

Apostila de Auto Análise

Amag Ramgis

AUTO ANÁLISE

A auto análise é um mecanismo fundamental no processo de reforma íntima. Possibilita-nos conhecer nossos vícios e defeitos e também suas variadas formas de manifestação. Ela deve ser feita constantemente, de preferência ao final de cada dia, numa retrospectiva, colocando-nos na posição de espectador assistindo a um filme, revendo cada situação vivida, recordando cada sentimento, cada emoção experimentada, tentando enxergar o defeito ou vício que os motivou.

Porém, nesta análise muitas vezes temos dificuldades em encontrar esses "inimigos ocultos", tal a sutileza com que se apresentam.

Pensando nisto, Ney Prieto Peres, em sua obra "Manual Prático do Espírita", faz uma análise e relaciona inúmeras formas, em que cada defeito costuma se apresentar, facilitando-nos a análise das situações cotidianas que nos envolvem no dia-a-dia. Conhecido o inimigo, mostra-nos também como combatê-lo.

Este é um pequeno resumo do seu trabalho que nos auxiliará na "lida" com as nossas cadernetas pessoais.

Aliás com relação às cadernetas, o autor nos sugere um método bem prático e simples. Consiste em se fazer a auto análise diária, anotando-se todos os defeitos manifestados naquele dia e quantas vezes se manifestaram.

Ao final de uma semana, elabora-se um balanço de todos os defeitos e quantas vezes os mesmos se manifestaram durante a semana. Assim, no final do mês temos a chance de fazer um levantamento a respeito dos pontos a serem mais trabalhados, podendo-se inclusive fazer um gráfico de acompanhamento mensal de cada vício. Dessa forma teremos uma visão clara do nosso progresso ou estacionamento no trabalho de reforma.

OCIOSIDADE

- Lazer prolongado, levando à indiferença ao próximo.
- Receio das responsabilidades no auxílio ao próximo, não querendo comprometer as horas de lazer.
- Não procurar preencher o tempo livre com estudos e práticas caridosas.
- Deixar sempre prá depois o que se pode fazer imediatamente.
- Improdutivo, alegando falta de tempo ou outras razões.

Gastamos nosso valoroso tempo em muita coisa inútil ao progresso espiritual.

" Ao olhar à nossa volta, poderemos encontrar inúmeros adornos decorativos, mas no nosso íntimo, quase sempre residirá um vazio profundo e não rara a ausência de entes mais caros, de tão preocupados que estamos com lazeres fúteis e ganhos materiais."

DEDICAÇÃO / DEVOTAMENTO

- Não ser indiferente com as nossas obrigações de trabalho.
- Não omitir-se nas iniciativas de aumentar o rendimento do mesmo.
- Procurar aprender cada vez mais para produzir melhor.
- Ter cuidado com objetos e utensílios que usamos.
- Não descuidar dos deveres assumidos.
- Não ter pressa durante o atendimento a quem nos solicita auxílio e atenção.
- Não omitir-se nos cuidados caseiros, desde os afazeres domésticos até a educação dos filhos, aconselhamentos visando reconciliação e equilíbrio.
- Lembre-se da parcela de contribuição carinhosa aos irmãos menores.
- Estar disponível sempre e evitar a falta de tempo nas atividades beneméritas assumidas.

EGOÍSMO / PERSONALISMO

- Suas opiniões são sempre as certas e as que devem prevalecer.
- As experiências próprias são aquelas que servem de referência a resultados que se discutem com outras pessoas, desconsiderando a experiência dos demais.
- Suas decisões e iniciativas, quando em cargo de mando, são tomadas sem a participação dos demais.
- Nega-se a colaborar quando suas idéias não são aceitas numa escolha em grupo.
- Melindra-se quando não é convidado a participar com destaque de decisões em seu meio, afastando-se ou ameaçando fazê-lo, de suas funções.
- Sente-se valorizado quando em função de comando, dificilmente aceita ser conduzido pela direção de outrem.
- Aborrece-se facilmente quando contrariado em seus desejos e idéias.
- Num trabalho, acha ou age como se pudesse dispensar a colaboração dos demais.
- Obstinação nas convicções e propósitos, mesmo quando fora de hora, causando desarmonia.
- Teimosia e birra, revivendo questões ultrapassadas, onde sua opinião não foi seguida.

