segundo lugar, temos valores para nos guiar, como o respeito, a escuta profunda e o tratamento amigável. Ou seja, assumimos o controle de nós mesmos e determinamos nossa conduta; não deixamos que as circunstâncias exteriores o determinem. Por fim, podemos estabelecer uma distância para observar a relação ou a situação, e decidir sobre quais parâmetros é saudável mantê-la e como nos posicionar nela.

Por isso, a renúncia também não implica resignação. A renúncia como resignação é um mito mais. Resignar-se à solidão, resignar-se à velhice, resignar-se ao tédio, resignar-se à falta de sentido, resignar-se... A resignação é a atitude de quem se dá por vencido. De certa forma, é uma atitude cômoda. A Renúncia nos leva a uma atitude contrária à comodidade, pois nos impulsiona para a busca contínua e a desafiar nossos próprios limites.

A renúncia não implica passividade diante da vida: abandonar o cuidado pessoal, abandonar o entusiasmo e a automotivação, enfim, deixar de se esforçar. Pelo contrário, a Renúncia nos move a enfrentar cada instante com interesse e com curiosidade, e a fazer de nossa realidade nosso material de aprendizagem, de participação e de expansão.

Assim, também não somos passivos diante do que está acontecendo ao nosso redor. Sabemos que nossas ações, atitudes e palavras não são neutras e que impactam nosso entorno. A renúncia, neste caso, implica usá-las conscientemente de uma forma que seja consistente com nossos valores.

7ª Ensinança: Atitudes de Renúncia: Honestidade

Uma das atitudes essenciais para viver a Renúncia é a honestidade. A honestidade é uma atitude indispensável para a auto-observação. Essa honestidade também nos permite duvidar de nossas suposições e afirmações, de nossas crenças e preconceitos. É bom se perguntar: Por que eu acredito nisso? De onde vem essa afirmação? Por que julgo algo com tanta segurança? Fazer essas perguntas a nós mesmos pode parecer bastante simples; mas não é. Estamos acostumados por nossa educação a julgar cada fato e a atribuir-lhe um determinado valor, sem saber de onde vêm esses julgamentos ou preconceitos.

Desta forma, podemos ser sinceros com nós mesmos, reconhecer a diferença entre "eu necessito" e "eu quero", entre "tal pessoa é culpada ou tal circunstância foi adversa para mim" e "eu estou me vitimizando", entre "as coisas são assim" e "eu vejo as coisas de acordo com uma determinada posição".

Esta compreensão ajuda a sair do jogo dos pares de opostos. Deixar de nos identificar com um único polo do problema nos devolve nosso poder interno. Não colocamos mais a possibilidade de mudança fora, nos outros ou nas circunstâncias. Reconhecemos que não temos controle sobre isso, mas que temos o poder de escolher a nossa atitude, a nossa intenção e as nossas ações.

E como o fluxo de mudanças não se detém nunca, nosso trabalho interior é permanente, não importando há quantos anos estejamos tentando, ou que votos temos, ou quanta experiência tenhamos acumulado.

Se somos honestos, um efeito interessante da Renúncia em nossas vidas é que não podemos ter a sensação de que "já conseguimos", de que alcançamos a meta; não temos a sensação de um final, de que alcançamos uma conquista permanente. A própria vida nos leva a renunciar a essa ideia de realização.

Essa condição, que poderia nos desencorajar ou deprimir, nos dá um sentido: estar sempre no processo de desenvolvimento interior. E também nos dá liberdade interior, pois ao visualizar e reconhecer os aspectos mutáveis de nós mesmos podemos escolher como pensar, como sentir e como atuar.

A liberdade interior não é possível se somos inconscientes da fonte da qual emana o nosso poder e se houver identificação com algum aspecto do processo, porque se obscurece a consciência de nosso verdadeiro Ser e de seu propósito nesta vida. Sem honestidade não há Renúncia.

8ª Ensino: Atitudes de Renúncia: Autodeterminação

A habilidade de reconhecer com o que estamos nos identificando, nos permite também desenvolver a capacidade de autodeterminação, ou seja, de ser donos de nossa vontade e de nossas decisões. A vontade é o veículo da autodeterminação e da liberdade.

