

# O BOM CAMINHO

## ÍNDICE

1.	A DIMENSÃO ESPIRITUAL DO SER HUMANO .....	3
2.	VIDA INTERIOR .....	3
3.	JUSTO DISCERNIMENTO.....	4
4.	TRABALHO MENTAL .....	5
5.	O SER HUMANO INTEGRAL .....	6
6.	A LIBERAÇÃO E A MUDANÇA .....	7
7.	LIVRE-ARBÍTRIO.....	10
8.	VIDA ESPIRITUAL .....	11
9.	ATO DE PRESENÇA .....	13
10.	A FÉ E AS CRENÇAS .....	14
11.	VIDA SADIA .....	15
12.	MODO DE ORAR.....	16
13.	AMPLITUDE MENTAL.....	18
14.	PARTICIPAÇÃO ATIVA .....	19
15.	EGOËNCIA .....	20
16.	A VOCAÇÃO ESPIRITUAL .....	22

## **A DIMENSÃO ESPIRITUAL DO SER HUMANO**

### *Primeira Ensino*

Os seres humanos não somos autômatos dirigidos unicamente pelas ações e reações químicas de nosso organismo. Além das formas visíveis, das células e tecidos, possuímos magnetismo, emoções, ideias e, sobretudo, a condição de seres espirituais.

Somos constituídos pelo corpo físico, o corpo anímico e o Espírito. Nosso corpo anímico – emocional e compreensivo – é só um veículo do Espírito. Precisamos constatar esta realidade para alcançar uma felicidade genuína e duradoura.

A força que sustenta a vida é um campo imenso, ainda ignorado. A ciência, trabalhosa, tenta penetrar nesse campo com alguns resultados. Diversas escolas de psicologia e medicina psicossomática – entre muitas outras disciplinas – resumem os esforços dos cientistas em suas tentativas para conhecer o ser humano integral.

A necessidade de dar uma dimensão espiritual a nossa vida é tanto mais urgente quanto mais comprovamos que, apesar dos avanços no campo da biologia, no desenvolvimento de técnicas cirúrgicas, na medicina preventiva e no diagnóstico das enfermidades, no conhecimento dos processos mentais e nos tratamentos psicológicos, os seres humanos continuam padecendo.

Somos, por nossa natureza essencial, um ente espiritual destinado à imortalidade. Mas, como nosso ente espiritual atua tanto no plano anímico como no físico, dispomos de um livre-arbítrio que nos determina. Podemos fazer o bem ou o mal; podemos nos esforçar ou nos estagnar. Em outras palavras, dispomos de nós mesmos. O livre-arbítrio é uma faculdade intrínseca a nossa condição de seres espirituais. É o que caracteriza a alma e se revela através de nossa conduta e das obras que realizamos.

Assim como a gota de orvalho reflete o sol, em cada um de nós está depositada uma centelha do divino: o Espírito. Fomos determinados para ser uma imagem do divino; mas nossos sentidos, que por um lado nos permitem desenvolver-nos, por outro nos dão mensagens contraditórias que desarmonizam e alteram nossa alma.

Os meios com que contamos para desenvolver-nos são o esforço da vontade e o dom da Graça Divina.

*Pelo reto esforço da vontade clarificamos e purificamos nossos pensamentos e sentimentos e nos fazemos credores do dom da Graça Divina.*

*Pelo dom da Graça Divina chegamos a reconhecer o Espírito, o bem das experiências passadas e recebemos orientação das almas que já percorreram o Bom Caminho do desenvolvimento espiritual.*

## **VIDA INTERIOR**

### *Segunda Ensino*

Para poder manifestar a condição de seres espirituais, é indispensável que nos reconheçamos a nós mesmos de forma íntima e profunda.

O germe da eternidade está em nós. Quanto menos sobressalto, angústia e desorganização houver no ambiente em que nos movemos, mais se clarificarão os pensamentos e sentimentos que albergamos e mais compreenderemos a imensidão de nosso destino.

Se nosso objetivo é ter mais e mais, que felicidade esperamos encontrar quando já possuímos tudo e não pudermos abarcar mais? É o caminho rumo ao materialismo o que nos dará a liberdade pela qual ansiamos?

