

# Avalie a Si Mesmo

Elio Mollo

Colaborou no desenvolvimento ortográfico deste texto Maria Luiza Palhas

## **UMA OBSERVAÇÃO IMPORTANTE**

O que é reformar? (literal)

É restituir ou restabelecer à organização primitiva.

O que é transformação? (literal)

É o ato ou efeito de transformar ou de ser transformado. É uma alteração, modificação ou uma mudança de uma forma em outra. Pode ser uma evolução ou mutação mais ou menos lenta de qualquer coisa.

O que é modificação? (literal)

É o ato ou efeito de transformar. É mudança no modo de ser de qualquer coisa. É transformação de uma coisa sem prejuízo da essência.

O que é alteração? (literal)

É o ato ou efeito de modificar o estado normal de alguma coisa. Pode ser, também, o ato de decompor, ou degenerar alguma coisa.

Assim, adotamos a palavra transformação por achá-la mais adequada ao que se refere às mudanças comportamentais.

## **TRANSFORMAÇÃO ÍNTIMA**

### **O QUE É TRANSFORMAÇÃO ÍNTIMA?**

É um processo contínuo de auto-análise, de conhecimento de nossa intimidade espiritual, libertando-nos de nossas imperfeições e permitindo-nos atingir o domínio de nós mesmos.

### **O QUE PODEMOS FAZER PARA NOS TRANSFORMARMOS INTIMAMENTE?**

Podem-se e devem-se substituir nossos defeitos como por exemplo, o Egoísmo ou Personalismo, o Orgulho, a Inveja, o Ciúme, a Agressividade, a Maledicência e a Intolerância por virtudes, tais como Humildade, Caridade, Resignação, Sensatez, Generosidade, Afabilidade, Tolerância, Perdão, etc.

## **QUANTO TEMPO PODERÁ LEVAR PARA QUE TAIS MUDANÇAS OCORRAM?**

O tempo não importa, o que importa é o esforço contínuo que se faz para atingir a Transformação Íntima. (“Reconhece-se o verdadeiro Espírita pela sua transformação moral, e pelos esforços que emprega para domar as suas más inclinações”. Allan Kardec in O Evangelho Segundo o Espiritismo, capítulo XVII, Sede Perfeitos). Não se trata de esforço físico, mas de firme contenção de espírito, de um empenho que não sofra excessiva solução de continuidade. “Excessiva”, porque, na verdade, também não podemos estar “continuamente” empenhados na transformação de nós mesmos. Deve haver, isto sim, uma persistência de propósito, e a esta persistência chamamos esforço. Em outras palavras, não é bom sintoma abandonar uma atividade ou desviar a energia para um curso mais fácil de ação, ao primeiro sinal de dificuldade. A referência do esforço é nesse sentido: continuidade, persistência em face das dificuldades. Mesmo que no dia a dia dê a impressão de que não houve nenhuma mudança, não se deve desanimar nem abandonar o propósito da transformação. Por isso devemos dizer que este esforço é para a vida toda. Estudar o Evangelho de Jesus, ouvir sugestões de pessoas experientes, assistir conferências, ler artigos e livros referentes a este assunto nos levará a conhecer ainda mais, e assim nos auxiliar na identificação dos defeitos que nos afetam em cada situação da vida e aprender aos poucos a prática das virtudes que irão substituí-los.

## **COMO FAZER?**

O Conhecer a si mesmo é o primeiro passo para a nossa Transformação Íntima, e Santo Agostinho em resposta à q. 919<sup>a</sup> de O Livro dos Espíritos nos oferece uma excelente receita para isto:

“Quando estiverdes indecisos sobre o valor de uma de vossas ações, inquiri como a qualificaríeis, se praticada por outra pessoa. Se a censurais noutrem, não a podereis ter por legítima quando fordes o seu autor, pois que Deus não usa de duas medidas na aplicação de Sua justiça. Procurai também saber o que dela pensam os vossos semelhantes e não desprezeis a opinião dos vossos inimigos, porquanto estes nenhum interesse têm em mascarar a verdade, e Deus muitas vezes os coloca ao vosso lado como um espelho, a fim de que sejais advertidos com mais franqueza do que o faria um amigo. Perscrute, conseguintemente, a sua consciência, aquele que se sinta possuído do desejo sério de melhorar-se, a fim de extirpar de si os maus pendores, como do seu jardim arranca as ervas daninhas; dê balanço no seu dia moral para, a exemplo do comerciante, avaliar suas perdas e seus lucros e eu vos asseguro que a conta destes será mais avultada que a daquelas. Se puder dizer que foi bom o seu dia, poderá dormir em paz e aguardar sem receio o despertar na outra vida.

Formulai, pois, de vós para convosco, questões nítidas e precisas e não temais multiplicá-las. Justo é que se gastem alguns minutos para conquistar uma felicidade eterna. Não trabalhai todos os dias com o fito de juntar haveres que

vos garantam repouso na velhice? Não constitui esse repouso o objeto de todos os vossos desejos, o fim que vos faz suportar fadigas e privações temporárias? Pois bem! Que é esse descanso de alguns dias, turbado sempre pelas enfermidades do corpo, em comparação com o que espera o homem de bem? Não valerá este outro a pena de alguns esforços? Sei haver muitos que dizem ser positivo o presente e incerto o futuro. Ora, esta exatamente a idéia que estamos encarregados de eliminar do vosso íntimo, visto desejarmos fazer que compreendais esse futuro, de modo a não restar nenhuma dúvida em vossa alma.”

Temos a tendência natural de sempre justificar nossos defeitos com racionalismos. São artimanhas e tramas inconscientes. Portanto, procuremos conhecer a fundo esses defeitos em todas as suas particularidades, e em como eles nos afetam, localizando as ocasiões em que estamos mais vulneráveis à sua manifestação. Procuremos então nos afastar desses procedimentos e buscar ferramentas adequadas para substituí-los em nosso comportamento.

Veja estas sugestões de Benjamin Franklin em sua Autobiografia, tais como escreveu e na ordem que lhes deu:

Temperança – Não coma até o embotamento; não beba até a exaltação.

Silêncio – Não fale sem proveito para os outros ou para si mesmo; evite a conversação fútil.

Ordem – Tenha um lugar para cada coisa; que cada parte do trabalho tenha seu tempo certo.

Resolução – Resolva executar aquilo que deve; execute sem falta o que resolve.

Frugalidade – Não faça despesa sem proveito para os outros ou para si mesmo; ou seja, nada desperdice.

Diligência – Não perca tempo; esteja sempre ocupado em algo útil; dispense toda atividade desnecessária.

Sinceridade – Não use de artifícios enganosos; pense de maneira reta e justa, e, quando falar, fale de acordo.

Justiça – A ninguém prejudique por mau juízo, ou pela omissão de benefícios que são dever.

Moderação – Evite extremos; não nutra ressentimentos por injúrias recebidas tanto quanto julga que o merecem os injuriantes.

Asseio – Não tolere falta de asseio no corpo, no vestuário, ou na habitação.

Tranqüilidade – Não se perturbe por coisas triviais, acidentes comuns ou inevitáveis.

Castidade – Evite a prática sexual sem ser para a saúde ou procriação; nunca chegue ao abuso que o enfraqueça, nem prejudique a sua própria saúde, ou a paz de espírito ou reputação de outrem.

Humildade – Imita Jesus e Sócrates.

## **A IMPORTÂNCIA DAS QUEDAS**

Um ponto importante é que precisamos contar com as quedas, até que crescamos espiritualmente, afinal somos como crianças aprendendo a andar, e são as quedas que fortalecem nossa vontade, e nos ensinam a ter persistência.

