

# **MÉTODO DE VIDA**

## ÍNDICE

<b>1. MÉTODO, MÉTODO DE VIDA E MODO DE VIDA.....</b>	<b>3</b>
<b>2. AS ORAÇÕES E O ESTADO DE ORAÇÃO.....</b>	<b>5</b>
<b>3. ESTUDAR, APRENDER E APRENDER A APRENDER.....</b>	<b>8</b>
<b>4. TRABALHO MANUAL E INTELECTUAL.....</b>	<b>11</b>
<b>5. TREINAMENTO FÍSICO, MENTAL E ESPIRITUAL.....</b>	<b>14</b>
<b>6. O RESPEITO E A REVERÊNCIA PELA VIDA.....</b>	<b>15</b>
<b>7. A RESPONSABILIDADE E O PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO.....</b>	<b>18</b>
<b>8. A VIDA ORGANIZADA.....</b>	<b>20</b>
<b>9. MÉTODO INDIVIDUAL EXTERIOR.....</b>	<b>23</b>
<b>10. VIVER COM HARMONIA E COMEDIMENTO.....</b>	<b>25</b>
<b>11. VIVER COM LIBERDADE.....</b>	<b>28</b>
<b>12. O USO DO TEMPO.....</b>	<b>31</b>
<b>13. VIVER EM PAZ.....</b>	<b>34</b>
<b>14. AMPLITUDE MENTAL.....</b>	<b>37</b>
<b>15. A ASCÉTICA.....</b>	<b>40</b>
<b>16. A MÍSTICA.....</b>	<b>43</b>

## MÉTODO, MÉTODO DE VIDA E MODO DE VIDA

### *Primeira Ensino*

“O método de vida que inclui a meditação, o exame retrospectivo e a leitura espiritual outorga paz mental, discernimento claro na escolha de prioridades e, conseqüentemente, uso ótimo tanto da energia física como da mental. Este domínio sobre a própria energia é o que permite aproveitar bem o tempo.”  
*Método, Capítulo Primeiro.*

Quando nos comprometemos a observar uma maneira particular de trabalhar e de proceder para alcançar um objetivo e fazemos desta observância um hábito, demarcamos a nossa vida dentro de um método. Um método dá efetividade, rapidez e precisão à tarefa que nos propomos realizar.

Uma das características que podemos destacar no Método de Cafh é a de ser um método individual e exterior. Por ser individual, o Método de Cafh se adequa às características, às possibilidades e aos objetivos individuais. Por ser exterior, o Método de Cafh não afeta a privacidade, a intimidade nem a liberdade de sentir e de pensar.

O Método de Cafh está baseado em suas ensinações e é de caráter ascético-místico. “Ascético” porque pressupõe dedicação e esforço ordenado e regular para influir de forma positiva sobre hábitos de conduta e tendências pessoais. “Místico” porque suas recomendações nos orientam a percorrer o caminho rumo à união divina através da participação consciente e progressiva com todos os seres vivos.

O Método de Cafh e o propósito que nos move a observá-lo são nossas respostas a perguntas que surgem de nosso anseio de desenvolver-nos: O que buscamos na vida? O que fazemos para alcançar esse objetivo? Para que esforçar-nos? Como nos relacionamos com o desconhecido: a imensidão do universo, os mistérios da existência, o haver nascido, o morrer...?

A Ascética da Renúncia e a Mística do Coração são conceitos inseparáveis do Método de Cafh. A expressão “da Renúncia” define o caráter da ascética, um esforço que tende a compreender e a assimilar a noção de que nada é permanente, nem as ideias, nem os sentimentos, nem os atos, nem a própria vida. Esta compreensão é o que nos dá liberdade interior para assumir o desafio de desenvolver-nos. A expressão “do Coração” define o caráter de nossa mística: consciência e participação com todo o existente através não só de nosso entendimento, mas também de nosso sentimento e de nossa maneira de atuar. Os qualificativos “da Renúncia” e “do Coração” expressam, então, o objetivo único do Método de Cafh: o desenvolvimento espiritual de quem o pratica.

O objetivo da Ascética da Renúncia é estimular o desenvolvimento de nosso estado de consciência e se baseia no sentido transcendente da vida que nos dá a Mística do Coração. A Mística do Coração, por outro lado, sustenta-se em um trabalho ascético de renúncia, orientando o esforço de desenvolver-nos para o aprofundamento de nosso estado de consciência. Deste modo, ajuda-nos a não cair em atitudes, ações e sentimentos opostos a nosso fim, como os sentimentos de superioridade que alimentam a discriminação ou o desejo de singularizar-nos, por exemplo, através da conquista de qualidades psíquicas estranhas à maioria dos seres humanos. Se nosso esforço ascético não se enquadrasse na mística de participação, poderíamos desenvolver força e destreza físicas, vontade, faculdades mentais e, ao mesmo tempo, seguir alimentando a futilidade, a ambição desmedida, a intolerância. Se nossa mística não estivesse demarcada por uma ascética metódica e apropriada, poderíamos aprofundar nosso trabalho de introspecção, mas, ao mesmo tempo, debilitar a força da vontade e a clareza de ideias necessárias para poder aplicar na vida diária os resultados da introspecção. Poderíamos alcançar um sentido interior de união mística e manter-nos insensíveis à realidade

que nos circunda, alheios às necessidades dos que nos rodeiam e, mais ainda, poderíamos sentir-nos superiores a eles.

A mística e a ascética que Cafh nos proporciona como base de nosso método de vida nos induzem a buscar estados iluminativos vinculados diretamente à participação com as pessoas que nos rodeiam e com todos os seres viventes.

*Nosso método ascético-místico opera como uma unidade conceitual e prática.*

A ascética fortalece a vontade e as funções mentais, enquanto que a mística dá sentido transcendente ao esforço ascético e expande a consciência.

Aprendemos a praticar o Método através das ensinanças, dos exercícios e das práticas que membros de Cafh experimentados nos ensinam em reuniões, retiros e conferências particulares. Assim nos familiarizamos com os conceitos de esforço, de autodomínio e de oferenda interior, que são as bases do Método.

Na categoria de Patrocinados, entramos em contato com o Método através do estudo das ensinanças e da prática da meditação. Além disso, através do contato com outros membros de Cafh, da leitura espiritual, do estudo da ensinança, alimentamos o anseio que nos levou a ingressar em nosso caminho. Aprofundar este conhecimento e manter vivo o vínculo com o Corpo Místico de Cafh através da assistência às reuniões é a tarefa dos que integramos esta categoria.

Na categoria de Solitários, aprofundamo-nos no esforço ascético e na compreensão da mística. Através de práticas que promovem a dedicação de tempo e atenção a reuniões, retiros, orientação espiritual e meditação, nosso vínculo com o Corpo Místico de Cafh se estreita e se fortalece. A conduta em geral, as práticas ascéticas, o estudo das ensinanças, a leitura espiritual e o contato com outros membros de Cafh são parte de uma ascética perseverante acompanhada de uma mística expansiva. Nosso esforço se sustenta no anseio por desenvolver-nos, no desejo de ajudar, de aprender a amar e de cultivar a liberdade interior.

Na categoria de Ordenados, abre-se para nós a possibilidade de nos aprofundarmos ainda mais na compreensão e na prática da ascética e da mística. Através do voto de renúncia e da dedicação de atenção e de tempo ao processo do desenvolvimento e à atenção às almas, o vínculo pleno e permanente com o Corpo Místico de Cafh influi sobre todos os aspectos de nossa vida. A Ascética da Renúncia e a Mística do Coração orientam a nossa conduta e nutrem o nosso sentir e o nosso pensar. Os exercícios ascético-místicos se integram de tal maneira a nossa vida diária que vai se diluindo o limite entre as nossas práticas e as vivências espontâneas do que nos propomos realizar.

Através da perseverança e da oferenda, a nossa vivência do Método evolui, paulatinamente, desde um marco conceitual de desenvolvimento e uma prática esporádica de exercícios ascéticos, até transformar-se em uma expressão integral de nossa vida, seja qual for a nossa característica em Cafh.

Os membros de Cafh temos a oportunidade de viver de acordo com a medida de nosso anseio de desenvolvimento e de converter o Método com que Cafh nos brinda em nosso modo espontâneo de vida.

## AS ORAÇÕES E O ESTADO DE ORAÇÃO

### *Segunda Ensinança*

“Cassiano considerava a leitura como uma das quatro partes da oração: Leitura, Meditação, Oração e Contemplação.” *Método, Capítulo Décimo Terceiro.*

“A meditação é a força interior da alma e seu exercício, o hábito para consegui-la.” *Método, Capítulo Décimo Segundo.*

“Os membros de Cafh levam a suas famílias, a seus lugares de trabalho e de esparecimento, esta atitude de participação e assim, onde quer que estejam, semeiam nas almas a semente da paz e da concórdia.” *Método, Capítulo Primeiro.*

Quando começamos o caminho espiritual abre-se para nós um espaço interior onde desenvolver a nossa vida espiritual. Uma parte importante deste espaço interior é a oração.

A oração abarca todas as formas em que estimulamos o nosso desenvolvimento espiritual, orientando os nossos pensamentos e sentimentos para o transcendente; isto é, para a realidade que existe além de nosso contexto e interesses imediatos.

Em um sentido muito amplo, poderíamos dizer que orar é gerar energia mental e afetiva positiva e expandir essa energia em benefício de todos.

Chamamos estado de oração a um estado mental e afetivo habitual, caracterizado pela quietude interior, o justo discernimento, os bons sentimentos e pensamentos.

Por que é tão importante praticar a oração e desenvolver em alguma medida o estado de oração?

Investigações formais e cientificamente controladas têm evidenciado que uma pessoa em estado de oração baixa a atividade elétrica do cérebro, fazendo com que se manifestem ondas chamadas alfa. Estas ondas têm uma frequência de oito a catorze ciclos por segundo, enquanto que, na atividade de vigília habitual, essa frequência é de catorze a trinta ciclos por segundo.

O funcionamento da mente no estado de ondas alfa, seja qual for o meio empregado para consegui-lo, permite-nos influir benéficamente em nossos estados biológicos e metabólicos. Daí a popularidade de diversas modalidades de meditação e o método de visualizar situações ou quadros naturais atrativos ou que maravilham a mente e aquietam a sua atividade incessante. A prática sistemática destes exercícios nos ajuda a controlar as extrapolações de nossa mente, a acalmar as emoções, a controlar as respostas fisiológicas e também o estresse que costumamos experimentar. Em publicações sobre investigações recentes relacionadas aos efeitos da meditação, os neurocientistas afirmam que este exercício induz mudanças favoráveis tanto no cérebro como no sistema cardiovascular e no nervoso; estas mudanças modificam positivamente as inter-relações funcionais no resto do organismo.

O Método de Cafh propõe, nas práticas de oração, uma ação mais sistematizada e mais profunda do que as práticas que aquietam a mente. O nosso Método nos leva a gerar um estado de oração que nos permite penetrar em nosso interior, reconhecer os fenômenos que ali ocorrem e influir neles positivamente.

A oração espontânea devota, a oração vocalizada, a oração operativa e a meditação são exercícios apropriados para praticar a oração e desenvolver o estado de oração.

A oração espontânea devota é a que nós mesmos fazemos quando invocamos o divino com nossas próprias palavras.

A oração vocalizada consiste em repetir salmos ou orações tradicionais em voz alta ou mentalmente, em silêncio. Estas orações estão carregadas com a energia mental e espiritual gerada por inúmeras pessoas que as têm repetido ao longo dos séculos.

Uma forma particular de oração, não vocalizada, consiste em repetir mentalmente palavras com cadência pausada. Por exemplo, repetir mentalmente “Divina Mãe” ao compasso das batidas do coração nos ajuda, por um lado, a desenvolver a nossa capacidade de concentração e, por outro, a orientar nosso amor para o divino. Se perseveramos nesta prática, esta forma de orar nos induz à contemplação.

A oração operativa consiste em transformar em atos de oração os trabalhos que efetuamos durante o dia, orientando com uma intenção o esforço que nos exige realizá-los. Por exemplo, podemos oferecer com uma intenção particular o tempo e o esforço ao ir trabalhar todos os dias, ou ao efetuar tarefas rotineiras. Nestes casos é bom que várias vezes durante o dia recordemos a intenção particular que escolhemos. Outra forma de oração operativa que podemos efetuar durante as atividades diárias consiste em oferecer tanto as nossas dificuldades como os nossos bons momentos com uma intenção amorosa e devota. Por exemplo, se estamos em um meio de transporte público com muita gente, em vez de nos queixar ou de nos sentir incomodados, ofereçamos essa pequena mortificação com a intenção de aliviar o sofrimento dos enfermos. Deixamos de estar concentrados em nosso desconforto e em nossos sentimentos negativos para ficar concentrados em assistir com energia mental positiva as pessoas que necessitam dessa energia.

*A meditação é também um modo de oração.*

A meditação discursiva e a afetiva são formas de atuar tanto sobre nossos pensamentos e afetos presentes, como também de atuar de forma prospectiva para desenvolver um comportamento futuro de acordo com nossa vocação de expandir nossa consciência.

No curso *Matizes da Oração* estão explicadas as técnicas destes dois tipos de meditação. Aqui nos limitaremos a assinalar os efeitos que a prática destes exercícios produz em nós.

De forma um pouco simplista, poderíamos dizer que a meditação discursiva é um diálogo que estabelecemos com a nossa consciência mais profunda, diante da presença divina.

A meditação discursiva produz dois tipos de efeitos. Por um lado, atualiza, através dos sete temas de meditação, os valores que sustentamos. Por outro lado, ajuda-nos a penetrar em nosso interior para além da imagem que fazemos de nós mesmos.

A meditação discursiva é uma porta franca, aberta para o nosso mundo interior. Através dela podemos transcender nossas defesas inconscientes.

Quando olhamos para nós mesmos, como somos parte interessada, frequentemente não observamos todo o nosso interior e negamos o que não queremos ver. Mas o que não vemos ou não queremos ver permanece ali e, muitas vezes, é a raiz de nosso desconcerto, de nossa angústia ou de nossos desequilíbrios. Talvez, também poderia ser a fonte mais importante de nossas possibilidades.

Nesta meditação, a invocação nos serve para franquear as barreiras criadas pela imagem que temos de nós mesmos. Dizemos o que nos acontece em presença da testemunha virtual que escolhemos – a Mãe Divina, Deus, a divina Presença, o cosmos – mas, especialmente, somos testemunhas de nós mesmos. Isto nos permite aceitar aspectos nossos que não queremos ou que nos são difíceis de reconhecer. Na invocação usamos todo o tempo de que necessitamos para expressar o que está acontecendo conosco. Às vezes, a invocação é uma profunda catarse que pode provocar nosso pranto. Não contenhamos esse pranto nem as emoções que sentimos; ao contrário, faz-nos bem deixar aflorar com liberdade o que tínhamos contido em nosso interior.

Depois, o passo do silêncio se torna fácil, pois já expressamos o que queríamos dizer. Simplesmente, ficamos ali, em uma espera silenciosa, sem antecipação nem expectativas, sem preparar uma resposta prefixada. Em alguns casos a meditação poderia terminar ali, nessa silenciosa espera.

A resposta sempre aparece; algumas vezes em continuação ao silêncio; outras vezes, pode chegar-nos lentamente ao longo do tempo, mas sempre recebemos a resposta.

Por exemplo, queremos viver com atitude de renúncia, mas temos medo de tomar essa decisão. Na invocação dizemo-nos isto, olhando nosso anseio e também nosso medo. Dizemo-nos isto de tantas formas como possamos expressá-lo e o repetimos dia a dia. A resposta nos chega pouco a pouco, como uma segurança interior cada vez maior do que sentimos que teríamos que fazer. Quando, dessa maneira, chegamos a uma decisão fundamental, será difícil que depois não a cumpramos.