Quantas vezes sentimos que não temos vontade e nos sentimos impotentes!

Pensemos nos músculos do nosso corpo. Quando passamos muito tempo inativos, nossos músculos se enfraquecem. Então, se não os usarmos e os exercitarmos, eles não nos responderão quando precisarmos. Porém não se pode trabalhá-los todos de uma vez, em um único treino e em um único dia. Tem que ser feito aos poucos, com paciência e constância. Leva tempo. Primeiro treinamos por alguns minutos e, progressivamente vamos aumentando o tempo e o nível de esforço.

Algo semelhante acontece com a vontade. Se queremos que ela nos responda quando necessitamos, temos que exercitá-la todos os dias. Ou seja, aprender a colocá-la a serviço da consciência e não dos impulsos inconscientes. Por exemplo, se temos dificuldade em fazer silêncio para meditar, ou nos queixamos com frequência, podemos praticar todos os dias deter-nos conscientemente por alguns minutos. À medida que possamos sustentar esses poucos minutos, poderemos aumentar o tempo ou o nível de exigência. Aprendemos e desenvolvemos hábitos aos poucos.

Porém a tarefa não termina aqui. É necessário sustentar o esforço ao longo do tempo. Assim como com nossos músculos, não importa quanto tempo os tenhamos exercitado, se deixamos de fazê-lo eles voltam a debilitar-se.

Assim também conseguiremos gradualmente uma maior autodeterminação. Ela nos permite fazer o que fazemos por nossa decisão consciente, pelo exercício de nossa liberdade, e não por força de obrigação, por pressões exteriores ou pelo deve ser. Se nos sentamos para meditar, não o fazemos para "cumprir", mas por causa de nossa própria consciência de que necessitamos nos conectar com a Divina Mãe, ou porque necessitamos processar a informação que vem tanto de nosso interior como do entorno. Desse ponto de vista, a autodeterminação é uma expressão da Renúncia. Treinamos nossa vontade para deixar de responder aos impulsos inconscientes e, assim, fazer uso de nossa liberdade. Sem auto determinação não ha renúncia.

9ª Enseñanza: Atitudes de Renúncia: interdependência

A autodeterminação, a capacidade de aplicar a nossa vontade ao que nos propusemos a fazer, requer o equilíbrio da interdependência. Porque, do contrário, quando a vontade é forte e nos sentimos "capazes", podemos cair na armadilha da arrogância.

A arrogância nos faz pensar que já sabemos, que somos superiores, que os outros não estão no nosso nível. Também nos leva a criticar o que acontece fora de nós (em nossa família, em nosso trabalho, em nossa sociedade ou em Cafh), sem fazer nenhum reconhecimento em nós mesmos, sem "sentir-nos parte" da solução daquilo que criticamos.

A arrogância torna nossas posturas rígidas e nos cega com um véu de ilusão: a ilusão de que ainda estamos nos desenvolvendo, quando na realidade estamos estancados e identificados com uma imagem espiritual de nós mesmos que nada tem a ver com quem somos. Para reconhecer se nos deixamos levar pela arrogância, basta prestar atenção em nossos pensamentos e identificar os julgamentos ou críticas que pode haver neles.

Quando nos identificamos com nossos compostos, podemos ter a ilusão de que estamos separados, de que podemos atuar sem considerar o efeito que essa ação terá para além de nós mesmos.

A Renúncia – essa tomada de distância interior – nos permite apreciar que somos parte de uma trama, de uma rede de relações com outras pessoas, com outros seres vivos, com o entorno e, por fim, com todo o planeta. Tudo o que fazemos afeta alguém ou algo, e tudo o que acontece também nos impacta de alguma forma.

Quando percebemos esta interdependência, tornamo-nos mais humildes, mais cuidadosos, mais empáticos. Reconhecemos o outro e o incorporamos ao nosso mundo interior.