COMPANHEIRISMO / RENÚNCIA

- Renunciar às posições rígidas quando estas comprometerem a harmonia.
- Considerar com igualdade a opinião dos outros, mesmo quando em chefia.
- Procurar a impessoalidade, estimulando-a no meio de trabalho.
- Aceitar as idéias alheias, visando a melhor produtividade.

- Visar sempre o objetivo comum, trabalhando no que for necessário, independentemente da nossa função.
 - Superar melindres, quando esquecido em convites ou referências.
 - Omitir-se, quando possível, de destaques, fazendo sobressair a equipe.
 - Evitar críticas a colaboradores, por tarefas não cumpridas.
 - Prestigiar as boas iniciativas.
 - Esquecer experiências desagradáveis passadas, envolvendo companheiros.
 - Ouvir críticas pessoais sem irritação, procurando corrigir-se.
 - Não tornar público, aspectos desabonáveis do ambiente de trabalho.
 - Não se apegar a valores monetários, profissionais, intelectuais, sociais ou políticos.
- Avaliar as coisas materiais ou emocionais, atribuindo o devido valor, verificando sempre se tal coisa ou determinado ponto de vista é supérfluo ou não.

ORGULHO

- Amor próprio acentuado demais. Contraria-se por pequenos motivos.
- Reage explosivamente a qualquer observação ou crítica a si.
- Necessita ser o centro das atenções e fazer prevalecer suas idéias.
- Não aceita a possibilidade de seus erros, mantendo-se fechado ao diálogo.
- Menospreza as idéias do próximo.
- Ao ser elogiado, enche-se de satisfação presunçosa.
- Preocupa-se muito com a sua própria aparência exterior, posição e prestígio pessoal.
- Acha que todos devem girar em torno de si.
- Não admite humilhar-se diante de ninguém, achando tal atitude fraqueza e falta de personalidade.
- Usa da ironia e do deboche para com o próximo nas ocasiões de contenda.

HUMILDADE

- Quando estiver se dando muito valor, meditar e esforçar-se em refrear a revolta, inconformação, exaltação de ânimo, melindres, queixas, etc.
- Por muito que as conheça, avaliar o pouco que atingimos e o pouco que representamos diante do Universo.
- Aceitar com respeito e igualdade as opiniões, idéias e pensamentos alheios.
- Ouvir com paciência e atenção as críticas.
- Vigiar o entusiasmo para não resvalar no destaque pessoal.
- Evitar o menosprezo, para não faltar à caridade.
- Ser submisso às ordens recebidas nos compromissos assumidos
- Procurar sempre o lado simples e belo de todas as coisas.
- Valorizar todas as oportunidades de exercer funções modestas.
- Não confundir modéstia com desmazelo ou desprezo por si.
- Resistir aos impulsos de ódio ao ser injustiçado, caluniado, humilhado, menosprezado, machucado ou ofendido.

- Evitar ostentação ou mesmo o reconhecimento público por algo que tenha feito.
- Ser despretenso, conformado, resignado, simples, submisso, respeitoso, reservado, comedido, moderado e sóbrio.

INTOLERÂNCIA

- Austeridade para com o comportamento e obrigações dos outros.
- Severidade exagerada, repreendendo violentamente.
- Rigidez nas penalidades aplicadas.
- Rispidez, maus tratos, dureza e radicalidade para com quem convive.
- Incompreensão para com as faltas dos outros, com julgamentos agressivos e depreciativos.
- Prazer em denegrir evidenciando defeitos.

O intransigente é intolerante, não perdoa e nem atenua faltas. Só vê o lado errado dos outros, irrita-se facilmente e é crítico. Inconscientemente projeta nos outros o que é, pois o orgulho impede que veja seus próprios defeitos. Mostrando o erro alheio, estamos indiretamente nos auto elogiando. Temos que ser rigorosos antes de tudo, conosco, e indulgentes com os demais.

COMPREENSÃO / TOLERÂNCIA / MISERICÓRDIA

- Aceitar reações alheias sem aborrecer-se.
- Ouvir serenamente, por mais pavorosa que seja a narração, sem escandalizar-se, auxiliando o encontro de soluções através da própria pessoa.
- Afastar ressentimentos e mágoas por alguém que nos perturbe.
- Ser transigente ao julgar o comportamento do próximo.
- Ponderar com isenção e equilíbrio o erro dos outros, ensinando.
- Não dar o próprio exemplo como procedimento de boa conduta ao aconselhar.
- Transformar a austeridade punidora de erros em conversas abertas, com o intuito de ensinar.
- Ser misericordioso através da brandura e pacificação.