Como a meditação discursiva tem uma técnica muito simples e é a primeira que aprendemos, nem sempre lhe damos a importância que tem e deixamos de praticá-la uma vez que aprendemos a meditação afetiva. No entanto, a meditação discursiva é sempre muito valiosa para nosso desenvolvimento e para nossa saúde mental e emocional.

A meditação afetiva é um instrumento que nos ensina a gerar sentimentos e estados de ânimo de acordo com nossa vontade. Esta capacidade não se limita necessariamente ao momento em que estamos meditando; podemos, através dessa exercitação, predeterminar como vamos responder diante de estímulos determinados quando eles se apresentarem. Por exemplo, se habitualmente nos irritamos diante de uma situação particular, podemos levar essa situação ao passo do quadro imaginativo e, nos propósitos e nas consequências, gerar em nós uma atitude de calma e receptividade diante do que está ocorrendo. A prática dessa meditação nos predispõe a reagir dessa maneira calma quando voltamos a enfrentar essa mesma situação. Da mesma forma, podemos chegar a sentir desolação, ou compaixão, diante de uma visão que habitualmente nos produz inquietação, apesar de ser realmente penosa.

Ao poder produzir à vontade respostas escolhidas para estímulos determinados, além de adquirir domínio sobre nossas reações e nossos sentimentos, também conseguimos compreender melhor o que está nos acontecendo e o que acontece ao nosso redor nessas situações.

Outro benefício que a meditação afetiva produz é o de exercitar nossa mente para que possamos melhorar a forma como organizamos nossos pensamentos. Quando pensamos, e também quando falamos, com frequência nos desviamos do tema antes de havê-lo finalizado, ou seguimos pensamentos associativos em vez de manter o curso que teria que ter o desenvolvimento do que queremos expressar. A prática da meditação afetiva nos acostuma a manter uma sequência lógica e operativa em nossa maneira de pensar.

A oração, em todas as suas formas, induz-nos a nos centrar com naturalidade na presença divina, de tal maneira que nos sentimos acompanhados interiormente no que pensamos, sentimos e fazemos. A presença divina traz consigo, ao nosso cotidiano, todas as almas do mundo. O divino em nosso interior é um eco da realidade vivente, do fluxo incessante da vida. É o natural, o espontâneo, que aparece pelo simples fato de focarmos nosso olhar interior na Divina Mãe.

Viver em estado de oração é desenvolver coerência entre nosso fazer e nosso ser; é integrar nossos atos com as construções de nossa mente. O estado de oração nos ajuda a viver em uma única realidade, a da vida consagrada que unifica nosso ser com todos os seres, na presença divina.

## **ESTUDAR, APRENDER E APRENDER A APRENDER**

### *Terceira Ensino*

(Os membros de Cafh têm a obrigação de) “ser aplicados nos estudos e colaborar nas atividades da Távola.” *Regulamento, Capítulo 6, Das Obrigações e Benefícios, Inciso C.*

Para estudar necessitamos realizar um esforço mental deliberado e contínuo, com o objetivo de alcançar um conhecimento particular, com atenção tanto em relação aos detalhes como aos significados e às ramificações do conteúdo do estudado.

Um dos objetivos de estudar é incorporar conhecimentos; isto requer ter um método de organização, análise e armazenamento da informação que recebemos. Outra finalidade do estudo, além da de incorporar conhecimentos para aprender disciplinas ou habilidades específicas, é aprender a aprender.

Estudar implica realizar uma grande variedade de atividades: exercitar a memória, observar, examinar, ler, analisar informação, induzir, deduzir e inferir. Quando estudamos, podemos estar realizando muitas ou algumas destas atividades; mas sempre, em alguma medida, fazemos intervir nossa capacidade de raciocínio. Para que o estudo dê os frutos esperados é imprescindível que nossa capacidade de raciocinar seja, pelo menos, adequada do ponto de vista lógico. Há relação entre o grau de aprendizagem e a capacidade de raciocinar de forma lógica; a capacidade de raciocinar promove o aprendizado e vice-versa.

A informação nos chega de muitas maneiras; de forma massificada, através do rádio, da televisão, dos jornais; de forma escrita, através da leitura de livros e publicações; de forma eletrônica, através da Internet. Também recebemos informação através de nossa interação cotidiana com outras pessoas, com os fatos dos quais participamos e com as circunstâncias das quais somos testemunhas.

Incorporamos conhecimentos desde as nossas primeiras vivências no ventre materno e ao longo de nossa vida. Alguns se convertem em ferramentas que utilizamos de forma imediata, outros em antecedentes para futuros conhecimentos; outros são meramente dados estáticos que dão lugar a respostas automáticas; outros são muito temporários porque, como correspondem a um tempo e a um lugar específicos, sua validade caduca logo; outros, em troca, são conhecimentos essenciais que nos acompanham por toda a vida. O certo é que todos os conhecimentos são dinâmicos e sujeitos à reflexão; do contrário perdem validade em nossa vida. Não somente os dados que conformam os conhecimentos se atualizam; a nossa forma de entendê-los, recordá-los e validá-los faz com que todo nosso conhecimento seja fluido, em estado contínuo de atualização.

Recebemos informação pelo fato de estar vivos. No entanto, nem sempre a analisamos e a elaboramos de forma a incorporar um conhecimento de valor para nosso desenvolvimento. Isto é, apesar de recebermos informação de forma contínua, nem sempre incorporamos conhecimento atualizado.

A busca voluntária de dados em livros, revistas, periódicos, internet e arquivos eletrônicos, responde a uma necessidade precisa de obter informação e constitui a base do estudo.

A informação que nos chega nem sempre é objetiva; com muito frequência está tingida por ideologias, pelos interesses de grupos de poder e também costuma evidenciar falta de investigação e muitas outras falhas.

A difusão de descobrimentos científicos na mídia inclui geralmente conclusões apressadas sobre o impacto que produzem na humanidade. Geralmente, esses descobrimentos são aplicados muitos anos depois de se obter os primeiros resultados e, às vezes, não chegam a



produzir um benefício real. Na maioria das vezes estas novidades tão alardeadas têm a finalidade de fazer propaganda de serviços ou produtos e acabam por não merecer a nossa atenção.

Por outro lado, os fatos que acontecem no mundo e que chegam até nós em tempo real, são dinâmicos e nos informam sobre acontecimentos que, por serem muito abundantes e variados, tendem a saturar a nossa capacidade de retenção e de análise. Consciente ou inconscientemente, colocamos um limite ao que observamos, recordamos e analisamos.

Na maioria das vezes, deixamos a informação entrar de tal maneira que fica fluando em nossa mente como uma casca de árvore à deriva na corrente de um rio; ou a filtramos, diluímos e esquecemos. Mas, quando a informação nos toca diretamente, costumamos influir sobre a maneira de interpretá-la, analisando as consequências que pode ter em nossa própria vida, sem considerar ou estar interessados nas consequências sociais, regionais e globais que essa informação implica.

Para aprender com proveito, necessitamos desenvolver nossa capacidade analítica e crítica a respeito do que ouvimos, lemos, vemos e experimentamos. O acúmulo de informação sem análise, as experiências sem reflexão e o simples passar do tempo, não bastam para aprender, já que aprender implica um esforço deliberado para conseguir um novo conhecimento ou uma nova maneira de entender o que acreditávamos saber.

Além de adquirir informação, aprender implica enquadrar a informação que recebemos dentro de um contexto significativo; implica saber aplicá-la, saber inferir, deduzir e induzir conhecimento através dela. Podemos nos conformar, por exemplo, em conhecer o número de pessoas que morrem de fome a cada ano sem que isto implique alcançar uma maior compreensão da situação humana e uma mudança de conduta que reflita essa compreensão? Podemos nos conformar em ter dados sobre o número de pessoas que morrem por ano devido a sua condição de fumantes passivos e continuarmos fumando na presença de terceiros?

Estas reflexões corroboram o conceito de inteligência emocional. A inteligência emocional complementa e aumenta a capacidade de raciocinar logicamente; através de seu desenvolvimento aprendemos de forma analógica e por participação.

Aprender com proveito implica estudar, praticar o que aprendemos e desenvolver nossa capacidade de participar com o mundo em que vivemos. Quando aprendemos com proveito, incorporamos conhecimentos, estimulamos os sentimentos mais nobres e também incorporamos condutas positivas.

Os membros de Cafh recebemos um Método e uma Ensino que enfatizam valores como a amplitude mental, o estudo e as condutas participativas. O que fazemos com esse marco de amplitude conceitual e espiritual com que Cafh nos brinda, é nossa responsabilidade.

Ter uma atitude aberta para se obter informação, para selecioná-la e classificá-la, sem nos deixar inquietar nem pela quantidade nem por seu sensacionalismo, leva-nos a analisá-la com lógica e sentido de participação. Assim adquirimos conhecimentos úteis, configurados no marco social e espiritual que necessitamos para desenvolver uma conduta responsável e amorosa.

Aprendemos da vida de forma analógica, desenvolvendo nossa empatia, nossa capacidade de observar e analisar usando diversos pontos de vista e incorporando a nossa experiência e a de outros seres humanos. Assim assimilamos conhecimentos úteis, capacidades e destrezas que completam o nosso saber e nos tornam úteis à sociedade.

Aprender a aprender é ingressar em um processo contínuo de aprendizagem participativa, onde tanto o intelectual quanto o lógico e o emocional estejam a serviço de nosso fim último de união e participação.

A aprendizagem nos proporciona capacitação; a capacitação exaustiva e atualizada nos leva à erudição. *Gerar uma forma de viver que atualize continuamente o conhecimento e a capacitação, e que nos induza a agir com coerência, dá-nos sabedoria. Aprender a aprender se transforma assim em um hábito de vida.*

Este processo necessita consolidar-se em nossa alma por meio da oração, que não nos deixa esquecer o fim último do conhecimento e do aprender a aprender: nossa participação ativa e espiritual com todas as almas do mundo.

## TRABALHO MANUAL E INTELECTUAL

### *Quarta Ensino*

“É muito reconfortante deitar-se exausto, depois de um dia de intenso trabalho, para receber um merecido descanso.” *Método, Capítulo Quarto.*

O Método de Cafh tem como objetivo o nosso desenvolvimento integral. Por conseguinte, ao referir-se ao trabalho, o Método considera tanto o trabalho manual como o intelectual. Aos que desempenhamos um trabalho mais intelectual, recomenda-nos dedicar todos os dias um tempo ao trabalho manual. Aos que nos ocupamos principalmente com trabalhos manuais, recomenda-nos um tempo diário de trabalho intelectual. E a todos nos recomenda estudo, meditação e oração.

A recomendação de realizar trabalho manual diário, então, está dirigida principalmente aos que desempenhamos trabalhos intelectuais.

A prática do trabalho manual é um meio para revisar nossos preconceitos sobre o trabalho, para desenvolver empatia, participação e responsabilidade.

O trabalho é inerente a nossa vida, pois é indispensável para a subsistência e para o desenvolvimento da sociedade. No entanto, nem sempre associamos trabalhar com ideias e sentimentos positivos. Pelo contrário, tendemos a considerar o trabalho como uma carga que torna a vida pesada, e a categorizar os trabalhos de acordo com o que nos pagam por eles e com a posição que nos conferem na sociedade. Esta categorização tem dado lugar, ao longo da história, a situações e conflitos dolorosos que ainda subsistem entre nós. O uso do poder para obter o privilégio de não trabalhar, ou de trabalhar o menos possível, provoca a exploração de uns sobre outros e, ainda mais tristemente, a exploração das crianças. Por outro lado, é comum que consideremos a falta de trabalho tão somente como um problema econômico, sem compreender que não ter trabalho é como não ter direito a viver nem a participar da sociedade.

Enquanto mantivermos esta situação injusta, mesmo aqueles que poderíamos prescindir do trabalho manual, necessitaremos dele para desenvolver empatia e participar com os que nos sustentam com trabalhos manuais subestimados e mal remunerados.

Estamos dispostos a grandes esforços para realizar trabalhos que despertem reconhecimento e que, dentro do possível, não impliquem uma rotina. Ao mesmo tempo, consideramos normal que muitas pessoas passem sua vida dedicadas a nos prestar serviços rotineiros, pouco estimulantes e mal remunerados. A falta de consideração ao mérito, a desigualdade de oportunidades e a divisão do trabalho, fazem com que esta situação seja uma constante na maior parte das sociedades do mundo atual.

Em um encontro entre membros de Cafh, nosso diretor espiritual, falando sobre este tema, comentou que, se pedíssemos a alguém para cumprir uma missão que consideramos importante, provavelmente seriam muitos os que se mostrariam dispostos a realizar esse trabalho, mas que, se pedíssemos a alguém para varrer todos os dias as migalhas ao redor da mesa do almoço, seria bem menor o número dos que se ofereceriam para fazê-lo. Esta consideração está relacionada não só com a importância que damos a um trabalho quando desperta gratidão ou admiração em outros, mas também com a discriminação que geralmente fazemos ao dar valor somente ao trabalho hierarquizado.

O trabalho é trabalho, pague-se por ele ou não. No entanto, é comum não considerarmos como trabalho as tarefas necessárias à manutenção da casa, à alimentação e ao cuidado da roupa dos que vivem nela; um trabalho que muitas vezes consome uma jornada mais longa do que a habitual nos trabalhos remunerados.

O trabalho manual nos ajuda a nos fazermos responsáveis pelo que usamos e pelos lugares que ocupamos. O trabalho de limpar esses lugares, de ordená-los, de cuidar deles e mantê-los nos faz conscientes da responsabilidade que temos pelo que está a nossa disposição graças ao trabalho que, direta ou indiretamente, outros fizeram e continuam fazendo para nós. Além disso, manter a ordem e a limpeza dos lugares que ocupamos mostra respeito por nós mesmos e pelos que compartilham esses lugares conosco, pois as áreas que ocupamos e o ambiente que geramos nelas são o pequeno mundo que criamos para nós mesmos e para os que nos rodeiam.

Dedicar diariamente um tempo ao trabalho manual e ao intelectual nos ajuda a manter a nossa saúde física e mental.

A atividade física é indispensável para manter saudável o nosso sistema cardiovascular. Como o adiantamento tecnológico da sociedade nos leva a trabalhos cada vez mais sedentários, o trabalho manual diário nos dá a oportunidade de realizar uma parte do exercício que nosso corpo necessita, como também efetuar o que é necessário para a manutenção do lugar em que vivemos e das coisas que usamos.

Por outro lado, trabalhos manuais e exercícios físicos apropriados nos ajudam a neutralizar os efeitos de ocupações que nos obrigam a nos manter de pé durante muito tempo, ou em posturas inadequadas que podem acarretar problemas ósseos, circulatórios, respiratórios e nervosos.

O trabalho manual é também uma via através da qual podemos aplicar a nossa criatividade, não somente para arrumar nossos ambientes, mas também para nos autoabastecer, economizar em serviços e reformas e assim, além de beleza, gerar recursos. Por exemplo, algumas pessoas que vivem em casas pequenas plantam ervas em vasos; os que dispõem de terreno suficiente costumam ter uma pequena horta; os que dispõem de algumas ferramentas fazem consertos simples em suas casas.

Há trabalhos, como ordenar e limpar, que necessitamos fazer todos os dias. Outros trabalhos podem requerer habilidades que nem todos possuímos. Nestes casos, a tarefa de aprender a fazer algo que não sabíamos fazer é um bom exercício para a nossa mente e, muitas vezes, também um exercício espiritual, quando tal aprendizagem nos move a controlar a impaciência ou o desalento se não conseguimos com rapidez a destreza que queremos desenvolver.

É bom trabalharmos com eficiência e responsabilidade, mas o trabalho não há de ser o nosso único tema ou objetivo, nem nos absorver de tal maneira que nos prive da interação social que necessitamos para manter uma relação participativa e empática com os que nos rodeiam.