Ser conscientes de que a interdependência é uma condição de nossa existência é um passo profundamente espiritual. Conduz-nos à egoência porque nos permite perceber que não estamos separados de nada, e, por essa mesma condição podemos influir positivamente em tudo o que nos rodeia.

No contexto do trabalho de Cafh, a interdependência por parte dos que cumprimos qualquer função não é apenas indispensável, mas é também uma expressão da coerência e da renúncia com que exercemos essas funções. Sem interdependência, não há Renúncia.

10ª Ensino: Atitudes de Renúncia: Ação e Participação

A renúncia não implica passividade. A ação, sob a perspectiva da Renúncia, implica atuar no momento oportuno com todo o nosso potencial. Por exemplo, se temos um trabalho a fazer ou uma responsabilidade a cumprir, não nos perguntamos se temos vontade ou se estamos de bom humor, mas focamos nossa atenção nisso e respondemos da melhor forma possível, como se isso fosse a coisa mais importante do mundo.

Uma vez realizada a tarefa, passamos para outra coisa, não nos atamos aos resultados, não nos apropriamos das conquistas, não esperamos reconhecimento. Nossa única satisfação é a tarefa benfeita, é ter dado tudo de si. Essa atitude multiplica nossa capacidade de ação e de plasmação. É o que nossas ensinações chamam de "ato puro" ou "ascética sem logro".

Há uma plenitude e sensação de liberdade que só podem ser experimentadas quando agimos com o máximo potencial e, ao mesmo tempo, com uma completa oferenda de resultados. Uma ação de tal natureza tem um efeito de dimensões incalculáveis. Sem ação efetiva não há Renúncia.

A Renúncia faz sentido quando a intenção que nos move é a de servir, com a nossa vida, a todos os seres humanos, ou seja, quando se expressa na atitude de participação.

A intenção é como uma flecha que disparamos desde o centro do nosso ser. Ela marca o nosso caminho, guia todo o nosso fazer e determina o alcance dos resultados. A participação é essa flecha que lançamos desde o nosso coração quando abraçamos o nosso compromisso com a Humanidade.

A grande alquimia da participação é que, sendo seres humanos comuns e limitados como qualquer outro, a nossa vida alcança uma dimensão transcendente que se projeta no Corpo Místico.

Tudo o que vivemos, os nossos acertos, nossos erros, nossas alegrias, nossas dores, nós os colocamos no marco da vida de todos os seres. Isto dá às nossas experiências pessoais uma dimensão relativa. Deixamos de nos perceber como o centro do que acontece para nos perceber como uma parte infinitesimal do universo que nos contém. Nossos sofrimentos não são apenas nossos, mas os vivemos como algo que nos permite estar próximos do sofrimento de todos os seres humanos. Qualquer conquista que alcancemos é uma conquista da Humanidade.

11ª Ensino: A plenitude através da Renúncia

Poderíamos imaginar a Renúncia como algo severo, firme, duro, árido. Mas, na realidade, a renúncia é uma atitude suave, fluida, amorosa, generosa, sanadora, hospitaleira. Ela acolhe tudo e não se aferra a nada.

A renúncia é o óleo – o lubrificante – que faz com que todas as peças do motor de nossa vida se deslizem suavemente: nossa relação com nós mesmos, nossa relação com os demais, nossa relação com o que fazemos. Quando percebemos atritos em nossa vida, é um bom indicador de que nos afastamos dessa atitude amorosa.

A Renúncia é um bem individual. Ninguém pode outorgá-lo a nós; só nós mesmos podemos conquistá-lo.

Podemos fazer muitas coisas, podemos mudar muito exteriormente, mas nada disso nos trará um sentido profundo e plenitude se não for através da Renúncia

Qual é o sentido da minha vida hoje? O que está se manifestando em mim agora, que experiências, emoções, pensamentos? Como sigo esse fluxo e me entrego ao desconhecido? Como vivo este presente? Perguntas como estas nos ajudam a reconhecer como atua a Lei da Renúncia em nossas vidas e a aprofundar sobre como lhe damos um significado transcendente.