MALEDICÊNCIA

"Vedes um argueiro no olho do vizinho e não vedes uma trave no vosso".

Há culpa em se estudar os defeitos alheios se é com o intuito de os cultivar e divulgar, pois é falta de caridade. Se for para ajudarmos a pessoa a eliminá-los, podemos fazê-lo. Deve-se ter indulgência para com os defeitos alheios e antes de tudo, devemos verificar, se não possuímos aquilo que condenamos nos outros.

O falar mal, a crítica mordaz, a interpretação pejorativa, o comentário malicioso, o julgamento falso, a suspeita comprometedora, a denúncia caluniosa, são as muitas facetas da maledicência.

Silenciemos quando não pudermos valorizar pela palavra ou pensamento as ações de outrem. O mal não merece comentário em tempo algum.

A maledicência se manifesta de diversas formas, dentre as quais se pode destacar :

- a) ao surgir numa conversa, comentários sobre um deslize de alguém, nos sentimos interessados em ouvir.
- b) ao ter conhecimento de um deslize, leva a notícia adiante
- c) acha divertido participar de "fofocas", mesmo que apenas para ouvir
- d) escandaliza-se ao saber de ocorrências escabrosas, tecendo comentários, arregalando os olhos, exclamando, etc.
- e) sente-se atraído pelas conversas ou notícias sobre desastres e crimes
- f) comenta com outros, os defeitos de alguém por quem sente qualquer antipatia
- g) impulso incontrolável, às vezes, de revelar confidências feitas a nós
- h) dar ouvidos a conversas sobre problemas causados por companheiros do círculo social que freqüenta.

INDULGÊNCIA

- a) evitar comentários desairosos, críticas e prejuízos falsos
- b) procurar discretamente inteirar-se das dores de alguém, apenas para auxiliar
- c) meditar antes de falar e ser suave e seguro ao fazê-lo
- d) esclarecer tranqüila e objetivamente, ao invés de apontar erros e falhas
- e) não comentar problemas particulares a nós confiados
- f) evitar, no ímpeto de ajudar, informações a quem não esteja em condições de receber, lembrando que para quem está envolto nas sombras, muita Luz poderá cegar

CÓLERA

A cólera não exclui certas qualidades do coração, mas nos impede de fazer o bem e leva-nos a praticar o mal. Ela é contrária à caridade e à humildade.

Um dos sintomas da cólera é a agressividade permanente do indivíduo.

AGRESSIVIDADE

Os impulsos de agressão brotam no campo emocional como reflexo do ódio, rancor, vingança, cólera. Devemos, pois, trabalhar no emocional dominando-nos e retraindo nossos impulsos. Quando cedemos às emoções, nos impregnamos com sentimentos de animosidade que geram impulsos e pensamentos agressivos. Emitimos ondas vibratórias densas na direção de quem nos provocou, quando arquitetamos, detalhe por detalhe, todas as palavras que dirigiremos ao nosso algoz, que já se transformou em nossa vítima, antes mesmo do entrevero, pelos efeitos maléficos das vibrações emitidas por nós. Imantados no magnetismo do ódio, reproduzimos e devolvemos agressões através de palavras, pronunciadas com intensa carga vibratória, em altos sons, de efeitos desequilibradores.

À força magnética da palavra, somam-se os componentes emocionais e mente. São dardos explosivos que lançamos àqueles que agredimos.

AFABILIDADE / DOÇURA

- a) examinar as emoções procurando transmitir amor
- b) interessar-se discretamente pelos recém apresentados, criando simpatia
- c) ajudar delicadamente as pessoas em dificuldades, dando lugar na condução, carregando volumes, cedendo passagem
- d) tolerar a aspereza alheia, guardando silêncio e serenidade
- e) dar ajuda e encorajamento aos aflitos, mesmo que julgues pequeno o motivo
- f) perdoando as ofensas, procurando esquecê-las
- g) ter autoridade com benevolência e brandura
- h) falar baixo e com meiguice ao dar ordens.