O Método de Cafh nos recomenda levar uma vida equilibrada. Trabalhar e descansar implicam um ritmo similar ao respiratório. Necessitamos dormir para restituir as energias físicas e psíquicas que gastamos durante o dia; também necessitamos de um tempo semanal de esparecimento e saudável relaxamento e de um tempo de descanso anual mais prolongado. Este último nos permite refletir sobre o que fizemos até aquele momento e sobre o que o possamos nos deparar no futuro; além disso, permite-nos tomar distância do que vivemos e sentimos habitualmente para ampliar a nossa perspectiva e refletir sobre o sentido que damos a nossa vida. Este trabalho espiritual nos mantém em dia com nossas reflexões.

O trabalho manual é uma ferramenta que podemos usar para a nossa higiene mental. Concentrar-nos em tarefas operativas libera a nossa atenção dos assuntos ou problemas que possam estar nos preocupando ou perturbando. O tempo do trabalho manual nos dá descanso de temas que podem nos angustiar, e também cria uma distância para considerá-los com maior equanimidade quando nos voltamos sobre eles.

O trabalho intelectual é indispensável para a saúde mental. Tanto é assim que, quando por nossa idade ou nossas condições físicas não podemos trabalhar, recomenda-se que mantenhamos a mente ativa, seja estudando, lendo, realizando alguma atividade artística ou

outra que nos entretenha e que, ao mesmo tempo, estimule nossa atenção e nosso discernimento.

No trabalho intelectual praticamos diversas habilidades: ao discernir, associar e estudar, desenvolve-se nossa capacidade de raciocínio; ao imaginar e criar intervém também a nossa emoção.

O trabalho intelectual que realizamos para adquirir conhecimentos é uma das formas de desenvolver nossa mente. A leitura espiritual nos ajuda a conhecer novos âmbitos e a ampliar nossos pontos de vista. O estudo da história humana nos revela como chegamos ao presente, mostra-nos a nossa dívida com a herança cultural que recebemos e, também, ensina-nos a reconhecer erros do passado que não teríamos que repetir.

A meditação é um trabalho da nossa mente sobre ela mesma para induzir em nosso comportamento os hábitos que nos beneficiam e para reorientar os que nos prejudicam. A meditação também nos ajuda a aceitar as circunstâncias dolorosas de nossa vida e a refletir sobre as decisões que devemos tomar.

A oração é um trabalho que efetuamos ao aplicar nossa energia mental para a realização de um objetivo espiritual determinado, quer seja por meio de orações mentais ou orações operativas. Estas últimas consistem em dar uma intenção espiritual ao esforço que nos exige o trabalho que estamos efetuando.

O compromisso com a vocação espiritual mobiliza nosso corpo, nossa mente e nosso coração em um trabalho espiritual integral que fecha o círculo que iniciamos com nosso trabalho de subsistência sobre a Terra.

## TREINAMENTO FÍSICO, MENTAL E ESPIRITUAL

### *Quinta Ensino*

“Pela disciplina exterior alcançarão a liberação interior.” *Método, Capítulo Primeiro.*

O processo do desenvolvimento espiritual nos exige um trabalho constante, escrupuloso e honesto sobre nós mesmos, tanto no plano mental e no físico como no espiritual.

Os estímulos que recebemos despertam em nós pensamentos e sentimentos que vão se entrecruzando e se compondo de tal maneira que muitas vezes já não sabemos se pensamos por nós mesmos ou se somos tomados por ondas de pensamento-sentimento das quais não conseguimos sair e que geram em nós as reações que identificamos como nossa maneira de ser. O certo é que, por hábito, sentimos que somos esse composto de pensamentos, emoções e reações, e aceitamos conviver com esta interpretação.

Por outro lado, a vida moderna tem se tornado cada vez mais complexa. O crescimento urbano, com o conseqüente aumento da densidade demográfica, somado à contaminação ambiental, aos trabalhos sedentários e às mudanças no ritmo da vida e nos hábitos alimentares, atenta contra a saúde física e mental. Estes aspectos negativos ocorrem apesar dos adiantamentos no conhecimento do corpo humano e dos avanços da medicina atual.

Para manter nossa saúde física e mental, necessitamos, então, realizar um trabalho mental adequado e praticar hábitos de vida saudáveis.

Os cientistas e os intelectuais que se destacam em suas especialidades e que circulam em meios muito competitivos, para ter êxito não contam somente com suas condições inatas, mas, além disso, necessitam ajustar-se a uma rigorosa disciplina e a um trabalho contínuo e perseverante para desenvolver sua capacidade racional.

No campo da arte, onde a predisposição natural e as qualidades inatas do artista são primordiais, a aprendizagem, a aplicação e o aperfeiçoamento de uma técnica são indispensáveis para a qualidade de sua obra, seja esta musical, pictórica ou literária.

Um desportista altamente competitivo sabe que não só deve treinar seus músculos, mas também realizar exercícios que fortaleçam seu sistema cardiorrespiratório, submeter-se a uma dieta rigorosa e, além disso, trabalhar para disciplinar a sua mente e conseguir a concentração exigida pelo esporte que pratica.

Da mesma forma, para adiantar-nos em nosso desenvolvimento, necessitamos trabalhar com a mente e com o corpo para que estejam a serviço de nosso objetivo espiritual.

Os exercícios que disciplinam a mente, como a meditação ou o exame retrospectivo, dispõem a estados de percepção lúcidos e nos permitem extrair ensinamentos das experiências que nos cabe viver.

Uma conduta responsável em relação a nosso corpo nos leva a práticas saudáveis de vida tais como caminhadas habituais, exercícios físicos e respiratórios, trabalhos manuais, alimentação adequada, estudo habitual e horas de sono suficientes, além dos exercícios espirituais. Estas práticas são recomendadas em nosso Método, pois realmente fazem uma diferença na saúde física e mental.

O treinamento mental e físico mantém a nossa mente alerta e o nosso corpo nas melhores condições possíveis. O treinamento espiritual orienta este trabalho de maneira que redunde em nosso desenvolvimento e em um bem para a humanidade.

A atitude de oferenda e a prática da ascética-mística conduzem ao aprofundamento de nossa vocação espiritual e a mantém livre de influências que não condigam com a aspiração de expandir a nossa consciência.

## O RESPEITO E A REVERÊNCIA PELA VIDA

### *Sexta Ensino*

“Desenvolver a capacidade de respeitar as opiniões alheias, de não criticar, de ter a disposição de trabalhar em equipe, de reconhecer o direito dos demais a expressar-se é, mais do que virtude, um requisito necessário para gozar do direito de participar da reunião de almas de Cafh.” *Método, Capítulo Primeiro.*

“Os membros de Cafh demonstram seu respeito e reverência pelo planeta que sustenta a vida do ser humano, colaborando na conservação e manutenção de seus Raios de Estabilidade e cuidando do patrimônio natural da Terra.” *Método, Capítulo Segundo.*

Todos participamos do grande conjunto de seres humanos, mas nem todos vivemos da mesma maneira nem compartilhamos uma mesma visão de nós mesmos e do mundo. Vejamos algumas atitudes e formas de relacionar-nos com a realidade circundante.

Apesar dos notáveis meios de difusão atuais, muitas pessoas, em diferentes países e continentes, não sabem realmente o que acontece no mundo. Nem todos nos mantemos a par dos processos sociais, dos avanços tecnológicos, do estado da economia nem dos fatos que ocupam grande espaço nos meios de comunicação, nem tampouco conhecemos as modas e os acontecimentos do momento. Pelas características de nossa situação social, por falta de educação ou por estresse, muitos de nós nos dedicamos principalmente a satisfazer nossas necessidades primárias.

Também ocorre que os que recebemos certa instrução, que estamos informados do que ocorre em nosso círculo social, em nosso país e no mundo, nem sempre compreendemos ou nos interessamos pelas intrincadas relações que acontecem no complexo mundo atual. Ainda que nos beneficiemos com o desenvolvimento da sociedade, que possuamos meios econômicos razoáveis para satisfazer nossas necessidades e que acomodemos nossa vida com certo grau de conforto, muitas vezes nossa atenção não vai além do que possa redundar em benefício próprio.

Acontece também que, apesar de termos um importante caudal de conhecimentos sobre uma disciplina particular e de nos mantermos atualizados no que se refere à informação, muitos de nós interpretamos a realidade de acordo com o padrão intelectual ou ideológico com que nos identificamos e nos mantemos em nossa própria bolha mental, alheios ao que afeta o mundo. Temos uma visão intelectual da vida e transitamos nela respondendo ao mundo que forjamos em nossa mente e que nem sempre tem relação com o que está ocorrendo na sociedade.

No entanto, muitos seres humanos, com diferentes graus de instrução e de situação social, estamos desenvolvendo respeito por nós mesmos, pelos demais, pela vida e pelo planeta. Procuramos ter uma vida integral e participativa, que transcenda as diferenças sociais, econômicas e culturais atuais.

Dentro deste contexto, os membros de Cafh transitamos nosso caminho de desenvolvimento espiritual. Compreendemos que se considerássemos o mundo como um cenário para realizar nossos próprios projetos, essa realização não nos traria uma consciência mais profunda. Compreendemos que, ainda que nos mantenhamos atualizados sobre o que ocorre no mundo, se não trabalhamos sobre a exagerada valorização de nós mesmos e de nossa maneira de ver as coisas – características que nos levam habitualmente a censurar, a criticar, a desqualificar e a discriminar – mantemo-nos dentro de uma percepção muito limitada e distorcida. Este tipo de percepção prejudica tanto a nossa relação com os demais como também o nosso desenvolvimento espiritual.

Compreender esta situação nos move a tomar consciência de nossas limitações e do fato de que somos inseparáveis do mundo em que vivemos. Por isso não menosprezamos nenhum fato que

nos cabe viver, seja porque nos desagrade ou porque não nos traga benefícios diretos, mas cada circunstância que experimentamos adquire relevância e nos deixa algo para aprender. Este ensinamento de participação, de inclusão, de aceitação e de conhecimento de nossos próprios limites é a base de nosso respeito pela vida em todos os seus aspectos.

O respeito pela vida, que começa com o respeito pelos demais, é o meio que nos dá o Método de Cafh para que paulatinamente tomemos consciência da trama visível e invisível da realidade em que estamos imersos, e também para que pouco a pouco nos aprofundemos no conhecimento de nós mesmos.

Respeitar é dar espaço aos demais, a suas ideias, a suas convicções, a seu modo de pensar e de sentir. Este respeito começa a ser realidade quando respeitamos as pessoas que estão mais próximas de nós: os familiares, os companheiros de trabalho, de caminho espiritual, e os membros do grupo social a que pertencemos.

Respeitar implica reconhecer os limites de nossos conhecimentos e de nossa experiência dentro do contexto de nossa cultura e da disciplina que temos estudado. Também implica reconhecer os esforços que a humanidade tem feito para chegar onde estamos e os esforços que nós temos realizado tanto para obter esses conhecimentos como para realizar nossas experiências.

Respeitar significa também manter-nos conscientes de nossa capacidade para aprender e ser humildes frente ao fracasso, aos sucessos e aos erros que cometemos quando tentamos ir além dos limites a que chegou nossa capacidade de perceber e de compreender.

Saber que não somos infalíveis, que cometemos erros por ignorância, por falta de prevenção ou por não haver considerado a priori as consequências de nossos atos, permite-nos reconhecer a condição humana. Este reconhecimento nos impulsiona a compreender cada pessoa em seu contexto e a ajudar-nos mutuamente para corrigir nosso curso quando seja necessário, compensar nossas falhas e não repetir experiências que nos prejudicam a todos.

Respeitar a existência significa respeitar cada instante de nossa vida e da dos demais. Por isso não dilapidamos nosso tempo nem o dos outros; mesmo nossos momentos de descanso e de esparecimento se localizam no contexto integral do significado que damos à vida.

Respeitar o espaço em que habitamos é um aspecto de nosso desenvolvimento espiritual. Os avanços significativos da convivência humana e da melhoria da qualidade de vida se produziram, em parte, ao se compreender a influência do *habitat* em nossas ações e relações. Assim como a assepsia de uma sala de cirurgia é básica para o sucesso de uma operação e a higiene da cozinha é básica para a boa qualidade da comida, em nosso restrito *habitat* particular, manter belos e em boas condições os lugares e as coisas que usamos expressa nosso respeito por quem convive conosco.

Os que temos um ideal espiritual tendemos a subestimar as coisas materiais, sem dar-nos conta de que tudo tem valor na vida. As coisas materiais são não somente fruto do sacrifício de quem as produziu, mas também dos que as conceberam para tornar a nossa vida mais confortável e para podermos nos dedicar com maior eficiência a nossas tarefas. Esta consciência nos move a respeitar o seu valor, a cuidar delas e mantê-las em boas condições. A maioria das coisas que utilizamos sobrevive a nós e é valiosa para a vida de outras pessoas. Tenhamos em conta quanto esforço a humanidade tem realizado ao longo de tanto tempo para nos levar de uma vida elementar, centrada quase que exclusivamente em conseguir alimento e abrigo, até os meios com que contamos na atualidade para viver com mais conforto, para cuidar de nossa saúde, para desenvolver nossas capacidades, aumentar nosso conhecimento e nossas possibilidades.

Respeitar a natureza e o meio ambiente implica ser conscientes das mudanças que produzimos com nossas ações. Se bem que qualquer coisa que façamos afete o meio ambiente, podemos



atuar de forma que o impacto que produzimos não prejudique as gerações futuras, especialmente se levamos em conta o aumento significativo de população que se prevê a médio prazo. Já contamos com meios para manter um mundo sustentável que permita o desenvolvimento harmônico da humanidade sobre a Terra, e também contamos com meios para remediar em parte o que já danificamos nela. Atuar com responsabilidade, respeitando a harmonia do meio do qual somos parte, é respeitar o âmbito em que nos desenvolvemos.

Respeitar as leis de convivência do lugar onde vivemos nos permite desenvolver nossa responsabilidade individual. É precisamente esta responsabilidade a base de nossa liberdade em relação à sociedade. A este respeito é bom revisar as atitudes que nos levam a violar as leis e regulamentações que nos regem; por exemplo, não respeitar as normas de trânsito, querer furar uma fila de espera ou ser atendidos de forma privilegiada, ou não pagar impostos ou serviços. Essa análise seguramente nos permitirá reconhecer os aspectos de nossa conduta que prejudicam não somente nosso desenvolvimento, mas especialmente a vida dos demais e o funcionamento harmonioso da sociedade.

O respeito a nós mesmos, aos demais, ao meio ambiente, à vida, não condiz com a violência, qualquer que seja sua manifestação.

No processo de desenvolvimento espiritual não há espaço para a violência. Quando aparecem em nós sinais de violência, seja física, emocional ou ideológica, é necessário que trabalhe profundamente e sem protelação para descobrir a origem desses sinais e para tornar nossa vida mais significativa e mais equilibrada; deste modo poderemos neutralizar os impulsos violentos e assim proteger-nos de seus possíveis efeitos. Nosso método nos dá meios para indagar as causas das expressões violentas, para desenvolver hábitos que nos afastam da violência e para dar significado a nossa vida. A violência se nutre da incompreensão e da irracionalidade. A não-violência nasce da compreensão e do sentido participativo que damos a nossa vida.

Respeitar a confiança que os demais depositam em nós é ser fiéis aos compromissos que assumimos. Esta fidelidade gera um vínculo de credibilidade que alimenta a construção de significados compartilhados.

A atitude e a prática do respeito são a base de nossa participação no Corpo Místico de Cafh.

Quando a atitude de respeito é incorporada como um modo natural e genuíno de pensar, de sentir e de atuar, transforma-se em reverência. Em outras palavras, o final do processo do respeito crescente pelas pessoas, pelas circunstâncias que nos cabe viver, pela existência e por tudo que a compõe, culmina na reverência pela vida.

O respeito e a reverência plasmam a nossa oferenda à Obra de Cafh. Expressamos a fidelidade à vocação através de nosso respeito ao divino; respeitamos a vida na forma concreta e prática com que expressamos nosso sentido de participação.