Os seres humanos de hoje contamos com um baixo nível de liberdade interior: estamos envolvidos em objetivos que nem sempre favorecem o anseio de liberação e determinados por estruturas mentais que alienam nossa noção de ser. Não estamos ainda em condições de escolher nosso destino com liberdade e responsabilidade. É indispensável que tomemos distância do torvelinho materialista e que saibamos harmonizar a atividade exterior com o recolhimento necessário para desenvolver nossa vida espiritual. Necessitamos empreender O Bom Caminho do desenvolvimento espiritual.

Embora todos tenhamos anseios espirituais, não nos é fácil ser fiéis à nossa aspiração e atuar de modo consequente. Os discursos, as práticas e os livros se tornam inúteis e cansativos se nós mesmos não fazemos vida espiritual, recolhendo-nos e experimentando as ensinanças que recebemos.

Ao recolher-nos interiormente, encontramos a nós mesmos; voltamos a pensar, a intuir, a amar e a buscar a Deus. Mais ainda, descobrimos que esse Deus, tão buscado e tão pouco conhecido, tão vivo e tão abstrato ao mesmo tempo, está em nossa alma. Ali encontramos o vínculo que nos conecta com o divino.

Apesar de estes conceitos serem muito simples nem sempre são fáceis de compreender, porque fomos educados para a ação exterior contínua, para obter resultados práticos e imediatos. Mas alguns de nós conseguimos sair desta corrente e descobrir o valor de deter-nos para observar dentro de nós mesmos, e ali buscar a Deus.

*Descobrir a necessidade de conhecer-nos a nós mesmos é ter encontrado o Bom Caminho da vida espiritual, é ter descoberto o segredo da paz e da felicidade.*

## **JUSTO DISCERNIMENTO**

### *Terceira Ensinança*

Quando dizemos que temos que afastar-nos do mundano para começar nosso caminho de desenvolvimento, pode parecer que estamos estabelecendo uma barreira entre nós e o mundo. Mas, na realidade, não há tal barreira. Afastar-nos do mundano, mudar de vida, retirar-nos para a solidão, são expressões que indicam uma mudança de atitude mental, uma mudança na forma de encarar a vida, uma mudança em nosso ponto de vista.

*Afastar-nos do mundano é a expressão que usamos para referir-nos ao esforço que fazemos para ir do estado de consciência personalista e egoísta ao estado de participação e generosidade. Se o interpretarmos de outra maneira, em lugar de superar as barreiras da separatividade e da ignorância, estaremos criando outras novas.*

Podemos estar num lugar solitário e não ter paz interior, e podemos estar numa movimentada cidade em perfeita contemplação. Por exemplo, é possível passar diante de inúmeros *outdoors* destinados a despertar a cobiça, a luxúria ou a banalidade, sem prestar-lhes atenção quando não nos interessam. Podemos estar privados de estímulos visuais e ter a mente cheia de imagens que nos produzem grande desassossego. O segredo da mudança de atitude consiste em pensar e dirigir a atenção de um modo deliberado, com o objetivo de expandir nosso estado de consciência. Desta maneira nos afastamos do mundano (a atitude personalista e egoísta), já que nossa mente se mantém centrada num objetivo espiritual.

Quando classificamos nossas preferências a respeito das práticas de vida espiritual – contemplativa, devota, especulativa, operativa – nós o fazemos só com um fim didático para aprender, por um lado, a valorizar características individuais e, pelo outro, a observar os efeitos que as práticas que fomentam um desenvolvimento parcial do ser humano produzem. Deste ponto de vista, nosso objetivo é desenvolver-nos harmoniosamente: equilibrar o sentimento e a análise com a ação reta, justa e compassiva. Enquanto não alcançarmos esta harmonia, tenderemos a nos inclinar mais a um aspecto da vida do que a outro.

Cada um de nós necessita desenvolver tanto suas características individuais como sua capacidade de se harmonizar com os grupos com os quais se relaciona. Esta não é uma tarefa fácil. Às vezes nossas características particulares nos fazem entrar em conflito com as de outros; outras vezes, pessoas muito dominadoras manipulam outras mais fracas. É preciso um certo grau de autoconhecimento, nobreza e generosidade por parte de todos para que possamos desenvolver-nos, tanto os grupos como seus integrantes.

Cada um de nós tem seu molde característico e só nesse molde pode desenvolver-se. Nossa tarefa espiritual consiste em conhecer, polir e transformar nosso molde, não em trocá-lo por outro.