INVEJA

- a) desejo de possuir algo que vemos em alguém ou na propriedade deste
- b) crítica a alguém que pouco faz e muito tem, comparando-se com os sacrifícios que a vida nos apresenta.
- c) depressão, tristeza, sofrimento, inconformação e revolta com a própria sorte
- d) ódios infundados emitidos contra quem detenha o que se ambiciona
- e) falta de resignação, tolerância, conformação e fé nas ocasiões de dificuldades materiais, como resultado do apego aos valores transitórios como : posição social, objetos de uso pessoal, bens materiais, etc.

f) Nota : a vibração que o invejoso emite, ao atingir alguém desprotegido e desprevenido, pode provocar vários males. Lembremo-nos de que sempre colheremos todo o mal que aos outros provocarmos.

RESIGNAÇÃO

- a) ser paciente nas dificuldades
- b) ser obediente aos impositivos que contrariem nossa preferência em casa ou no trabalho
- c) aceitar as incompreensões, sem reação de revolta
- d) submeter-se ao despotismo e rispidez dos agressivos
- e) renunciar ao que não se pode possuir
- f) conformar-se com os sacrifícios que devemos fazer
- g) não reclamar de quem quer que seja nas crises sociais, política ou econômica
- h) consolar-se em prece tendo esperança e fé em Deus
- i) fazer Evangelho no Lar

VAIDADE

- a) apresentação pessoal exuberante (no vestir, gestos, falar demasiado para chamar a atenção)
- b) evidência da intelectualidade, com muitas referências a si próprio ou ao que faz
- c) realce dos dotes físicos, culturais ou sociais
- d) intolerância com quem seja mais humilde social e intelectualmente
- e) aspiração a cargos de destaque que acentuem as referências e elogios à si
- f) não reconhecimento da própria culpabilidade frente aos infortúnios
- g) obstrução mental na capacidade de auto analisar-se, não aceitando suas possíveis falhas ou erros, culpando a sorte, a infelicidade, o azar, etc.

h) Nota : de alguma forma e de variada intensidade, contamos todos com uma parcela de vaidade, que pode manifestar-se nas nossas motivações de algo a realizar, o que é certamente válido até certo ponto. O perigo está nos excessos e no desconhecimento das fronteiras entre os impulsos do idealismo e os ímpetos de destaque pessoal.

MODÉSTIA / SOBRIEDADE / SENSATEZ

- a) pesar as conseqüências dos nossos atos
- b) evitar comentários que provoquem separação, intriga e desentendimento
- c) afastar-se de situações que levem a erros
- d) renunciar a desejos caprichosos
- e) pesar idéias, pensamentos, impressões, antes de falar, evitando a má informação
- f) agir com discrição
- g) controlar hábitos e costumes que levem ao desequilíbrio físico e emocional
- h) indagar do bom uso dos bens materiais
- i) utilizar talentos em prol do bem comum com circunspeção e modéstia

NEGLIGÊNCIA

- a) descuido nos esforços para conter impulsos agressivos e/ou grosseiros
- b) descuidos no orar e vigiar
- c) menosprezo às oportunidades de contribuir para o próximo, em palavras ou auxílio material
- d) preguiça em fazer algo desinteressadamente ao próximo
- e) irresponsabilidade com o que nos foi confiado
- f) desordem na arrumação de objetos, em qualquer situação
- g) imprevidência no planejamento

VIGILÂNCIA / ABNEGAÇÃO

- a) evitar convites de pessoas que estimulem ao vício (exemplo: fumantes)

- b) evitar discutir assuntos polêmicos
- c) evitar pensamentos, revistas, etc., que estimulem o erotismo
- d) não absorver ressentimentos, para não cristalizar a intolerância e incompreensão
- e) evitar comentários impulsivos, que levem à maledicência
- f) evitar emoções fortes, que manifestam orgulho e presunção
- g) evitar ímpetos de defesa de idéias, que refletem personalismo
- h) não inquietar-se por algo desejado, evitando a impaciência
- i) não esquecer obrigações assumidas, denotando negligência
- j) evitar descansos prolongados, que levem à ociosidade e à preguiça
- k) dedicar horas livres, mesmo sacrificando o lazer, em atividades assistenciais, evangelizando, prestando serviços profissionais gratuitamente, ensinando sem interesse financeiro, confeccionando em casa roupas e agasalhos para os menos favorecidos, tolerância, bondade, aprimorando-nos sempre para o melhor.