Um provérbio chinês diz: “Quando beber a água, lembre-se do manancial”. Da mesma forma, podemos dizer que o respeito e a reverência nascem de nossa consciência crescente da fonte divina que nos dá vida e nos alimenta.

## **A RESPONSABILIDADE E O PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO**

### *Sétima Ensino*

“O direito dos membros de Cafh de formar parte de seu Corpo Místico traz consigo a responsabilidade de fazer-se credor desse direito. Além disso, a missão dos Filhos e das Filhas de levar a termo a Obra de Cafh no mundo requer deles a capacidade de integrar grupos harmônicos cujos membros tenham como objetivo a missão a realizar e não o de prevalecer sobre os demais.” *Método, Capítulo Primeiro.*

Segundo o dicionário, responsabilidade é a capacidade existente em todo sujeito ativo de direito para reconhecer e aceitar as consequências de um fato realizado livremente. Em termos mais amplos, nesta ensinância, assumir responsabilidade é reconhecer a nossa condição de indivíduos que pertencem a um conjunto maior – a humanidade – do qual recebemos bens, serviços, afetos, proteção e educação e ao qual temos que contribuir na medida de nossas possibilidades. Assumir responsabilidade, neste contexto, também implica aceitar as consequências de ser parte integral da humanidade. Não temos um destino individual separado do todo. Individualmente podemos ter uma vida melhor que a de outros, viver mais ou menos tempo, gozar de mais ou menos privilégios. Mas, como parte de um corpo integral, o que a humanidade sofre, todos sofremos, o que a humanidade avança, avançamos todos. É como viajar em um trem em que haja duas ou mais classes de serviço. Ainda que alguns de nós viajemos em um vagão e outros em outro, todos vamos para o mesmo destino e compartilhamos as vicissitudes da viagem. Deste ponto de vista, o desenvolvimento do sentido de responsabilidade e o desenvolvimento espiritual são partes de um mesmo processo.

A responsabilidade que assumimos ao viver em sociedade se torna muito evidente para nós quando somos julgados por haver violado as leis ou as normas legalmente estabelecidas. Nestes casos a sociedade, através da justiça, aplica-nos as sanções que correspondem a nossas faltas.

No entanto, nem sempre pagamos diretamente por nossas transgressões às leis. Ainda que cada transgressão represente um custo social, nem sempre reconhecemos a responsabilidade que nos cabe por esse custo. Há responsabilidades legais que requerem uma denúncia para que sejam consideradas. Por exemplo, quando depois de um divórcio um dos progenitores não cumpre as obrigações financeiras que tem com seus filhos, é necessária uma denúncia para que a justiça atue. Casos como estes mostram que o cumprimento de nossas obrigações não é sempre uma prioridade para nós, mesmo quando o descumprimento esteja contra a lógica e a ética. Esta inversão de prioridades se torna ainda mais evidente quando se trata do cumprimento de responsabilidades exclusivamente morais cuja sanção única é a censura dos demais por desrespeitarmos códigos tácitos de nossa cultura.

Ser parte da sociedade em que vivemos implica, no mínimo, aceitar as suas leis e as consequências de violá-las. Ainda que seja imposta, a responsabilidade é necessária tanto para se poder viver de forma civilizada e harmônica, quanto para nos abrir uma porta para uma participação mais profunda. Podemos aumentar nosso sentido de responsabilidade? Podemos assumir voluntariamente uma responsabilidade social e espiritual que nos une a todos os seres humanos?

Quando tomamos consciência de que somos parte da trama que nos vincula aos indivíduos que integram a sociedade, quando começamos a compreender o efeito de nossas ações sobre nosso entorno, surge em nós a necessidade de assumir cada vez de forma mais completa a responsabilidade que implica nossa participação com a humanidade.

A prática do Método de Cafh promove em nós o sentido de responsabilidade em relação a nós mesmos, a nossa família, à sociedade em que vivemos, a todos os seres e a nosso pertencimento à Terra.

O Método de Cafh nos oferece o exame retrospectivo e a meditação como meios para explorar nossos hábitos em relação a nossa vocação de desenvolvimento. Estes meios nos ajudam a harmonizar o que fazemos com o objetivo que aspiramos realizar. Além disso, o fato de participar de reuniões e de retiros, de desenvolver hábitos de leitura, de estudo e de auto-observação, mantém-nos em nosso processo de desenvolvimento.

A responsabilidade de ser veraz com nós mesmos é muito importante para nosso desenvolvimento. Se sustentássemos nosso ideal na ilusão de conquistar uma imagem perfeita de nós mesmos, terminaríamos na frustração e no desencanto. O conhecido livro de Oscar Wilde “O Retrato de Dorian Grey” relata um exemplo desta triste situação: não ter a valentia de assumir o que realmente somos para manter a imagem ideal que pretendemos ter de nós mesmos. Pelo contrário, assentar nossa vida na realidade de nossos verdadeiros pensamentos, sentimentos e atos consequentes, permite-nos não somente evidenciá-los, mas melhorá-los continuamente e atualizar nosso ideal em fatos concretos e evidentes.

Na medida em que desenvolvemos nosso sentido de responsabilidade, aumenta nossa capacidade de ser verazes. Reciprocamente, ao desenvolver veracidade nos fazemos mais responsáveis. Este círculo de retroalimentação benéfica acompanha nossa forma de entender a responsabilidade até que esta, mais que uma prática virtuosa, torna-se a nossa forma de ser.

A fidelidade à vocação espiritual é para nós a via para expandir o sentido de responsabilidade, pois à medida que nos identificamos com nossa vocação decrescem nossas desculpas para fugir de nossa responsabilidade. Tratamos de viver de forma coerente com nós mesmos e com a realidade que nos circunda.

A responsabilidade é uma carga quando sonhamos em livrar-nos dela; é uma obrigação quando abdicamos nosso discernimento e o substituímos pela submissão temerosa a leis e determinações de outros; é uma incumbência quando nos sentimos envolvidos com o que acontece; é um dever quando reconhecemos o que temos recebido da sociedade; é um compromisso quando, ao descobrir nossa vocação, reconhecemo-nos como parte do todo.

## A VIDA ORGANIZADA

### *Oitava Ensino*

“Seja seu primeiro ato ao despertar uma fervorosa elevação do pensamento à Mãe Divina; procurem depois distribuir seu tempo de tal modo que possam dedicar-se amplamente ao desenvolvimento da vida espiritual através do cumprimento responsável de suas obrigações diárias e das práticas ascéticas recomendadas neste Método.” *Método, Capítulo Primeiro.*

O que nos acontece todos os dias, as vicissitudes das quais muitas vezes nos queixamos e que outras vezes nos enchem de alegria, geralmente não são fatos fortuitos, produtos de um destino caprichoso. Na maioria das vezes o que acontece conosco é o resultado sinérgico das causas provocadas por nossas ações, pensamentos e sentimentos.

Sinergia é a ação de duas ou mais causas cujo efeito é superior à soma dos efeitos individuais. O efeito sinérgico pode ser positivo ou negativo. A sinergia em nossa vida tem resultados positivos quando ocorre dentro de uma estrutura de ordem e prioridades que refletem princípios espirituais e objetivos de desenvolvimento.

Quando fazemos tarefas domésticas ou quando viajamos em um meio de transporte para chegar ao nosso escritório, local de trabalho ou escola, ou quando praticamos um esporte ou assistimos a um concerto, a um filme, a uma peça de teatro, inclusive quando visitamos um museu, vamos a um piquenique, assistimos a uma aula, estudamos ou fazemos muitas outras coisas, fazemos tudo isso de acordo com uma organização pré-estabelecida, aceita pela maioria de nós e validada pelas normas que regem a convivência entre cidadãos.

No entanto, às vezes nos opomos à ordem que nos ajuda em nosso desenvolvimento. Por outro lado, às vezes pensamos que tudo deveria ser regulamentado e que qualquer violação da ordem que estabelecemos deveria implicar uma censura.

A verdade é que qualquer atividade que desenvolvamos pressupõe uma organização. Inclusive as atividades comuns estão baseadas em uma ordem dada pela cultura, pela educação familiar e pelas características pessoais dos indivíduos. Da mesma forma, as atividades mais especializadas respondem a uma organização particular que devemos aprender se quisermos realizá-las de forma adequada. O pedreiro, o electricista ou o bombeiro, têm para suas atividades uma organização diferente daquela que um cirurgião, um dentista ou um fisioterapeuta aplicam. Mas todos os bons profissionais obedecem a um padrão de ordem em seus trabalhos.

Quando nos dispomos a trabalhar sobre nosso desenvolvimento aplicamos um método de vida. Esse método responde à necessidade de introduzir modos de fazer, pensar e sentir que nos permitam orientar nossa vida para o objetivo que fixamos para nós. Nosso método não implica a imposição de um regime rigoroso para as nossas ações e comportamento; antes, é uma organização do tempo e do espaço em que se desenvolve a nossa vida cotidiana que nos permita adequar os hábitos, as atividades e os lugares às tarefas que nossa vocação nos move a realizar.

No campo material, a organização se refere ao lugar que ocupam as coisas que usamos para viver. Assim como os elementos da cozinha que utilizamos para preparar refeições não podem estar no banheiro, tampouco esperamos encontrar panelas no dormitório. A localização adequada dos diferentes elementos que utilizamos torna mais eficiente a forma como usamos o tempo para realizar nossas tarefas. Um exemplo excelente é a disposição dos instrumentos usados em uma operação cirúrgica e a existência da especialidade chamada instrumentador. Os instrumentadores não somente conhecem o instrumento adequado para cada intervenção, mas também o melhor lugar para localizá-lo e assim poder dispor dele de forma imediata.

Outra forma de ver a organização é do ponto de vista estético. A localização dos elementos que compõem um lar proporciona uma atmosfera mais ou menos acolhedora. Mesmo que contemos com muito poucos bens, sua boa organização, somada à limpeza do ambiente em que vivemos, dignifica-nos e nos predispõe a uma vida interior também clara e ordenada. Por outro lado, recordemos que nem sempre a aparência de uma boa ordem exterior é sinal de ordem interior.

A organização exterior de nossa vida, além de nos ajudar a empregar o tempo de um modo eficiente, ajuda o funcionamento de nossa mente. Quando nos organizamos por fora, cria-se uma força sinérgica que nos ajuda a nos organizarmos interiormente. A boa ordem mental evidencia as tendências que movem nosso comportamento e nos ajuda a harmonizá-las para que correspondam ao propósito que nos anima. Ordenar nossos pensamentos não significa que todos devamos pensar da mesma forma, senão que orientemos nosso funcionamento mental para conteúdos significativos para o nosso desenvolvimento e para a possibilidade de realizar as tarefas que fazemos em cada momento com responsabilidade e eficiência.

Os exercícios que nosso Método recomenda nos ajudam a ordenar os pensamentos e a orientar os sentimentos para que estejam em harmonia com o objetivo de nosso desenvolvimento. Por outro lado, uma forma de pensar e sentir ordenada de acordo com nossa vocação nos ajuda a ordenar nosso tempo, ou seja, regular as horas de vigília e de sono de acordo com o ritmo que escolhemos e com a ênfase que queremos dar a cada uma de nossas atividades. De forma recíproca, organizamos de maneira consequente os meios e os elementos materiais que usamos, para que sejam instrumentos de nossa vocação.

Na medida em que aplicamos o método, a organização da vida se faz ritmo; além de ordenar o tempo e as coisas, ordenamos nossos pensamentos e damos conteúdo positivo a eles; ordenamos nossos sentimentos e nos fazemos mais expansivos; ordenamos nossas ações e multiplicamos nossa eficácia e capacidade de trabalho.

O ritmo em nossa existência é um atributo da harmonia que resulta da organização integral de nossa vida.

Yehudi Menuhin disse que a música cria ordem a partir do caos, pois o ritmo impõe unanimidade ao divergente, a melodia impõe continuidade ao desconexo e a harmonia impõe compatibilidade ao incongruente.<sup>1</sup>

Poderíamos traçar um paralelo entre estes conceitos de Yehudi Menuhin sobre o papel do ritmo, da melodia e da harmonia na música e o objetivo de nosso método a respeito da organização de nossa vida diária. O Método torna possível que haja ritmo nos afazeres diários ao ajudar-nos a estabelecer períodos de relaxamento e de atividade, de estudo e de esparecimento, de alimentação e de exercícios adequados às necessidades do corpo, e de atividades mentais que cultivam nosso intelecto e nosso espírito. Também nos ajuda a gerar unidade de intenção, objetivos e ações. Metaforicamente, o Método coloca em nossa vida um tipo de melodia que distingue nossos dias com propósitos claros e ações consequentes. Também o nosso Método, por sua condição de se adaptar às necessidades de cada um de nós, ajuda-nos a criar harmonia mesmo que na vida agitada atual tenhamos que realizar atividades múltiplas e ainda que aparentemente incompatíveis.

Alguns exemplos de ritmo em nossa vida: tempo para orar; tempo para estudar; tempo para realizar trabalhos manuais; tempo para recrear-nos e tempo para descansar.

Alguns exemplos do tipo de melodia que distingue nossos dias: orar enquanto viajamos; praticar silêncio habitual durante o dia (isto é, falar quando for oportuno e não falar por falar); respeitar as opiniões dos demais, mesmo que contradigam as nossas; alimentar-nos

---

<sup>1</sup> Yehudi Menuhin (1916-1999). London Times. Violinista inglês, nacionalizado americano.

de forma adequada e moderada para manter nossa saúde; cuidar do ambiente em que vivemos, embelezando-o e respeitando-o.

Alguns exemplos de harmonia em nossa vida: ter momentos de detenção, de alguns segundos de cada vez, durante as atividades diárias para recordar quem somos e qual é o nosso objetivo; aproveitar as atividades sedentárias para aprender a relaxar adotando boas posturas; aproveitar também as atividades domésticas para revigorar nosso corpo, não escatimando o exercício a que nos expõem; desenvolver a atitude de aprender escutando, especialmente quando tenhamos que cumprir o papel do que tem que liderar, por nosso papel de progenitor, professor ou superior hierárquico; praticar o diálogo, que nos ajuda a evitar a confrontação e promove o desenvolvimento de significado compartilhado.

Recordemos as palavras atribuídas a Confúcio: “... *aquele que tem presentes os perigos da desordem, mantém um estado de ordem*”.<sup>2</sup> Recordemos também que, para ter influência positiva sobre nossa vida, sobre o que nos acontece e o que nos afeta, temos que criar uma certa ordem; não uma ordem qualquer, mas uma ordem que promova nosso desenvolvimento.

---

<sup>2</sup> Confúcio (551 AC-479 AC). Filósofo chinês, administrador e moralista.

## MÉTODO INDIVIDUAL EXTERIOR

### *Nona Ensino*

“Cafh é uma reunião de almas que buscam sua liberação interior através de um método individual exterior.” *Regulamento, Artigo 2.*

Costumes, cultura e hábitos instalam em nós padrões de conduta que se projetam em toda nossa vida. A educação e os costumes familiares fazem com que, desde a infância, comportemo-nos de uma maneira determinada. Ao mesmo tempo, através de nossa interação com a sociedade, adquirirmos características culturais que, na maioria dos casos, são muito antigas e consolidadas. Tudo isso nos conduz a incorporar hábitos que consideramos próprios e naturais, apesar de havê-los recebido do meio.

Se vivemos sempre no mesmo lugar, às vezes nem sequer somos conscientes dos hábitos que temos. Alguns de nós vivemos e morremos com eles sem reparar que o nosso comportamento está caracterizado por um modelo que assimilamos sem nos dar conta. Muitas vezes dizemos “sou como sou”, quando em realidade deveríamos dizer “sou como fui formado”. Dar-nos conta disto é um passo fundamental para o reconhecimento de que temos um padrão de conduta característico que determina e condiciona nosso desenvolvimento individual e social.