Às vezes pode-se entender que viver no momento presente é contrário a fazer planos ou ter projetos para o futuro. Não é disso que se trata. Precisamos nos projetar para o futuro, precisamos dele para canalizar nossas energias, orientar nossas vidas e alcançar objetivos. Mas, ao mesmo tempo, podemos permanecer desapegados de qualquer plano ou projeção sabendo que tudo é transitório. Sempre podemos deixar uma porta aberta para que algo não previsto aconteça e permanecer abertos ao desconhecido.

Essa atitude nos dá orientação com flexibilidade. Temos uma intenção clara, mas fluímos no devenir. Dessa forma, podemos nos sentir realizados tanto nos momentos agradáveis quanto nos difíceis, porque não estamos presos às nossas expectativas e desejos, e podemos nos abrir à ensinância da vida.

12ª Enseñanza: A Renúncia e a egoência

Egoência é estar conscientes de nós mesmos e, ao mesmo tempo, de nosso pertencimento ao todo.

A Renúncia nos leva à egoência.

Por um lado, através do nosso trabalho de autoconhecimento, ganhamos acesso ao que é essencial em nós, aquilo que não está sujeito à mudança e ao devenir. Dessa forma, aprendemos a usar o "veículo" que habitamos – nosso corpo e nossa mente – de uma forma coerente com nossas aspirações espirituais.

Por outro lado, ao nos conectarmos com o essencial dentro de nós, descobrimos que fazemos parte de um todo maior, que é inseparável de nós. E reconhecemos a necessidade de nos unirmos conscientemente a esse todo, que podemos chamar de humanidade, mundo, vida, universo, Divina Mãe, Deus. Para isso, precisamos trabalhar a forma como aprendemos a nos relacionar com o nosso entorno, para participar, para desenvolver relações menos egoístas, mais profundas, mais sadias e harmônicas.

Nossa missão consiste em aprender a viver de acordo com a Lei da Renúncia, desenvolvendo a egoência, e assim, semear essa experiência no acervo da consciência coletiva.

A humanidade está sedenta de valores reais e de coerência. É no contexto dessa realidade que nos rodeia que faz sentido falar de mística. Nossa mística é de Renúncia.

Encarnar a Renúncia através da Ascética da Renúncia e da Mística do Coração é a nossa especialidade, a obra fundacional de Cafh.

E a nossa é uma Mística do Amor, porque assumimos esta missão como uma obra de assistência à Humanidade em sua evolução. Nós a chamamos de participar com a Integridade da Grande Obra.

Nossa mística também é uma mística dos atos cotidianos, porque enraizamos nossos profundos anseios espirituais nos pequenos momentos que compõem nossas vidas.

Abraçamos nosso trabalho com amor e alegria porque compreendemos que temos um destino grandioso: iluminar com nossas pequenas e desconhecidas vidas humanas o presente e o futuro da humanidade, e ser uma fonte de consolo e esperança para o mundo.

ANEXO

EXERCÍCIOS RELACIONADOS COM AS ENSINANÇAS

Os exercícios propostos nesta seção podem ser adotados individualmente ou no trabalho conjunto durante a reunião, porém não necessariamente devem ser considerados como parte do curso.

Para todos os exercícios, o exercício de meditação pode ser usado como um meio de processar as informações que vão surgindo.

Esclarece-se que são apenas sugestões; são algumas maneiras possíveis de aplicar ideias. Ao mesmo tempo, consideramos que existem muitas outras maneiras de fazer isso que podem ser projetadas pelos Filhos e Filhas em seu estudo do curso. E eles são convidados a desenvolver essa capacidade de adaptar ideias às suas idiossincrasias, suas possibilidades, sua criatividade, e transformá-las em práticas para o seu dia a dia.

"A Ensino deve ser estudada não só nos textos, mas na Ensino Divina que chega continuamente ao coração em Silêncio. Esta Ensino é transmitida ininterruptamente, pela participação da Presença imóvel da alma no Coração da Divina Mãe."