CIÚME / AVAREZA

O nosso apego aos objetos e às pessoas tem, no ciúme, uma de suas formas de manifestação. O zelo demasiado, o cuidado excessivo, a valorização descabida aos nossos pertences chegando às raias da preocupação, do desequilíbrio, são reações de indisfarçável ciúme. É mesmo um estado febril de intranqüilidade, que pode nos tirar o sono muitas vezes. O ciúme anda próximo da inveja. Amos são expressões da cobiça e se manifestam no nosso desejo de posse.

O zelo demasiado quando relutamos em emprestar algo que é nosso, por "amá-lo" demais, é uma forma de avareza e um aspecto do ciúme. A mania de guardar algo por tempo indeterminado até mesmo sem usar (jóias, roupas ou outros pertences), caracteriza um aspecto da avareza.

PIEDADE / GENEROSIDADE / BENEFICIÊNCIA

- a) não sufocar emoções de pena, estimulando a compaixão
- b) ficar atento às preocupações e receios dos que nos cercam
- c) pensar mais nas aflições alheias do que nas próprias
- d) fazer-se de surdo às ironias que tentam nos ridicularizar
- e) não ver o sorriso desdenhoso de quem nos recebe com indiferença e superioridade
- f) fazer o bem sem auto propaganda
- g) não se permitir homenagens por benefícios prestados
- h) presentear somente pelo prazer de fazê-lo
- i) olhar, ouvir, falar, acariciar com amor os familiares

VINGANÇA

A vingança se manifesta como uma reação carregada de forte emoção, por uma ofensa a nós dirigida. São formas de revide, em discussões acaloradas, quando trocamos grosserias.

Para nos avaliar, observemo-nos diante das situações em que alguém nos agrida, até mesmo fisicamente, e analisemos nossos sentimentos e a intensidade deles, até onde nos dominam e conseguiremos esquecer o fato e as criaturas que nos atingiram.

PERDÃO

- a) controlar impulsos de menosprezo e indiferença para quem nos foi descortês
- b) desarmar-se intimamente impedindo gestos agressivos e impetuosos no contato com multidões, nas calçadas, coletivos, etc.
- c) tolerar a "cara feia" do vizinho mau humorado
- d) não se magoar com o colega mau humorado ou com o chefe irritado
- e) não exigir explicações e desculpas daqueles que falharam
- f) aceitar sem exigências, a maneira de ser dos outros
- g) Cultivar o esquecimento de si mesmo, no sacrifício voluntário do ego, o que nos torna invulneráveis às agressões e injúrias.
- h) afastar planos de represálias e pensamentos de rancor
- i) alimentar a clemência ao ser caluniado, injustiçado, ofendido, aplacando a revolta.

ÓDIO

O ódio é uma manifestação das mais primitivas do homem animal. Ele se manifesta desde os aspectos mais sutis, dissimulando na hipocrisia social e nas formas de antipatia, aos atos cruéis e brutais de violência. Junto a ele encontramos o rancor, que é a permanência do ódio nas promessas feitas a nós mesmos de revide. A vingança é a sua decorrência. Aquele que odeia está a reclamar direitos.

Para evitá-lo o primeiro passo é segurá-lo de todos os modos. Calemos a boca, contemos até dez ou cem, caso seja necessário. Em seguida, procuremos um local onde possamos nos recolher e nos acalmar e serenar o nosso ânimo exaltado.

Tomemos uma página esclarecedora de um livro e elevemos o nosso pensamento até o Anjo Protetor. Não demorará muito para nos sentirmos equilibrados novamente.

BRANDURA / PACIFICAÇÃO

- a) não se contrariar por motivos comuns
- b) guardar calma e serenidade nas horas e lugares de desarmonia
- c) manter a paz interior
- d) conciliar discórdias nos mal-entendidos
- e) ter leituras edificantes

IMPACIÊNCIA

O impaciente é tipicamente nervoso, apressado. Tem as seguintes características:

- a) inconformado com desejo que não realizou
- b) precipitado
- c) inquieto, não sabe esperar
- d) desespera-se pelas frustrações sofridas
- e) angústia, ansiedade por algo que não sabe o que é
- f) teimosia, insistência intranquãila

Procurar indagar a origem da impaciência, ponderando sobre a importância real do que nos intranquiliza.

PACIÊNCIA

- a) bendizer tranqüilamente a dor enviada a nós, confiando em Deus
- b) não reclamar no trânsito, nas ruas, entendendo a distração alheia
- c) lutar contra impulsos geradores de discussão
- d) contornar os obstáculos
- e) a paciência é também caridade