Quando nos afastamos do lugar onde vivemos e conhecemos outros costumes e interagimos com pessoas de outras culturas – inclusive quando nos mudamos para outra região em nosso próprio país – tornam-se evidentes as diferenças que nosso padrão de conduta possui em relação a outros tantos padrões existentes. Obviamente, as diferenças que encontramos são maiores quando tomamos contato com culturas muito estranhas à nossa e que se desenvolveram em lugares com exigências diferentes do nosso em relação ao comportamento. Nesses casos, imediatamente tendemos a comparar e a julgar as generosidades e os defeitos de padrões diferentes daqueles que temos. Como consideramos que nossa forma de comportamento é a correta, geralmente opinamos que as condutas diferentes das nossas são ou inapropriadas ou inconvenientes. Esta reação, tão comum em nós, mostra-nos quão arraigado está nosso padrão de conduta e quão natural o consideramos. Por este motivo, na medida em que nos propomos objetivos, é bom que analisemos se necessitamos adequar nosso padrão de conduta ao que nos propomos alcançar. É verdade que, quando queremos desenvolver-nos espiritualmente, pode ocorrer que descubramos que os hábitos que incorporamos através dos costumes, da cultura e da família, nem sempre ou nem todos, são apropriados para realizar nosso fim.

Embora o Método de Cafh não nos imponha nem pautas morais específicas nem regras de conduta rígidas, é óbvio que nos sugere adotar um padrão de conduta individual de acordo com o nosso objetivo de desenvolvimento.

O Método de Cafh nos propõe atividades e comportamentos que influem benéficamente em nosso modo de pensar e de sentir e que, em alguns casos, implicam mudanças de hábitos ou de rotinas. Por exemplo, concorrer a reuniões e a retiros, observar um cerimonial, praticar exercícios como os da meditação e do exame retrospectivo; alimentar-nos de forma saudável; realizar práticas para melhorar as relações interpessoais. Costuma ocorrer que, ainda que reconheçamos que essas atividades nos trazem um bem, inicialmente reagimos contra alguma delas porque altera nosso programa, ou porque difere de nossa maneira habitual de nos comportar. Mas, quando nos damos conta de que esses hábitos nos ajudam a alcançar o fim a que nos propusemos, incorporamo-los com facilidade.

Um desportista que leve a sério sua profissão não se limita a treinar-se fisicamente de acordo com o esporte que pratica, mas também ordena sua vida com o mesmo critério. Se não agisse

assim, colocaria em risco o sucesso de seu propósito. Da mesma forma, se nosso método de vida não estivesse de acordo com a nossa decisão de desenvolver-nos espiritualmente, pouco fruto teriam nossas práticas, por mais assíduas que fossem.

Os membros de Cafh aplicamos hábitos de conduta sustentados no Método de Cafh.

A Ascética da Renúncia nos dá pautas de atitudes e de conduta que, com liberdade, adaptamos e adotamos para estabelecer nosso método individual de desenvolvimento. A Mística do Coração nos induz a dar significado espiritual a nosso esforço ascético, para que este método de vida seja uma via para a expansão de nossa consciência. Isto nos permite superar a dicotomia entre uma vida espiritual reduzida à prática de certos exercícios e uma vida cotidiana alheia a esses exercícios e aos pensamentos e sentimentos que teriam que acompanhá-la.

Ao interiorizar hábitos inspirados no Método, nossa vida vai se conformando de tal maneira que a nossa atividade exterior é um reflexo da interior e, reciprocamente, a atividade interior se expressa em uma vida exterior consequente. Deste modo, não separamos exercícios e mística de nossa conduta. Se, por exemplo, meditamos sobre o amor a todos os seres humanos e a aceitação da diversidade, consequentemente adotamos hábitos de respeito e de ajuda mútua nas relações com as pessoas que nos rodeiam.

Esta forma de agir faz com que nos mantenhamos conscientes de nosso caminho e que possamos discernir: as condutas aceitáveis e as condutas que devemos deixar de lado; os pensamentos que nos ajudam a nos desenvolver e os que nos prejudicam; os sentimentos que expandem a nossa consciência e os que a empequenecem.

Nosso Método de vida é individual, pois se adapta a nossa idiossincrasia e necessidades; é exterior porque se baseia primariamente em práticas que influem benéficamente sobre nossa conduta; é parte essencial de nosso desenvolvimento espiritual porque se sustenta em pensamentos expansivos e sentimentos de amor e generosidade.



## VIVER COM HARMONIA E COMEDIMENTO

### *Décima Ensino*

“Sejam prudentes e comedidos; evitem práticas que possam prejudicar a saúde. Tenham presente que o método de vida de Cafh, que inclui práticas que fomentam o bem-estar físico e hábitos de bem pensar e sentir, contribui para manter a saúde do corpo e da mente.” *Método, Capítulo Primeiro.*

A vida no mundo de hoje é competitiva, exigente e, sobretudo, estressante, mesmo em lugares distantes dos grandes centros urbanos ou em grupos sociais que até bem pouco viviam no que poderíamos chamar oásis de tranquilidade. O emprego, antes estável, tornou-se mutável e transitório. A instituição matrimonial está em crise, quando não sob questionamento a respeito de seu sentido e de sua própria existência. A juventude está exposta à pressão das modas, quer seja de vestuários como de conduta e de consumo, uma pressão aumentada pela fragilidade dos afetos e da frequente falta de limite familiar e social. O aumento da expectativa de vida incorpora novos atores à vida social, os quais têm necessidades particulares. Encontramo-nos em um mundo em transição que nos confronta com situações novas, tanto de insegurança, de superpopulação e de violência, como de desafios inimagináveis poucos anos atrás.

O que nos propõe o Método par poder adaptar-nos a este mundo incerto e cambiante? Exortamos a viver com comedimento.

Tentemos entender o que é viver com comedimento fazendo uso de uma analogia. As grandes obras arquitetônicas clássicas devem sua beleza principalmente à harmonia de suas medidas. A relação entre altura e volume, por exemplo, é um indicativo básico da beleza arquitetônica da construção. Seguindo com esta analogia, poderíamos dizer que a harmonia de nossa conduta se baseia no discernimento que nos permite equilibrar nossas necessidades e nossos desejos com os objetivos de desenvolvimento espiritual que nos propomos. Se aplicamos este discernimento em nossa vida interior e em nossas ações diárias, a medida que adotamos para modelar nossa conduta resulta em uma vida harmoniosa canalizada tanto para nosso desenvolvimento como para o do conjunto humano.

É possível falar da possibilidade de viver com comedimento e harmonia na sociedade de hoje? É possível centrar-nos em harmonizar nossa vida sem desconectar-nos dos demais, sem esquecer as carências e as aflições que nos rodeiam?

Nosso trabalho de desenvolvimento seria uma fantasia se o vivêssemos de forma separada e independente da realidade imediata e, sobretudo, em contraposição à situação existencial do resto dos seres humanos. Somos uma unidade com toda a humanidade nos planos físico, mental e espiritual, e também no pessoal e no coletivo. Nossa vida influi no mundo que nos rodeia tanto como o mundo influi sobre nós. Há um vínculo relacional entre “nós” e “os outros”, esse mundo que nos parece separado e independente. E esse vínculo é o que torna possível que derramemos sobre o mundo o amor que somos capazes de oferecer como expressão de nossa participação e expansão interior.

É por isso que viver com harmonia e comedimento implica reconhecer esta unidade e alcançar a harmonia entre o pessoal e o coletivo, entre o mundo interior e o exterior, entre o contingente e o transcendente, entre o instante presente e a eternidade. Este comedimento não é um objetivo utópico; podemos consegui-lo através de um trabalho interior metódico, consequente e escrupuloso no contexto do sentido transcendente da vida.

Começamos esse trabalho diferenciando as questões operativas das questões fundamentais da vida. As questões operativas se solucionam aplicando os recursos que a experiência já adquirida pela humanidade nos proporciona e estudando para contribuir com soluções.

Para resolver questões operativas que superam nossos conhecimentos e habilidades particulares, recorreremos àqueles que se capacitaram para resolver o que nos ocupa: médicos para problemas de saúde, advogados para temas legais, engenheiros para problemas de edificações, etc.

Para resolver questões de harmonia em nossa vida e de comedimento em nossa conduta e assim corresponder aos nossos objetivos de desenvolvimento – questões fundamentais – recorreremos ao nosso Método e trabalhamos de forma metódica e objetiva sobre nossa ascética. Sobre esta base se assenta um dos pilares de nosso trabalho espiritual.

Ainda que sejam os nossos defeitos o que aparece primeiro neste nosso trabalho espiritual, eles são apenas problemas operacionais que podem ser resolvidos ou pelo menos contidos a partir da aplicação de técnicas adequadas. Por isso, não devemos nos angustiar pela quantidade de características que consideramos inadequadas, tampouco acreditar que teríamos que eliminá-las para nos desenvolver. Não se trata de ser “perfeitos”, mas de aprender a conhecer-nos, aplicar nossa energia aos objetivos que nos propusemos e ir deixando de lado o que nos distrai de nosso objetivo.

Viver com harmonia e comedimento é alcançar equilíbrio entre as partes e o todo; entre o que não podemos mudar e temos que aceitar e o que, sim, podemos mudar; entre o que desejamos alcançar e o que necessitamos realizar.

Se vivêssemos obstinados pelas contingências diárias que temos que enfrentar não poderíamos reconhecer o sentido transcendente da vida. Uma maneira simples de manter nossas preocupações e nossas ações em contexto é oferendar interiormente nossos esforços para o nosso bem e para o bem da humanidade. Esta oferenda nos mantém conscientes de nossa localização na vida e no mundo e localiza a contingência de cada instante no contexto da vida como um todo, como também localiza a nossa percepção limitada na infinitude do divino.

Manter a harmonia entre o finito e o infinito, o instante e o devenir, o individual e o coletivo, evita que caiamos no extremo de pensar que viver espiritualmente é dedicar o dia inteiro à prática de exercícios espirituais. Tal ideia implicaria que seriam os outros que deveriam trabalhar para atender as nossas necessidades. Cada homem, cada mulher, cada grupo humano participa da humanidade, a qual se desenvolve como uma unidade. Do ponto de vista individual, viver com harmonia e comedimento é cumprir a função que corresponde a cada um de nós dentro do desenvolvimento humano e, ao mesmo tempo, desenvolver-nos harmonicamente dentro dessa função.

Harmonizando os tempos que dedicamos para ganhar o nosso sustento, para o trabalho mental, para a oração, o descanso, as relações interpessoais e, especialmente, unindo nossas vivências às de todos os seres humanos através da participação, mantemos o equilíbrio em nossas vidas, tal como nos recomenda o Método de Cafh.

Uma prática que se desprende do Método de Cafh e que ajuda a levar uma vida harmônica e comedida e a resolver questões que poderiam gerar situações difíceis e às vezes dolorosas, é terminar bem o que começamos, sem deixar fios soltos. O tempo, a dedicação, a energia alocada em algo que não terminamos, desvanecem-se sem frutificar. Mas não são somente coisas e trabalhos o que temos que terminar; esta prática também se aplica aos conflitos nas relações. Neste sentido, poderíamos dizer que um conflito que não se resolve é um problema que gera muitos problemas mais.

No contexto das relações, às vezes pensamos que, quando não chegamos a um acordo, solucionamos o conflito cortando a relação. Mas, na verdade, quando não há um bom acordo, ou quando pela falta de acordo cortamos a relação, o conflito continua sob a forma de rancor, ressentimento, quando não no desejo de revanche ou de vingança. No entanto, mesmo nestes

casos podemos terminar bem o que começamos mal; se não pudermos fazer as pazes com quem temos um conflito, podemos fazer as pazes com essa pessoa em nosso coração. Terminar o que começamos implica resolver as situações criando uma ordem que acaba com uma etapa e nos libera para entrar na seguinte.

Podemos perguntar-nos por que o comedimento e a harmonia são tão necessárias em nosso esforço para desenvolver-nos. A resposta é que a harmonia e o comedimento nos ajudam a contextualizar o que experimentamos no grande marco do devenir. Ao compreender a realidade que nos contém, alcançamos a paz e a serenidade necessárias para sustentar o esforço para desenvolver-nos.

O Método de Cafh proporciona os meios para superar os obstáculos que possamos encontrar em nosso desenvolvimento, sem que nos tornemos obsessivos nessa tarefa e nem que nos descuidemos dela. O comedimento aplicado às nossas decisões e à forma de levá-las a cabo resultam em uma vida harmoniosa para nós particularmente e em um estímulo para uma vida harmoniosa para a sociedade.

## VIVER COM LIBERDADE

### *Décima Primeira Ensino*

“As almas anseiam espontaneamente pela liberdade; mas, o que fazer para consegui-la?

Os seres humanos que para liberar-se fazem-se materialistas, caem irremissivelmente sob a tirania do objetivismo e somam-se à grande máquina humana que caminha incessantemente para esgotar-se numa experiência sem fim.

Os que para liberar-se fazem-se idealistas, tornam-se escravos da mente e enredam-se numa meada racional que distorce suas percepções e oculta-lhes o sentido de sua individualidade espiritual. A mente, quando é soberana, não reconhece seus limites.

Aqueles que para liberar-se fazem-se devotos, caem sob a férula dos dogmas que os impedem de lançar-se à imensidão de suas possibilidades de conhecer e de expandir-se.

A liberdade real e verdadeira não é viver para fora, aturdindo-se; tampouco é buscar no interior uma perfeição racional e pessoal. A liberdade real consiste em ser o que se é: um ser humano, com uma infinidade de possibilidades.” *Método, Capítulo Vigésimo Quarto.*

A busca da liberdade é quase uma obsessão para aqueles que aspiramos a resolver a angústia existencial. O reconhecimento de nossa necessidade de responder ao sentido da vida se relaciona estreitamente com o anseio de liberdade.

A resposta utópica a esta necessidade de liberdade é querer que nada nem ninguém se interponha entre nós e o cumprimento de nossa vontade. Dizemos que é utópica porque é impossível de ser conseguida, já que a nossa vontade e a daqueles que nos rodeiam entrecrocamos e interpomos limites uns aos outros. Além disso, esta atitude, em vez de liberar-nos, prende-nos a nossos estados de ânimo e formas de pensar cambiantes. Também nos faz dependentes de circunstâncias fortuitas sobre as quais não temos nenhum ou muito pouco controle.

Outra resposta a nossa necessidade de liberdade, também talvez utópica, é acreditar que simplesmente desejando algo transcendente, além de nossas necessidades vitais e culturais, já somos livres. Neste caso, poderíamos dizer que a liberdade pela qual ansiamos seria um estado de felicidade interior que se resumiria na possibilidade de nos sentir íntegros e unidos com o divino em um futuro incerto.

O Método de Cafh nos propõe explorar outro tipo de resposta para alcançar a liberdade interior:

Conhecer as leis naturais, sociais e espirituais que regem nossa vida

Conhecer as nossas necessidades reais

Distinguir as necessidades reais dos desejos e das necessidades criadas pelas modas e pelas pressões sociais

Independentizar-nos progressivamente das contingências de nossos estados físicos, mentais, emocionais e espirituais

O Método de Cafh nos proporciona ferramentas para dar resposta a estes desafios no campo de nossa vida diária.

É uma utopia querer independentizar-nos das leis da natureza que regem a nossa vida, ou das leis sociais, legais ou espirituais que regem a vida da sociedade em que vivemos. Através dos exercícios ascéticos, na medida em que os praticamos, o Método nos dá conhecimento dessas leis e nos ensina a mover-nos dentro delas para dirigir nossas forças para o objetivo de desenvolvimento espiritual a que nos propusemos.

Com relação às leis naturais, sabemos que vivendo uma vida saudável e equilibrada poderemos ajudar a manter a nossa saúde e a nossa energia. Mas também sabemos que, por mais que sigamos nosso regime de vida, chegará o momento em que a nossa vitalidade declinará, os músculos não nos responderão como antes e estaremos mais expostos a enfermidades e a limitações físicas.