Exercício da 1ª Ensino: A missão de Cafh

Perguntas para refletir:

- Como vivo o momento atual da humanidade? Em que me enfoco quando observo a realidade: no negativo, no positivo ou em ambos os aspectos? Como me sinto?
- Posso identificar quais são meus preconceitos ou ideias sobre a renúncia? Escreva ou compartilhe respostas.
- Como sinto minha missão ou propósito nesta vida? Posso expressá-lo de alguma forma? Em palavras, em uma imagem etc.

Exercício da 2ª Ensino: A Renúncia

Perguntas para refletir:

- Como identifico a expressão da Lei da Renúncia nos eventos cotidianos de minha vida?
- Qual é a minha atitude ante a realidade da Lei da Renúncia? Como me sinto?

Escreva ou compartilhe respostas

Exercício da 3ª Ensino: A Renúncia como processo

Observemos durante um tempo (uma semana, um mês) como nosso estado de animo muda ao longo do dia e de nossa rotina diária. Podemos registrar brevemente por escrito o que

estamos observando. Pensamentos, sentimentos, emoções, estados físicos. É importante apenas observar, sem julgar ou qualificar. No final do período de observação, voltemos às nossas anotações para lê-las e fazer uma síntese do que observamos.

Podemos usar as perguntas do último parágrafo da ensinaça nº 3 para refletir sobre na meditação ou enquanto fazemos este exercício.

Exercício da 4ª Ensinança: O Processo da Renúncia: O Observador

Através do exercício da auto-observação:

- Identifiquemos quais os papéis que vemos em nossas vidas. Liste-os. À medida que descobrimos novos papéis, sigamos adicionando.
- Identifiquemos aspectos da autoimagem que se manifestam em nosso discurso interno. Eles geralmente aparecem como julgamentos de valor. Registrar.
- Façamos o exercício de imaginar que todos esses aspectos são "roupas" que vestimos para nos relacionarmos com nós mesmos e com o entorno. Procuremos suspender por um momento essa identificação – não somos isso em essência – e busquemos nosso centro interior. Como é? Como se sente? Que emoções surgem?

Não façamos julgamentos durante o processo. Nada pode ser considerado "bem" ou "mal", simplesmente aceitamos o que vemos e sentimos.

Exercício da 5ª Ensinança: Mitos sobre a Renúncia: As idealizações

Escolhamos alguma idealização que temos e que possamos identificar facilmente (recordar que também temos idealizações inconscientes)

Descrevamos quais são as ideias, expectativas e preconceitos que essa idealização representa. Por exemplo: o ideal de uma mãe. Prestemos atenção quando pensamos ou dizemos: uma mãe deve ser, ou deve atuar, ou deve sentir etc.

A idealização pode ser sobre algo genérico (como uma mãe ou pai deve ser) ou sobre algo mais específico (como deveria ser – ou haver sido - minha mãe ou meu pai, ou como devo ser eu como mãe ou pai)

Em seguida perguntemo-nos: de onde vêm essas ideias, de onde as tiramos, como as construímos. O próximo passo é considerar, mesmo que apenas por alguns minutos, que não tem porque ser assim, que não existe um único parâmetro ou padrão para definir algo. Somos nós que inconscientemente selecionamos uma determinada forma. E façamos com nossa imaginação o movimento para deixá-la ir.

Este exercício pode nos ajudar a reconhecer idealizações mais profundas e inconscientes; pode nos ajudar a nos libertar da pressão que as idealizações colocam em nossas vidas através de sentimentos como decepção, frustração e ressentimento.

Se tivermos dificuldade em identificar nossas idealizações, podemos buscá-las a partir dos sentimentos: identifiquemos situações que nos causam decepção, frustração ou ressentimento. A partir daí, podemos fazer o exercício mencionado.

Exercício da 6ª Ensino: Mitos sobre a Renúncia: A ausência de limites e a resignação

Escolhamos uma situação concreta de nossa vida em que tenhamos uma dificuldade de relação com alguém. Procuremos aplicar os passos contidos na Ensino:

1. Reconhecer nossas próprias emoções, reações e ações – até mesmo nossas carências – sem julgamento, sem justificativa e sem repressão
2. Recordemo-nos dos valores sobre os quais queremos basear nossas vidas e nossas ações: por exemplo, respeito, escuta profunda, tratamento amigável, aceitação etc.
3. Estabeleçamos uma distância para observar a relação ou situação. Tentemos descrevê-la sem julgamento, como a veria um observador não envolvido.
4. Decidamos como nos posicionar, que atitude tomar e como atuar diante dessa relação para que seja saudável e coerente com nossos valores.