Se nossa dificuldade consiste, por exemplo, em que não podemos meditar nem nos concentrar em nenhuma ideia em particular, o que provavelmente necessitamos fazer é descansar a mente, esvaziá-la das distrações que a inquietam, fixando o pensamento e a atenção em ideias muito simples, em imagens que promovam a quietude. Este descanso mental é nossa meditação. Se não conseguirmos descansar a mente desta maneira, podemos ocupá-la em algo concreto, positivo, enaltecedor. Esses pensamentos ativos, bem dirigidos, serão então nossa meditação.

A vida espiritual embeleza a vida quotidiana e traz paz e sossego aos que nos rodeiam; ensina-nos a dar valor aos bens interiores, fortalece nossas boas tendências e dirige para o Bom Caminho as energias que geralmente desperdiçamos em objetivos não transcendentais.

## **TRABALHO MENTAL**

### *Quarta Ensinança*

É bom que geremos pensamentos de amor para que nosso caminho seja luminoso e semeemos o bem através de nossos atos.

O segredo do triunfo ou do fracasso das vidas e das obras dos seres humanos está no tipo de pensamento que as animam.

Quando fazemos planos para nosso futuro, quando começamos uma obra, quando estabelecemos objetivos, por mais simples que sejam, é bom que geremos pensamentos de amor desinteressado, de fraternidade universal e de renúncia pessoal. Isto faz com que, por mais obstáculos que se levantem contra nosso trabalho, e por limitados que sejam os meios de que dispomos, nosso propósito triunfe e dê frutos abundantes.

Quando emitimos pensamentos com fins egoístas – ainda que apareçam como benéficos para nós – geramos amargura e sofrimento. Quando emitimos pensamentos generosos, em troca, criamos ao nosso redor as condições necessárias para gerar felicidade. O pensamento dirige a energia e estabelece o objetivo; a obra é o resultado. A flecha bem dirigida indubitavelmente se crava no alvo escolhido. Uma vez lançada, não se detém nem muda seu rumo.

Nosso adiantamento, assim como o fruto das obras que realizamos, dependem da qualidade de nossos pensamentos. O primeiro passo que temos que dar em nosso caminho de desenvolvimento não é recriminar-nos por erros passados, nem mudar ostensivamente de tipo de vida; tampouco é

saltar heroicamente de uma margem à oposta. *Nosso desenvolvimento começa quando lançamos um pensamento de amor e, após esse, outro e outro, até criar o hábito do reto pensar.* As ondas dos pensamentos nobremente dirigidos vão apagando paulatinamente os que foram egoisticamente emitidos. Este é o único esforço que transforma e bem poderíamos dizer que é viver no céu.

Se pensamos retamente, adquirimos uma força magnética tal que podemos vencer os obstáculos e triunfar em nossos objetivos. A estrela de nosso destino não muda, mas seu brilho e a celeridade com que a alcançamos dependem de como pensamos e em que pensamos.

As ações injustas e egoístas levam consigo uma carga de dor para quem as realiza e para aqueles aos quais estão dirigidas. Quando procedemos mal, pagamos com nossa cegueira, nosso isolamento e dor. No entanto, o realmente daninho é pensar mal e potencializar o dano através de uma aparência inofensiva. Quando não nos animamos a fazer o mal por temer o castigo, a reprovação ou o isolamento e, disfarçados sob um aspecto de inocência, pensamos e desejamos o mal, também causamos muito dano.

Os pensamentos egoístas ou nocivos nascem do desejo de posse e nos encerram em um círculo de ideias estreitas e mesquinhas como num cárcere. Sem nos dar conta, para possuir uma infinitésima parte do que desejamos, perdemos a totalidade do que poderíamos alcançar.

Os pensamentos nascidos de intenções nocivas nos atrelam cada vez mais a um destino de obscuridade e ignorância, enquanto que os pensamentos generosos e expansivos, impelidos pelo bom uso de nosso livre-arbítrio e guiados por uma reta intenção, são a base da felicidade e do desenvolvimento de nossas melhores possibilidades.

Somente quando aprendemos a fazer um hábito do bom pensar transcendemos o par de opostos posse-desprendimento e temos tudo o que necessitamos para realizar nossa vida e nossas obras.

Quando os bons pensamentos se convertem num hábito de nossa mente, esta adquire poder para realizar obras de bem. Esta é a base de uma felicidade efetiva e estável.

Pensar bem é estar no Bom Caminho.