Sabemos que nossos exercícios mentais darão maior clareza e profundidade a nosso pensamento. Mas também sabemos que, por mais que nos exercitemos, não podemos garantir que essa clareza e profundidade não declinarão, ou não desaparecerão em algum momento.

Sabemos também desfrutar de nossa plenitude física e mental; mas possivelmente não sabemos ainda como manter esse desfrute se perdemos tal plenitude.

Apliquemos então as normas do Método não somente para viver bem, mas especialmente para que esse bem viver não dependa somente do que nos acontece, mas de nossa capacidade para responder adequadamente ao que nos acontece. Por exemplo, meditemos sobre os capítulos do Método que tratam dos enfermos e da morte para antecipar as nossas respostas a esses aspectos da lei da vida.

Com relação às leis sociais, sabemos quais temos que cumprir segundo os códigos de nosso país. Sabemos também das responsabilidades implícitas que temos pelo fato de viver em sociedade. Meditemos especialmente sobre estas últimas responsabilidades, para exercitar a nossa liberdade de poder cumprir o que sabemos que temos que cumprir em relação a nosso entorno. Acostumar-nos a praticar o que recomenda o Método – por exemplo sobre o comportamento, a casa, a mesa, o trabalho, as relações – ajuda-nos a cumprir aspectos básicos de nossa responsabilidade social.

Com relação às leis espirituais, sabemos que cada ação tem uma consequência, não somente relacionada ao que fazemos, mas também ao que pensamos e sentimos. Sabemos também que temos livre arbítrio, que em cada momento podemos agir, sentir e pensar de uma maneira ou de outra e que cada um desses atos, pensamentos e sentimentos gera consequências. Neste sentido, o que seria agir com liberdade, para que nossa conduta produza nosso bem e o dos demais? Seria ter a capacidade de realizar o que nos propomos e de agir como sabemos que teríamos que agir de acordo com nossa ética.

Mas já contamos com essa liberdade? A verdade é que, quando nos fazemos um bom propósito, nem sempre o cumprimos e às vezes nos encontramos fazendo algo que não corresponde nem a nossa ética nem a nosso bom senso. Nestes casos, o que poderíamos fazer? Simplesmente, remediar o dano ao mesmo tempo em que corrigimos o rumo. E, sobretudo, aprender a não repetir erros que já reconhecemos.

Por outro lado, quando nos deixamos levar por aborrecimentos ou por reações, nem sempre temos pensamentos bons. O que fazer para ter liberdade para pensar bem, já que pensamentos bons atraem o bem e maus pensamentos atraem sofrimento? Além de levar este tema para a meditação, podemos praticar um exercício muito simples: assim que percebemos que surge em nós um pensamento negativo, imediatamente o substituímos pelo melhor pensamento que possamos gerar nesse momento. Esta prática, que só nos toma um instante de cada vez, faz com que rapidamente ganhemos liberdade para pensar como desejamos pensar.

Exercitar-nos em seguir normas simples e claras como as que encontramos no Método nos ajuda a fortalecer a nossa vontade e a obter domínio sobre o que fazemos, pensamos e sentimos, de modo a poder viver sempre de acordo com nossos princípios e com nossa vocação.

Quanto à liberdade em relação a nossas necessidades, quando desejamos algo perguntemo-nos o que necessitamos *realmente*, e usemos nosso livre arbítrio para independentizar-nos da

pressão de desejos que nem sempre respondem a uma necessidade real, cuja satisfação nos traga benefícios. Muitas vezes, deixar-nos levar pelo que queremos no momento pode comprometer nossa capacidade de satisfazer uma necessidade real no futuro. Saber postergar ou privar-se de uma gratificação possível, mas não indispensável, é alcançar liberdade não só para viver de forma sensata, mas especialmente para criar um futuro previsível e viável.

Quando alcançamos suficiente liberdade interior, compreendemos que liberdade e responsabilidade são duas faces da mesma moeda. Se ser responsável é dedicar cuidado e atenção ao que fazemos ou dizemos, se é assumir os compromissos que nos concernem como membros da sociedade em que vivemos, isso é o que fazemos quando somos suficientemente livres para poder agir, pensar e sentir para cumprir esses propósitos.

Mas não é suficiente alcançar domínio sobre nós mesmos para exercitar a liberdade. Estamos submetidos à pressão da propaganda, da moda, das ideologias e do nível social, e nem sempre estamos seguros que o que nos propomos, fazemos ou opinamos responde a nossa livre decisão ou a influências alheias. Por isso, para que o exercício de nossa liberdade seja benéfico, necessitamos aprofundar o nosso discernimento e a nossa capacidade de análise e de avaliação, tanto do que recebemos de fora como do que parte de nós mesmos: impulsos, desejos, reações, emoções. Assim como é fácil manter-nos conscientes de nossa condição de espectadores quando assistimos a um espetáculo, é bom que mantenhamos essa condição de espectadores em relação ao que fazemos, sentimos e pensamos. Nossa mente tem capacidade para observar a si mesma e o que estamos fazendo; usar essa capacidade para conhecer-nos melhor é uma boa base para exercer nossa liberdade.

A meditação, o exame retrospectivo, as ensinanças, os retiros, a reunião semanal, a leitura espiritual são algumas das ferramentas que o Método de Cafh oferece para nos ajudar a conhecer as leis naturais e sociais que nos regem, a conhecer as nossas necessidades e a harmonizar corpo, mente e espírito, independentizando-nos dos vaivéns dos estados de ânimo e da condição de nosso corpo.

O Método de Cafh nos proporciona os meios para que nosso modo de viver nos abra as portas para a liberdade interior. Tanto a liberdade utópica de fazer somente a própria vontade quanto a de alimentar um anseio difuso de alcançar a possibilidade de sentir-nos íntegros e unidos ao divino em um futuro incerto não nos darão a verdadeira liberdade interior. Os anseios difusos não levam a bom porto, talvez a nenhum porto; projetar para um futuro incerto a realização que procuramos é deixar para nunca o que gostaríamos que fosse real agora. A liberdade interior, cada um de nós a conquista em nosso interior, através de um trabalho sistemático e consciioso sobre o nosso corpo e a nossa mente.

Conhecer a nós mesmos, conhecer a realidade circundante e a relação entre nós e as leis que nos governam é a base para poder agir proveitosamente dentro dessas leis. E esta forma de agir é a verdadeira força que nos move para a conquista de nossa liberdade interior.

## O USO DO TEMPO

### *Décima Segunda Ensino*

“O método de vida que inclui a meditação, o exame retrospectivo e a leitura espiritual outorga paz mental, discernimento claro na escolha de prioridades e, conseqüentemente, uso ótimo tanto da energia física como da mental. Este domínio sobre a própria energia é o que permite aproveitar bem o tempo.”

*Método, Capítulo Primeiro.*

“As horas para levantar-se, comer e trabalhar estejam bem distribuídas.” *Método, Capítulo Segundo.*

O conceito de tempo está ligado ao de mudança. Medir o transcurso do tempo implica perceber que algo muda. Por esse motivo, costumamos dizer que uma fotografia é uma imagem fixa no tempo. Por outro lado, a ideia do transcurso do tempo está ligada à de irreversibilidade da mudança; a seqüência do tempo é uma sucessão de “agoras”. De acordo com a nossa percepção, tudo o que acontece desliza, através do agora, de um passado irreversível para um futuro sem fim. O tempo se apresenta a nós como algo que vai passando, um presente que vai se tornando passado e vai indo para um futuro. No entanto, poderíamos dizer que o tempo não passa, mas que somos nós que mudamos dentro dele, que a temporalidade é um modo de ser, um modo de estar no mundo.

Ao considerar a ideia de tempo, podemos distinguir o tempo cronológico, o tempo psicológico e o tempo mental.

O tempo cronológico é o tempo que medimos com o relógio.

O tempo psicológico ou tempo subjetivo – que comumente chamamos “duração” – é a maneira como percebemos o tempo. Também podemos considerá-lo como o transcurso da experiência individual.

O tempo mental é o tempo do pensamento.

*O tempo cronológico* está estabelecido por um acordo social. Sem uma unidade comum para medir o tempo não poderíamos conviver com proveito; respeitar este tempo é a nossa forma de reconhecer a nossa integração à sociedade.

O tempo cronológico é um recurso não renovável; não podemos recuperar o tempo que passa. Por isso, temos que empregá-lo de modo que seja proveitoso do ponto de vista espiritual e material, tanto para nós como para os demais. Tenhamos em conta que empregar tempo em tarefas práticas não é um objetivo materialista oposto a um espiritual; não apenas as tarefas práticas são necessárias para sustentar nossa vida, senão que usar o tempo de forma produtiva e eficiente é a nossa forma de participar no sustento e no progresso de todos os seres humanos. Usar o tempo para produzir o que nós e a sociedade necessitamos, mais que uma atitude paternalista de serviço aos demais, é para nós um imperativo ineludível. Por isso, não desperdiçar o tempo é um aspecto fundamental de nosso método de vida.

No uso do tempo cronológico distinguimos o tempo pessoal – como cada um usa o tempo – e o tempo comum – o tempo que compartilhamos com os demais.

Nós decidimos o modo como usamos o nosso tempo pessoal, e esse modo revela a nossa eficiência, tanto em relação ao que produzimos de forma prática quanto em relação ao nosso desenvolvimento.

Por outro lado, o tempo pessoal está ligado ao tempo comum, pois compartilhamos o tempo com todos. Por isso, o uso que fazemos do tempo pessoal influi de uma forma ou de outra na vida de todos.

Além disso, há momentos em que o nosso tempo pessoal envolve diretamente o tempo de outros. Por exemplo, quando agendamos uma entrevista, quando o trabalho de outros depende de quando terminamos o nosso, quando o começo de uma atividade depende de nossa chegada, quando aproveitamos um encontro ou uma comunicação com alguém para falar do que nos interessa, sem perguntar a essa pessoa se podemos tomar seu tempo para fazê-lo, etc. A forma como usamos o tempo de outros revela o nosso respeito por seu tempo, que é a sua vida. Este respeito nos leva a ser pontuais, a cumprir nossos compromissos, a não invadir o tempo alheio, a respeitar o ritmo de quem trabalha conosco. Se alguma vez nos parece que perdemos tempo porque temos que esperar ao efetuar trâmites ou ser atendidos, recordemos que nem sempre usamos o nosso tempo de forma eficiente, não só para nós como também para não fazer outros perderem tempo.

*O tempo psicológico* sofre influência da idade, da maturidade, do estado de ânimo, das circunstâncias que vivemos. É prudente reconhecer que o plano e o ritmo de trabalho que podemos ter quando estamos saudáveis e fortes não é igual ao que nos convém ter em situações em que não estamos nessas condições. Por esse motivo, é bom prestar atenção para que o nosso tempo psicológico se harmonize o mais possível com o nosso tempo cronológico, especialmente em nossas atividades diárias, para que sejam produtivas e não criem riscos desnecessários.

Entretanto, muitas vezes não é fácil harmonizar ambos os tempos em situações não totalmente operativas. Um estado de ânimo entusiasta pode nos induzir a agir de forma arriscada para nossa saúde; um estado depressivo pode interromper atividades que necessitamos e podemos realizar. Em certas ocasiões não há uma correspondência fixa entre os instantes do tempo cronológico e os do tempo psicológico, e não depende de nós fazê-los coincidir. Um momento de tensão frente a circunstâncias aterradoras, como um terremoto, torna-se interminável para nós, ainda que tenha durado poucos segundos. Em troca, uma situação que demanda toda nossa atenção, porque nos interessa muito, parece que durou pouco tempo, ainda que tenha nos mantido ocupados durante horas.

*O tempo mental* se relaciona com o nosso pensamento. Assim como o tempo cronológico não se detém, tampouco se detém o nosso pensamento, quer nos ocupemos com algo ou não; nossa mente não cessa de atuar. É importante que prestemos atenção a este fato quando planejamos usar de forma eficiente os minutos do relógio, porque raramente reparamos na grande influência que o que ocorre em nossa mente tem sobre o que fazemos e sobre o que expressamos. A verdade é que o modo como lidamos com nosso tempo mental determina como usamos o tempo cronológico; em outras palavras, como usamos nossa vida. Da mesma forma, o modo como usamos o tempo mental determina o nosso estado de consciência habitual.

A capacidade de focalizar a nossa atenção no presente nos é indispensável para ter rendimento em nossos estudos, aprender de nosso entorno e também para aprender sobre nós mesmos. Por isso é bom que aprendamos a manter-nos no presente, evitando escapar dele porque não gostamos de algo, ou porque algo nos entedia ou, simplesmente, porque não conseguimos controlar a nossa mente.

Quando nos distraímos, divagamos ou nos perdemos em recordações, não estamos no aqui e agora. Inclusive quando nos deixamos levar por reações como desgosto ou aborrecimento, costumamos criar em nossa mente situações imaginárias que não somente nos ausentam do presente, mas também de nossa consciência de ser e de nossos contextos.

Se observamos o que ocorre em nosso tempo mental, vemos que estamos no aqui e agora quando prestamos atenção ao que temos nas mãos, ao que está acontecendo, tanto em nosso entorno como em nós mesmos. Mas nem sempre conseguimos manter essa atenção. O mais comum é que prestemos muita atenção a algo – um filme, um livro, um trabalho – que nos



interessa muito e enquanto temos esse interesse; estamos em nosso aqui e agora circunscrito ao âmbito do que nos atrai no momento. Por isso convém que façamos o exercício de prestar atenção também à realidade mais ampla que compartilhamos com todos.

A pergunta que poderíamos nos fazer, então, é quanto aproveitamos de nosso tempo mental, quão alertas estamos em nossa vida diária e quanto expandimos nosso estado de consciência através do uso sábio do tempo.

Certamente que a maioria de nós destina um certo tempo ao trabalho mental, mas isso não é suficiente para aproveitar o tempo da mente. Considerando que o movimento mental não se detém nunca, a porção do tempo que usamos com proveito é insignificante em relação a todo o tempo que nossa mente tem.

O bom uso do tempo mental implica controlar o movimento da mente para poder desenvolver a atenção e pensar com clareza.

O Método de Cafh nos oferece exercícios como o exame retrospectivo e a meditação para aprender a controlar e a orientar a mente e, especialmente, para desenvolver a nossa atenção ao que ocorre em cada instante, tanto em nós como em nossos contextos; isto é, para prestar atenção ao *continuum* da vida que é o presente.

Nem todos passamos pelo tempo da mesma maneira, apesar de o medirmos com a mesma unidade horária ou de calendário. Por isso, necessitamos prestar atenção a nossos objetivos, ao sentido que damos a nossa existência e à forma como usamos o tempo para realizar esses objetivos.

Uma boa forma de começar a aproveitar o nosso tempo é realizar cada coisa dentro de um prazo razoável. Temos a eternidade pela frente, mas para realizar os nossos objetivos – nossa vocação – contamos com o tempo de nossa vida sobre a Terra. Manter-nos conscientes desse prazo nos move a usar bem esse tempo.

## VIVER EM PAZ

### *Décima Terceira Ensino*

“Recordem que a paz do mundo se constrói com a paz de cada pessoa, de cada família, de cada país.”  
*Método, Capítulo Segundo.*

Somos partes inseparáveis do mundo em que vivemos, mas ainda não nos mantemos habitualmente conscientes desta realidade. É muito comum percebermos o mundo como um cenário e os seres humanos que o povoam como atores de uma trama da qual somos espectadores. Uma das consequências desta forma de perceber a realidade é que ela gera uma relação de separatividade e competição na qual a luta pela subsistência e pela sobrevivência costuma tornar-se desafiada.

Como indivíduos, ainda não conseguimos desenvolver uma relação harmoniosa entre nós e a sociedade global a que pertencemos. Sentimos a necessidade de pertencimento, mas esse sentido de pertencimento não necessariamente se concretiza em solidariedade e proteção mútua.