Tentemos elaborar uma estratégia de ação para essa situação. Depois de aplicá-la, avaliemos o resultado. Em muitas situações será necessário repetir o exercício mais de uma vez para adequar nossa conduta e atitude de acordo com a evolução da situação. A paciência é um elemento importante para alcançar mudanças duradouras.

Exercício da 7ª Ensino: Atitudes de Renúncia: Honestidade

Identifiquemos uma circunstância que nos foi adversa e, em seguida:

- Listemos as razões que temos ou tivemos em relação a essa circunstância ou pessoa (foi injusto, ele não me escutou, ele me atacou etc.)
- Observemos como nos sentimos nessa situação (senti pena de mim mesmo, senti raiva, me senti indefeso/a, me senti ferido/a etc.)
- Tratem de identificar até que ponto nos sentimos vítima da situação ou pessoa

Perguntemo-nos:

- O que eu poderia ter feito diferente? Em que poderia ter mudado minha atitude? Quanto eu contribuí para essa situação?
- E se eu chegar à conclusão de que não fiz nada, como agiria na mesma situação se não me sentisse vítima?

Se não fizermos julgamentos de valor (isto está bem, isto está mal), podemos nos sentir seguros para admitir, com honestidade, para nós mesmos, como pensamos, sentimos e atuamos.

Exercício da 8ª Ensino: Atitudes de Renúncia: Autodeterminação

Pensemos em alguma atividade ou hábito que gostaríamos de incorporar em nossas vidas. Por exemplo: meditar, não reclamar, assistir menos televisão, fazer exercícios respiratórios ou físicos, ler, estudar algo, fazer o exame retrospectivo etc.

Façamos um plano para começar a praticar essa atividade ou hábito conscientemente por 5 minutos todos os dias durante uma semana. Procuremos incluir essa atividade ou hábito em nossa rotina diária, em um momento concreto do dia em que seja viável fazê-la. Se conseguirmos consolidar esses 5 minutos, podemos estender o tempo para 10 minutos por mais uma semana ou semanas. E assim sucessivamente, até atingirmos o nível que nos parece suficiente e desejável.

É preferível um objetivo pequeno, mas que seja constante até que se torne mais fácil e natural.

Exercício da 9ª Ensino: Atitudes de Renúncia: interdependência

Exercício relacionado com a arrogância: Identifiquemos uma crítica ou julgamento que tenhamos feito recentemente. Descrevamos essa crítica anotando em um papel ou computador. Tentemos responder às seguintes perguntas:

- Que razões fundamentam esta crítica?
- Em que suposições ele se baseia?
- De onde surgiu esse raciocínio, como eu o adquiri? É realmente meu ou ouvi ou aprendi sobre isso em alguma circunstância, por exemplo, na minha infância ou juventude, ou graças a alguma experiência que me marcou?
- Posso identificar "preconceitos" nessa crítica? Quais? Estou realmente seguro/a de que as coisas são ou foram assim?

Façamos o exercício da imaginação de encontrar outras razões – outras formas de ver – que possam fazer com que aquilo que criticamos tenha sentido. Imaginemos, por exemplo, porque temos que defendê-lo ou justificá-lo, que razões encontraríamos para isso.

Façamos um profundo reconhecimento diante da Presença Divina de que nossa compreensão e nosso conhecimento da realidade são limitados, e que nosso olhar é sempre parcial e condicionado.

Perguntemo-nos: como poderia eu ser parte da solução?

Exercício relacionado com a interdependência: Escolhamos uma situação em que trabalhamos ou precisamos nos relacionar com outros (em nossa família, nosso trabalho, nosso grupo de Cafh, alguma responsabilidade em Cafh etc.).