Somos aquilo que conseguimos realizar e não aquilo que prometemos. Através das quedas aprendemos mais sobre nós mesmos e podemos aperfeiçoar o modo de evitá-las. Mas se cairmos porque nos falta vontade de acertar estaremos no caminho descendente e, de queda em queda, nos enfraqueceremos.

A criança aprende a andar porque está determinada a fazê-lo. Então, não desanimemos nunca, levantemo-nos logo e sigamos em frente com tranqüilidade, sem nos martirizarmos, com conhecimento de causa, na firme determinação de não mais errarmos.

## **CONCLUSÃO**

A cada minuto de nossa vida, antes de iniciar qualquer ação, façamos este exercício de nos perguntarmos sempre:

Isto que estou fazendo agora seria bem aceito por Deus ou pela minha consciência?

Se for, o procedimento é correto; se não for devemos descontinuar imediatamente o que iríamos fazer e não pensar mais nisso.

“Aquele que, todas as noites, evocasse todas as ações que praticara durante o dia e inquirisse de si mesmo o bem ou o mal que houvera feito, rogando a Deus e ao seu anjo de guarda que o esclarecessem, grande força adquiriria para se aperfeiçoar, porque, crede-me, Deus o assistiria. Dirigi, pois, a vós, mesmos perguntas, interrogai-vos sobre o que tendes feito e com que objetivo procedestes em tal ou tal circunstância, sobre se fizestes alguma coisa que, feita por outrem, censuraríeis, sobre se obrastes alguma ação que não ousaríeis confessar. Perguntai ainda mais: Se aprovesse a Deus chamar-me neste momento, teria que temer o olhar de alguém, ao entrar de novo no mundo dos Espíritos, onde nada pode ser ocultado?

Examinai o que pudestes ter obrado contra Deus, depois contra o vosso próximo e, finalmente, contra vós mesmos. As respostas vos darão, ou o

descanso para a vossa consciência, ou a indicação de um mal que precise ser curado.” - (SANTO AGOSTINHO in O Livro dos Espíritos, q 919a)

A auto-análise permite que alinhemos as nossas ações e pensamentos na direção das correções que necessitamos realizar, para que ajustemos os nossos atos de acordo com os ensinamentos do Mestre, tanto com relação a Deus como em relação ao nosso próximo.

Através do esforço próprio e de exercícios repetidos em direção às boas causas, sedimentaremos em nós o próprio Bem.

Este processo é árduo, assim necessitaremos de muita coragem, perseverança e determinação para o realizarmos. Deus assiste e auxilia sempre, mas precisamos fazer a nossa parte se desejamos verdadeiramente melhorar.

Invistamos em nosso interior e procuremos melhorar nosso espírito eterno, transformando o que esta sociedade transitória estabeleceu como "normal" para nós. Lutemos o bom combate e não a luta mesquinha dos materialistas. A humanidade continuará ainda por muito séculos como é agora, mas nós, que já estamos disposto às mudanças de atitude, que já sentimos o amor ensinado pela Doutrina Espírita, que já estamos conscientes da realização de nossa evolução espiritual, que já começamos a compreender as palavras de nosso grande Mestre (Jesus), podemos fazer a nossa pequena parte vivendo a solidariedade no mais alto grau que é a caridade e realizar a transformação no íntimo de cada um, fazendo a Alquimia moderna de transformar chumbo em ouro.

### **Referências:**

O Livro dos Espíritos – Allan Kardec

O Evangelho Segundo o Espiritismo – Allan Kardec

Reforma Íntima (artigo) - Paulo Antonio Ferreira -

<http://home.ism.com.br/~pauloaf/>

Manual Prático do Espírita de Ney Prieto Peres, da Editora Pensamento.

Fundamentos da Reforma Íntima - Abel Glaser pelo Espírito Caibar Schutel, da Editora O Clarim.

Reforma Íntima (artigo) - João Batista Armani -

<http://www.espirito.org.br/portal/palestras/diversos/reforma-intima.html>

***Artigo recebido do autor com autorização para reproduzi-lo***