Não nos é fácil manter-nos habitualmente conscientes de que somos parte do grande conjunto humano, bem como pensar e sentir de acordo com essa consciência, porque tendemos a abstrair-nos de tal maneira em nossos estados de ânimo e em nossa história cotidiana que o resto do que acontece se reduz a uma tela de fundo de notícias que vão substituindo umas às outras. E quando aprofundamos a reflexão para dar-nos conta realmente de nossa participação no grande conjunto humano, também nos é difícil agir de forma consequente.

As ensinanças de Cafh nos estimulam a expandir a percepção de nossa situação no mundo; o Método nos sugere a maneira de acompanhar essa expansão com uma vida consequente com essa percepção.

Para ajudar-nos a compreender a nossa relação com o mundo, podemos começar discernindo dois mundos: o mundo que percebemos com nossos sentidos – o mundo exterior – e o mundo que temos em nossa mente – nosso mundo interior. A partir daí, tratemos de compreender a relação entre esses dois mundos e a forma como essas realidades se integram ou competem entre si.

Por um lado, percebemos o mundo pelo que vemos, ouvimos, lemos, estudamos; por outro, estamos imersos em nossas reações, interpretações e, especialmente, no ponto em que tendemos a centrar nossa atenção: nós mesmos. O que sentimos, sofremos, esperamos, desejamos, o que nos acontece a cada instante – e a recordação do que nos ocorreu – afetam profundamente nossa relação com o mundo exterior.

Como esses dois mundos são realidades das quais não podemos nos esquivar, prestemos atenção ao modo como nos relacionamos com cada uma delas e, particularmente, como vinculamos uma com a outra.

Se centramos a atenção sobre nós mesmos, a realidade exterior perde vigência para nós; só nos importa na medida em que afete nosso mundo pessoal. Consequentemente, reduzimos a nossa vida às vicissitudes do que nos acontece. Apesar de podermos mostrar interesse pelo que ocorre fora de nós, esse interesse responde a nossa preocupação de como possa afetar-nos negativamente ou positivamente ou, simplesmente, para satisfazer a nossa curiosidade ou preencher nosso tédio.

Se centramos a atenção sobre o que acontece fora de nós em detrimento da auto-observação, perdemos objetividade para reconhecer as nossas interpretações, atitudes e comportamentos. Por outro lado, o voltar-se para o exterior geralmente é uma fuga de nossa realidade interior.

O Método de Cafh nos induz a abrir nosso interior ao mundo exterior, a introduzir em nossa vida a vida dos demais, com suas luzes e suas sombras, e a sentir como nossos tanto as dores, as angústias, as tragédias e necessidades, como as alegrias e os avanços humanos. Da mesma forma, induz-nos a derramar sobre os que nos rodeiam o nosso amor, a nossa solidariedade e as nossas capacidades. Quando pensamos em nós mesmos, fazemo-lo como membros da humanidade. Exercitamo-nos em unir o nosso sentir ao de todos no momento em que estamos vivendo. Exercitamo-nos em projetar o nosso futuro incluindo-o no mundo que ansiamos construir com todos os seres humanos.

Também nos exercitamos em ser companheiros de todos. Como prática, aplicamos o sentido de participação onde vivemos: em nosso lar e em nossa sociedade.

O sentido de participação, nutrido pela meditação, pela reflexão e por uma vida ordenada, ajuda-nos a fazer do lar uma fonte de desenvolvimento. Mas isto nem sempre se alcança com facilidade; em muitos casos requer atenção e cuidado na forma de nos relacionarmos. As diferenças entre os cônjuges, as diferentes formas de ver e resolver as situações, a tendência a não assumir o papel integrador que o grupo familiar necessita de cada um de seus membros costumam impedir que a relação seja participativa e leva os integrantes da família a manter vidas separadas. Recordemos então que o amor que costumamos declarar não elimina os nossos defeitos particulares. É difícil para nós perceber o que pode dar felicidade a outra pessoa, e ainda mais difícil reconhecer o que faz feliz um grupo em seu conjunto, indo além dos acertos e erros que cada um de nós possa ter. E a mesma coisa acontece com os que vivem conosco. Reconhecer esta realidade nos induz a ser humildes em nossa relação, a não exigir de outros o que nós mesmos temos dificuldade em cumprir e a colaborar fraternalmente com todos para conseguir uma relação cada vez mais harmoniosa e frutífera.

Conseguir viver em harmonia com nossos familiares, resolver de forma saudável os problemas materiais e espirituais do lar é uma semente que rogamos que todos possamos semear no mundo, e nos esforçamos para que assim seja. Difícilmente poderemos ajudar a resolver os problemas de muitos se não pudermos resolver os nossos. O trabalho permanente de reconhecer, melhorar e tornar sincera a relação com nossa família é a base de uma paz duradoura e frutífera para nós e também para a sociedade.

Assim como trabalhamos em nossa relação familiar, assim também o fazemos na relação que nossa Távola, nosso grupo e nós mesmos temos com o Raio de Estabilidade onde vivemos, com seus habitantes, suas necessidades e seus projetos. Se bem que a mobilidade por questões de trabalho ou familiares tenha produzido uma grande mudança na forma como percebemos o pertencimento ao meio, arraigar-nos é um modo simples e direto de sentir-nos parte do mundo em que vivemos, porque estabelecemos vínculos afetivos e de trabalho com o nosso meio social, cultural e ambiental. Se cuidamos para que estes vínculos se mantenham, eles nos movem a aprofundar a nossa integração à humanidade e aceleram o processo de expansão de nossa consciência. A experiência dos membros de Cafh que emigraram e desenvolveram novos vínculos de arraigamento e de pertencimento é um ensinamento de grande valor na história de Cafh, já que essa experiência avaliza este processo de participação.

A prática do Método de Cafh nos ajuda a transcender as posições ideológicas, raciais, econômicas, sociais ou culturais que encontramos tanto na sociedade quanto em nós mesmos. Um bom começo do caminho para a participação é reconhecer a atitude paternalista que nos impulsiona a sentir-nos tão acima dos demais que não temos receio de julgar suas opiniões e até suas vidas, como se soubéssemos melhor do que outros como são as coisas, quem está certo e quem está errado. Precisamente, a ilusão de sentir-nos acima de quem acreditamos que tem que aprender conosco é o que necessitamos superar para nos unirmos realmente com todas as almas e promover a paz e a harmonia no mundo.

A norma básica de participação com a sociedade é respeitar e cumprir as leis do país e as normas de convivência do lugar em que vivemos; entretanto, embora o respeito ao direito dos demais, aos códigos de relação, aos princípios de solidariedade propiciem uma saudável integração da sociedade, a ética implícita no Método de Cafh nos leva para além do cumprimento de normas que nos dizem o que podemos ou não podemos fazer. Por isso, tomamos cuidado para não tirar vantagem de outros pelo simples fato de que o que vamos fazer não é proibido. Cada um de nós conhece suas possibilidades e escolhe como comportar-se. Manter uma atitude aberta, pensar, sentir e trabalhar para o bem comum, sem que seja à custa do bem estar de outros, é uma forma prática de promover em nós uma consciência expansiva e participante.

Este processo de expansão da consciência ocorre no curso da nossa vida. Se desejamos que o esforço para produzi-lo seja também um estímulo para os que nos rodeiam, é bom que tenhamos presente que usamos menos energia, aproveitamos melhor o tempo e resolvemos mais rápido as situações que se nos apresentam quando respondemos com responsabilidade, eficiência e perseverança às pequenas demandas de nossos trabalhos diários, quer seja de produção, de criação ou de relação. Assim como uma casa se constrói tijolo por tijolo, assim também as grandes obras se realizam através de passos curtos, firmes e seguros, orientados na direção que se escolheu.

A paz de nossa alma e a paz do mundo são as duas faces de uma mesma moeda. Uma se nutre da outra, uma define a outra. Que uns vão bem e muitos outros muito mal, que alguns tenham muito e muitos outros tenham pouco, pode parecer, à primeira vista, ser bom para os privilegiados e mau para os que têm menos sorte. No entanto, quando compreendemos a dinâmica da vida sobre a Terra e vemos que cada um de nós é parte de um todo maior, compreendemos que a paz duradoura e real se baseia no amor, no bem e no adiantamento de todos. O Método de Cafh nos assinala o caminho desse bem compartilhado.

## AMPLITUDE MENTAL

### *Décima Quarta Ensinança*

“Desenvolver a capacidade de respeitar as opiniões alheias, de não criticar, de ter a disposição de trabalhar em equipe, de reconhecer o direito dos demais a expressar-se é, mais do que virtude, requisito necessário para gozar do direito de participar da reunião de almas de Cafh.” *Método, Capítulo Primeiro.*

“Mantenham-se alerta a respeito da tendência comum a criticar os que se mostram diferentes. A amplitude mental dá a oportunidade de aprender a considerar as coisas desde diversos pontos de vista e de enriquecer-se com a experiência de outras pessoas, culturas e grupos étnicos. Não desqualifiquem por preconceito ou, simplesmente, por não quererem escutar o que dói ou contradiz a própria opinião. Recordem que a história prova que a intolerância, a rejeição e a indiferença são forças destrutivas que trazem dor, miséria e infortúnio; e que, em troca, a tolerância, a aceitação e o amor são forças construtivas que trazem paz e felicidade a cada um e à sociedade.” *Método, Capítulo Décimo Sexto.*

As doutrinas espirituais descrevem a relação entre a alma e o divino, expõem teorias sobre a origem e o destino do ser humano, assinalam as diversas etapas que a alma percorre ao desenvolver-se. As escolas de ascética-mística ensinam aos estudantes diferentes exercícios físicos e mentais, métodos de meditação e oração e técnicas para elevar a alma a um estado sobrenatural. Mas, até agora, nem as diversas maneiras de descrever a relação da alma com Deus nem as práticas ascéticas e místicas conseguiram que os seres humanos aprendamos a conviver em paz e harmonia. Amamos a todos em nossas meditações e rogamos pelo bem de todos em nossas orações, mas chocamo-nos uns com os outros com nossas ações. Os grandes mestres espirituais têm ensinado que o amor a Deus se expressa sobre a Terra no amor entre os seres humanos e que a perfeição do amor consiste em dar a vida por quem se ama. Eles deram testemunho disto com suas próprias vidas. Mas os que pensamos que seguimos seus ensinamentos costumamos perseguir-nos uns aos outros em nome desse amor. A história da humanidade está, tristemente, repleta de massacres e perseguições feitas em nome de Deus.

Para que possamos aproveitar a assistência e a orientação espiritual que necessitamos para desenvolver-nos, temos que reconhecer primeiro que necessitamos desenvolver-nos. As ensinanças e a orientação espiritual evidenciam os aspectos sobre os quais necessitamos trabalhar. Mas é nossa amplitude de visão o que nos faz reconhecer que necessitamos de ajuda.

Para que a nossa fé e a nossa vontade de desenvolver-nos propiciem um desenvolvimento espiritual harmonioso, livre de fantasias místicas e de concepções rígidas que nos fazem enfrentar-nos e dividir-nos em grupos antagônicos, é necessário que aprendamos a conviver e a aceitar-nos uns aos outros.

As divagações sobre o amor nem sempre levam a bom termo, tampouco as considerações acerca de que, muitas vezes, é inevitável produzir sofrimento ao fazer o bem. Nós não somos os indicados para assinalar quem deve sofrer as consequências do que chamamos amor. Por isso, é preferível não interpretar o amor, mas antes vivê-lo com simplicidade: dar amor através da oferenda. Interiormente oferendamos a nossa vida à Divina Mãe; na prática a oferendamos trabalhando de forma positiva para o bem de todos os seres, começando por trabalhar em nossa relação com eles. Recordemos que expressamos o amor na forma como praticamos a aceitação da diversidade.

As almas não somos algo abstrato e misterioso, senão que, sobre a Terra, somos seres humanos com virtudes e defeitos e diferentes opiniões, maneiras de viver e de esforçar-nos; pessoas que ainda entram em choque e lutam entre si. Como esta é nossa situação, trabalhamos sobre nossa relação com os demais e com a sociedade de modo a não acrescentar mais violência à que já existe e de modo a transmutar as forças negativas em aceitação, tolerância e compreensão. No lugar onde vivemos e nos desenvolvemos nos esforçamos para gerar harmonia. Este trabalho

exige fortaleza e capacidade de sacrifício. É fácil e cômodo tomar partido de uma causa ou de outra; mas qual é a forma de tomar partido quando se almeja o bem de todos?

A aceitação do ser humano começa com gestos concretos de amizade, solidariedade e respeito, sem discriminar por causa de diferenças ideológicas nem por condição social, intelectual ou religiosa. Desenvolvemos esta atitude começando pela relação com nossa família, nossos companheiros espirituais, nossos companheiros de trabalho; enfim, com os que estão mais próximos de nós no meio em que vivemos.

Quando prestamos atenção à qualidade de nossas relações, compreendemos que, para internalizar uma atitude de aceitação, necessitamos trabalhar sobre nossos hábitos de crítica e de murmuração; compreendemos que, se não superamos a crítica, é inevitável que mais cedo ou mais tarde nos descarreguemos com violência sobre outros. Além disso, vemos que nossas críticas nos fazem sentir superiores ao objeto de nossa crítica.

Para descobrir o quanto amamos observemos o quanto aceitamos. Se percebemos que criticamos, sabemos que necessitamos avançar na aceitação. O objetivo não é chegar a estar de acordo com todos, mas desenvolver um critério para não prejudicar sem compreender, para que quando avaliemos o façamos com discernimento. Esta aceitação é fundamental para melhorar a relação entre uns e outros.

Às vezes, quando buscamos estabelecer uma relação espiritual, confundimos a natureza da relação que buscamos com o tema de nossas conversações, sem nos dar conta de que os temas de que tratamos não determinam que relação temos. Nossa relação é espiritual quando somos movidos pelo desejo de dar-nos; quando não estamos focados em nós mesmos, cumprem-se nossas expectativas ao relacionar-nos. Se não fosse assim, nossas relações não seriam mais do que um choque de interesses. Por exemplo, se não recebemos a retribuição que esperamos por oferecer nosso amor, queixamo-nos, criticamos ou rejeitamos quem dizíamos querer. Não é raro, então, que nestes casos nos sintamos sós, já que essa atitude nos isola do entorno. Nossa relação se espiritualiza quando vemos as pessoas como almas que refletem a beleza de sua individualidade, quando nos abrimos para compreendê-las, aceitá-las e amá-las.

Para desenvolver-nos, temos, portanto, que considerar as nossas relações como uma unidade. Quando dizemos que temos muitos problemas de relação, o mais provável é que não compreendamos totalmente a nossa atitude, já que raramente os problemas de relação estão isolados uns de outros; por isso, não podemos superá-los se os tratamos de forma isolada. Os conflitos que parecem diferentes são geralmente aspectos de uma mesma atitude mental. Os grandes problemas atuais da humanidade têm origem, em sua maioria, em problemas de relação entre os seres humanos. Enquanto não nos decidirmos a trabalhar sobre nosso estado de consciência, continuaremos sofrendo fome, perseguição, destruição, agressão, morte e sofrimentos causados por nós mesmos. Queixar-nos por isso é ignorar a verdadeira raiz do problema: nossa falta de amplitude mental para aprender a relacionar-nos com nosso entorno de forma harmoniosa e inclusiva. Deste ponto de vista, o desenvolvimento espiritual poderia ser entendido como um processo de desenvolvimento da relação.

A qualidade da relação indica o grau e o tipo de união que existe entre uma pessoa e as demais. Talvez mais do que falar de boas ou más relações, caberia referir-nos ao tipo de união que se revela através da relação. A união pode ser superficial ou profunda, expansiva ou limitante, negativa ou positiva.

Geralmente entendemos por relação a forma como as pessoas se tratam. A relação é algo muito mais profundo; é o vínculo entre as pessoas. O tratamento poderia ser qualificado de muitas maneiras; por exemplo, de bom ou mau. O vínculo entre nós, em troca, pode ser de natureza muito diversa. Algumas relações nos ajudam a desenvolver-nos; outras, em troca, restringem nosso crescimento espiritual.