- Como me afeta o que os outros fazem? Que emoções geram em mim?
- Como eu, com minha atitude, minhas palavras, meu comportamento, minhas ações, afeto as pessoas com quem me relaciono? Sou reativo/a ou sou proativo/a?

- O que posso fazer para que essa inter-relação, e o objetivo que possamos ter em comum, se desenvolva e flua da melhor maneira possível? Eu dou as informações que os demais necessitam? Como e quando a dou? Minha maneira de me comunicar é assertiva? Sou amável em me comunicar com os outros?

Exercício da 10ª Ensino: Atitudes de Renúncia: A ação e participação

Busquemos um dia tranquilo em nossa rotina. Este exercício pode coincidir com um dia de retiro, por exemplo. A partir do momento em que acordamos, procuremos observar cada momento de nossas vidas com gratidão. Por exemplo: sou grato por ter acordado e estar vivo/a, tenho um dia mais para aprender; tenho a lucidez mental necessária para meditar, tenho uma casa para morar, tenho água para tomar banho, tenho roupas para me aquecer, tenho comida para comer, tenho familiares, amigos/as, companheiros/as espirituais, tenho um sentido para minha vida etc. Prestemos atenção também ao que nos dificulta ou nos causa dor, física ou espiritualmente, por exemplo, se estamos com dor ou doença, ou se temos um ente querido sofrendo.

Procuremos seguir com esta atenção e agradecimento a cada momento desse dia. E em cada um desses momentos, procuremos conectar-nos com todos os seres humanos, com suas carências e dores. Procuremos que o agradecimento seja a forma de participar com eles.

Exercício da 11ª Ensino: A Realização pela Renúncia

Identifiquemos algum plano ou projeto que temos, ou no qual estamos pensando. Pode ser algo de longo prazo ou algo muito simples e imediato, como preparar uma ensinância, preparar um jantar especial para a família ou amigos, ou uma visita que planejamos fazer.

- Primeiro façamos o plano, definamos os detalhes e o curso das ações com o melhor de nós, com toda a nossa capacidade.
- Então, nos perguntemos, o que espero que aconteça como desenvolvimento e resultado desse plano? Quais são minhas expectativas? Tentemos identificar as expectativas em todas as dimensões possíveis: o clima, o espaço, o ambiente, a atitude das pessoas, nosso próprio sentimento interno, o que esperamos como resposta etc.
- Façamos um quadro imaginativo no qual envolvamos todas essas expectativas em um pacote e o colocamos à Presença Divina. Nós o entregamos, tornando-nos conscientes de que não temos nenhum controle sobre o futuro. Planejamos, nos preparamos ou nos projetamos para encontrar uma direção e orientar nossa energia, mas, ao mesmo tempo, nos abrimos para o que a vida nos entregue.

Exercício da 12º Ens. A Renúncia e a egoência

Perguntemo-nos de que maneiras concretas podemos ser conforto e esperança para o mundo.

Procuremos levar essa boa vibração para todos os ambientes em que nos movemos. Fazendo parte da rede que é a vida (somos em tudo), nossa contribuição é derramada nessa rede e faz uma diferença.

Procuremos sentir essa liberação: fizemos a nossa parte e deixamos que a Divina Mãe fizesse a sua. Compreendemos a transitoriedade de nossa existência e a sabedoria de viver com plenitude o momento presente, tomando o que vem e deixando ir o que se vai.

Se percebemos que nosso estado interior é negativo, pessimista, desesperado, angustiado, procuremos realizar o exercício da Ensinança 10. Também podemos identificar todos os seres humanos que neste exato momento estão fazendo algo pelos outros ou servindo aos outros, mesmo que os que nos servem a nós mesmos: aqueles que limpam e coletam o lixo da cidade, profissionais de saúde, aqueles que ensinam, aqueles que pesquisam, aqueles que cultivam ou produzem alimentos etc.

Também podemos visualizar que todos nós que estamos no mundo tentando expandir nossa consciência estamos unidos por fios de luz e energia, gerando uma malha que protege a humanidade e o planeta, colocando essa boa vibração para neutralizar os aspectos negativos que vemos.