Tentar aperfeiçoar uma relação com uma pessoa como se estivesse separada das demais relações que mantemos com outras pessoas seria um trabalho sem fim. Por exemplo, se decidimos que temos boas relações com todos menos com uma determinada pessoa, temos que reconhecer que nossas habilidades para relacionar-nos com as pessoas necessitam melhorar. Se, no entanto, esta necessidade de melhorar nossas habilidades não se fez evidente é porque somente uma pessoa nos contradiz, quer seja com suas palavras, quer seja com suas opiniões ou com suas atitudes. Quando alguma outra pessoa fizer o mesmo, entraremos em choque também com ela.

O desenvolvimento da relação leva a uma integração entre uma pessoa e outra. Temos uma relação com nossos seres mais queridos, outra com os não tão queridos, uma diferente com os amigos, outra com os conhecidos, e muitas com os desconhecidos, segundo suas características, hábitos e tendências. Entretanto, quando pensamos em um grande mestre espiritual, atribuímos a ele uma relação harmoniosa e excelente com todos. Esse teria que ser nosso ideal. Ainda que sejamos conscientes de que não podemos alcançar esse ideal de um dia para outro, muito podemos fazer para alcançar paz e harmonia em nossa relação com os demais, o que repercutiria rapidamente em nossa paz e harmonia interiores.

Quando amamos as almas, aceitamo-las tal como são. Entretanto, muitas vezes nossa atitude é a de querer mudar os que nos rodeiam, de maneira que pensem e sintam como nós, e isto, em vez de união, estabelece uma disputa entre uns e outros. É óbvio que tampouco devemos cair no desinteresse e ser indiferentes ante o que os demais podem necessitar. Nosso desejo de ajudar tem uma origem nobre, mas ajudar não consiste em fazer os outros à nossa imagem e semelhança, mas em assisti-los para que se desenvolvam de acordo com as suas características e as suas aspirações particulares. Para dar essa ajuda temos que compreender essas características e aspirações; para chegar a compreendê-las temos que começar por aceitá-las.

Se temos a intenção de ajudar devemos começar por reconhecer que pouco podemos ajudar os outros se não sabemos conviver com eles, aceitando-os tal como são. Conviver com quem é tolerante com alguém, ou com pessoas amigas, é fácil. Mas a qualidade da convivência se prova é testada quando temos que viver com quem não concorda com o que pensamos, ou com pessoas cujo caráter nos é desagradável.

Quando amamos as almas, procuramos não nos impacientar nem nos irritar com elas. Se percebemos que podemos perder o controle, optamos por cerrar os lábios para não ferir, até que voltemos a adquirir domínio sobre nós mesmos.

Quando amamos as almas, respeitamo-las. Não nos imiscuímos na vida dos demais, nem com nossas opiniões nem com nossos conselhos. Sabemos que temos muito a corrigir em nossas próprias vidas. Se alguém nos pede conselho recordamos que podemos equivocarnos, e não confundimos nossa opinião com a verdade. Recordamos que só um conselho baseado no amor e na humildade pode ser um bom conselho.

Quando amamos as almas, ajudamo-las a viver em paz. Não aumentamos com nossa raiva ou irritação a violência já existente. Somos conscientes de que onde há violência há inconsciência, e somente trabalhamos para despertar a consciência.

Quando amamos as almas, amamos todas elas. Quando não fazemos diferenças entre as almas, começa a surgir em nós a verdadeira paz.

Relacionamo-nos com a vida através dos acontecimentos da mesma. E esses acontecimentos estão vinculados a outros seres humanos. Por isso, basta observar nossa relação com os demais para conhecer o estado de nossa alma, nosso desenvolvimento espiritual e a amplitude de visão que nos move a atuar.

## A ASCÉTICA

### *Décima Quinta Ensino*

“Com a descoberta da vocação espiritual desperta o anseio de cumpri-la. Mas a alma necessita comprometer-se formalmente com sua vocação para poder sustentar e realizar seu anseio.” *Método, Capítulo Décimo Nono.*

Quando nos comprometemos com nossa vocação, adotamos um método que nos leve a realizá-la. O Método de Cafh nos dá pautas e recomendações que configuram uma ascética de vida consequente com este propósito. Nessas recomendações encontramos práticas que nos orientam a tomar consciência de nosso comportamento e da influência deste sobre nós mesmos e sobre o entorno. Quando reconhecemos essa influência, podemos discernir como direcionar a nossa conduta de forma que produza nosso desenvolvimento espiritual.

Nas práticas ascéticas que o Método propõe distinguimos exercícios, rotinas e hábitos.

Os exercícios se referem ao corpo e à mente.

Os exercícios que se referem ao corpo se relacionam com a saúde e são tanto exercícios físicos como exercícios de modificação da conduta, tais como escolher como alimentar-nos e de que forma desenvolver nossas atividades para levar uma vida saudável.

Sobre o tema relacionado a promover nossa saúde, temos uma responsabilidade tanto pessoal quanto social. A responsabilidade é pessoal porque nosso corpo é o veículo com que contamos para transitar pela vida; se queremos chegar ao fim que desejamos, temos que fazer-nos responsáveis pela maneira como o tratamos. A responsabilidade é social porque a falta de prevenção, a alimentação inadequada, os hábitos não saudáveis ou imprudentes produzem enfermidades e limitações físicas, quando não a morte prematura, cujo custo tem que ser suprido por nossa família, nossa comunidade e até pela sociedade em seu conjunto.

Os exercícios mentais desenvolvem a capacidade de trabalhar com nossa mente para benefício nosso e do meio circundante. À medida que adquirimos domínio sobre a nossa mente não só conseguimos domínio sobre nossas emoções, reações e comportamento, mas também, graças a esse domínio, paulatinamente adquirimos suficiente liberdade para distinguir nossas opções e escolher com sensatez tanto objetivos como a conduta a seguir.

Entre os exercícios mentais contamos com a oração, a meditação discursiva, a meditação afetiva, o exame retrospectivo, a leitura espiritual, o estudo e o diálogo.

A oração é o meio através do qual nos relacionamos de forma íntima e livre com o divino. A prática da oração nos leva a tomar consciência de nossa localização no contexto da eternidade e mantém viva a nossa vocação de desenvolver-nos espiritualmente. Os membros de Cafh costumamos invocar o princípio criador do universo com o nome de Divina Mãe.

A meditação discursiva é uma porta de acesso para nosso mundo interior. Sua simplicidade nos induz a expressar-nos sem reservas, sem desculpas, sem temor a julgamentos e condenações. Dessa forma, podemos introduzir-nos cada vez mais profundamente em nós mesmos e aprender a descobrir, mais do que escolher, o que realmente buscamos na vida, para depois decidir o que estamos dispostos a fazer para consegui-lo.

A meditação afetiva nos ensina a contemplar uma situação com serenidade e objetividade e, a partir dessa visualização, gerar os sentimentos que queremos experimentar em tal situação. Dessa maneira, pouco a pouco adquirimos domínio sobre nossas reações emocionais e, conseqüentemente, sobre nossa conduta, o que nos permite canalizar com proveito nossa energia.



A meditação, em suas diversas formas, nos dá a oportunidade, ao começar o dia, de considerar como vamos vivê-lo e qual é o destino aonde essa forma de viver nos leva. E depois, durante o dia, é o meio que nos induz a tomar consciência de nós mesmos e do que estamos vivendo.

O exercício do diálogo é interativo e nos ensina a escutar, a controlar a impaciência que leva a interromper os outros, a respeitar seus tempos, a validar, a pensar antes de opinar e a expressar-nos sem criticar. Além disso, como modera nosso tempo de intervenção, induz-nos a adquirir capacidade conceitual e de síntese.

O exame retrospectivo nos ajuda a repassar o ocorrido durante o dia de forma a recolher o fruto da experiência vivida. Como não fazemos julgamentos sobre o ocorrido, podemos compreender com clareza nossas experiências e tirar conclusões que podemos aplicar com proveito para nosso desenvolvimento.

A leitura espiritual nos dá exemplos de vida para compreender mais cabalmente nossa própria experiência e temas para refletir que nos inspiram e alentam em nosso esforço para nos desenvolvermos.

O estudo nos mantém atualizados. Além disso, ensina-nos a discernir entre o possível e o que pode ser comprovado, entre opiniões e fatos, entre teorias baseadas em interpretações e descrições sustentadas por evidências. Dessa maneira evitamos cair em extremismos, em posturas não negociáveis e aprendemos a pensar e a distinguir o certo e o possível, o importante e o não transcendente.

As rotinas são atividades programadas que se desenvolvem de forma regular ao longo do tempo, tais como as reuniões semanais e os retiros descritos no Método.

As reuniões semanais possibilitam que nos encontremos com companheiros de caminho em função de um objetivo espiritual comum e nos relacionemos como almas, para além de nossos antecedentes, posições e filiações diferentes. Dessa maneira, em vez de dividir-nos e antagonizar-nos, essas diferenças nos enriquecem ao nos oferecer diversos pontos de vista e variedade de experiências. Especialmente, nas reuniões semanais nos enriquecemos ao desenvolver respeito e afeto mútuos em função de um objetivo transcendente. As reuniões semanais também nos proporcionam tempo para aprofundar a oração e a compreensão das ensinanças; para avaliar formas de interpretar a vida; para entender o que nos ocorre e, também, para encontrar vias apropriadas que facilitem nosso desenvolvimento.

Os retiros nos oferecem a oportunidade de tomar distância em relação a nossa vida cotidiana. Neles podemos recolher-nos interiormente e refletir sobre o que temos feito, sobre nossa situação atual em relação à nossa vocação e aos nossos objetivos. Por outro lado, como os retiros nos colocam em um contexto, ritmo e costumes diferentes daqueles a que estamos habituados, fazem-se evidentes os nossos hábitos, preferências e preconceitos. Isto nos permite discerni-los, avaliá-los e assentar as bases de nosso futuro trabalho sobre eles.

Os hábitos recomendados no Método sobre o comportamento em diversas circunstâncias da vida induzem-nos a tomar consciência de nossa conduta e de nossos hábitos, a discernir quais são proveitosos e quais convém melhorar. Se percebemos que temos algum hábito que nos parece prejudicial, recordamos que a maneira mais efetiva de superá-lo é substituí-lo por outro mais saudável.

Os exercícios ascéticos que o Método apresenta se complementam com aspectos do comportamento que o Cerimonial estabelece. Esses comportamentos nos ensinam a enaltecer momentos que são pontuais em nossa vida diária. Por exemplo, a reconhecer, validar e saudar com respeito uma pessoa quando nos encontramos com ela, a valorizar a reunião com os seres queridos e com os companheiros de caminho, a reconhecer com a bênção da mesa a graça de

poder nutrir-nos, tanto com alimentos para o corpo como para a alma; a gravar em nossa mente, através dos versículos e das cerimônias, momentos cruciais de nosso desenvolvimento.

Em suma, as recomendações do Método nos levam a modelar a nossa conduta de acordo com a nossa vocação, de maneira que o que fazemos ao longo do tempo nos conduza a realizá-la tal como almejamos. O Cerimonial, através de ações cotidianas enaltecidas pelo respeito e pela reverência com que as vivemos, recorda-nos a cada passo nossa vocação de união com o divino.

## A MÍSTICA

### *Décima Sexta Ensino*

“Os Filhos e as Filhas de Cafh não de santificar seu dia...”

“Seja seu primeiro ato ao despertar uma fervorosa elevação do pensamento à Mãe Divina.” *Método, Capítulo Primeiro.*

Essas palavras do Método nos ajudam a contextualizar as recomendações que encontramos ao longo de seu texto.

É indubitável que a prática dos exercícios ascéticos nos ajuda a levar uma vida saudável e razoavelmente ordenada. As práticas físicas mantêm o corpo ágil e relativamente vigoroso, e os hábitos alimentares saudáveis colaboram para prevenir enfermidades. As práticas mentais ajudam a manter a mente clara e a precaver-nos contra o declínio ou a perda de faculdades mentais, ou pelo menos postergá-los.

Levar uma vida ordenada promove a harmonia no lar e aumenta a eficiência nas atividades; hábitos de leitura e estudo ampliam a visão da realidade circundante; sensatez na administração de recursos previne problemas econômicos e, inclusive, conflitos nas relações interpessoais.

Observar o Método desenvolve a capacidade de colocar ordem em nossa vida, uma ordem escolhida por nós de acordo com os nossos valores e com o nosso objetivo espiritual.

O esforço para seguir essa ordem desenvolve o domínio que temos sobre nós mesmos e, especialmente, o domínio sobre nossa mente.

Este domínio nos estimula a manter-nos conscientes de cada coisa que fazemos e, com isto, a manter nossa consciência no presente, sem esquecer o passado nem ignorar o futuro.

Se tomamos as recomendações do Método somente como disciplinas de vida, é evidente que vamos viver melhor. Mas a finalidade do Método visa não só uma vida saudável e útil, mas também que essa vida estimule nosso desenvolvimento em busca da união divina. Ou seja, a finalidade do Método é mística.

Contextualizar nossos dias através da elevação de nosso pensamento à Divina Mãe ajuda-nos a manter-nos presentes de maneira expansiva, não somente neste preciso lugar e momento, senão que no âmbito da vida em sua totalidade.

O Método recomenda recordar o grande contexto de nossa vida e refletir sobre o comportamento, a alimentação, o trabalho, a relação com a enfermidade, com a morte, etc. Estas reflexões e a forma como elas influenciam a nossa conduta nos centram em nossa vocação. Isto é, aprendemos a viver de forma participativa, tanto em nossa relação com os que nos rodeiam como com a sociedade, com o mundo e com a vida.

Ao mesmo tempo, ao observar o Método com a intenção centrada na vocação, mantemo-nos conscientes de que todos compartilhamos tudo, tanto o que desfrutamos como o que sofremos. Aprender a estar no presente e a participar nos estimula a sair de nossos limites particulares para nos deixar atrair pela incomensurabilidade do eterno presente. Como bem assinala o Método no capítulo vigésimo quarto: “O céu é um pedaço pequeno visto de uma janela; mas olhado de fora, estende-se tanto que a vista não consegue abarcá-lo todo. Ao renunciar a seu pequeno mundo, ao renunciar a sua problemática pessoal, a alma acede à imensidão de sua realidade: é nas almas.”

São as atividades diárias que dão força a essa expansão através da meditação, das leituras espiritualmente estimulantes, das reuniões periódicas, dos retiros, do estudo das ensinanças, da interação com nossos companheiros espirituais.

É nossa intenção de união com a Divina Mãe que nos mantém abertos para revisar nossos conceitos e nossas atitudes habituais, para ser capazes de corrigir e de ampliar interpretações que possam ter sido superadas pelo avanço de nossa percepção e pelo adiantamento do conhecimento humano.

Nosso esforço para alcançar a união divina centra-se no desenvolvimento de nosso estado de consciência. A observância do Método nos estimula a alcançar essa expansão através de normas simples e adequadas à nossa vida. Mais do que buscar experiências místicas extraordinárias, o Método nos orienta a fazer extraordinária a nossa vida através de ações ordinárias e, dessa maneira, a avançar de forma segura e simples na expansão de nossa consciência.

A ascética sem a mística dá uma percepção limitada e parcial de nós mesmos. A mística sem a ascética nos mergulha em ilusões subjetivas. A união de ambas nos ajuda a desenvolver-nos de forma harmoniosa e expansiva.

Se a ascética é a conduta, a mística é a atitude. Se a ascética é ordem, a mística é amor. Se a ascética é esforço, a mística é gozo.

A união de ascética e mística nos mantém conscientes da realidade da existência e expande nossa consciência com profundidade crescente, de modo a realizar plenamente as possibilidades com que a vida nos brinda. Isto proporciona paz à nossa mente e plenitude ao nosso coração.