## **O SER HUMANO INTEGRAL**

### *Quinta Ensino*

Poderíamos dizer que esta é a época das especialidades; em consequência, estudamos cada aspecto do ser humano separadamente, em profundidade. Ainda que tenhamos alcançado grandes conquistas através desta modalidade de investigação, deixamos um pouco de lado o esforço para desenvolver uma visão integral do ser humano. Não compreendemos completamente nem nossa realidade individual nem a relação que temos com o conjunto humano ao qual pertencemos. Por outro lado, não desenvolvemos as possibilidades espirituais tanto quanto poderíamos fazê-lo, por estarmos presos aos valores de um materialismo irrefletido que faz com que as percamos de vista. Além disso, grande parte de nossa energia e capacidade criadora é desperdiçada alimentando um estado de ansiedade que nos afeta negativamente. Isto nos leva a adotar um estilo de vida que não satisfaz nossa necessidade de sentido.

*O corpo e a mente são animados pelo Espírito. Necessitamos reconhecer e dar validade a esta realidade, não só aceitando-a intelectualmente, mas também através de nossas escolhas, decisões e ações diárias.*

Contamos com elementos suficientes para reconhecer a importância de ter, simultaneamente, corpo são, mente ativa e espírito egoente. Isto é, já vislumbramos a necessidade de desenvolver-nos harmoniosamente. O que nos resta fazer é plasmar em nossa realidade cotidiana este ideal de saúde física e espiritual que nos leve a uma relação harmônica com os demais seres humanos, com a Terra em que vivemos e com o Universo que nos acolhe.

Uma alimentação equilibrada e uma exercitação física adequada desenvolvem o esqueleto e os músculos; o estudo e a reflexão cultivam a mente. Precisamos, além disso, adquirir a capacidade de concentrar-nos de forma sustentada para liberar e canalizar positivamente a energia de nosso organismo em vez de gastá-la de forma irrefletida.

Uma moral baseada na participação e no gozo sadio da vida nos dá o direito ao prazer construtivo que gera energias em vez de gastá-las. Também nos dá o direito de usufruir – sem menosprezar os direitos dos demais seres humanos – dos bens necessários para nosso desenvolvimento. Se nosso destino é unir-nos ao divino, que é a plenitude da felicidade, temos o direito e o dever de alcançar essa felicidade e derramá-la ao nosso redor.

Desde tempos imemoriais, os grandes Mestres nos ensinam os segredos da verdadeira felicidade:

- Cultivar o autodomínio em vez de dominar os outros
- Dar em vez de pedir
- Atuar em prol do bem comum em vez de fazê-lo só para benefício próprio
- Gerar riqueza em vez de acumular lucros

Estas atitudes nos conduzem para a egoência.

É necessário que nos habituemos a refletir por nossos próprios meios em vez de adotar cegamente o que foi pensado e dito por outros. Atualmente usamos somente uma fração dos bilhões de neurônios do cérebro. Com certeza, no futuro novos sulcos serão impressos no córtex cerebral. Nossa memória se tornará mais clara e, especialmente, poderemos adquirir a faculdade da intuição. Este desenvolvimento nos dará segurança em nós mesmos, em nossa capacidade de realizar, e nos permitirá alcançar a beatitude que o conhecimento oferece. Mas este futuro se tornará realidade se trabalharmos com afinco e dedicação sobre nosso desenvolvimento. Desta forma aprenderemos a ser os artífices de nosso próprio destino em vez de colocar o peso de nossa vida sobre os ombros dos demais.

Viver pedindo para que nos deem a felicidade, que nos assegurem o bem-estar, que nos atendam sem responsabilidade de nossa parte, que resolvam nossos conflitos sem que tenhamos que mudar, é garantia segura de desgosto, sofrimento e ignorância. Converter-nos em pão de vida gerando bons pensamentos, ideias criativas, trabalho efetivo, atitude aberta e senso de compromisso, é estar construindo nossa individualidade egoente e colaborando na criação de um mundo melhor. É transitar o Bom Caminho.

## **A LIBERAÇÃO E A MUDANÇA**

### *Sexta Ensino*

Quando sonhamos liberar-nos de nossas limitações e amarras, geralmente tentamos romper com os ritos, com as tradições, com os costumes, com a sociedade. No entanto, às vezes não nos damos conta de que a oposição sem um conteúdo criativo que substitua os esquemas que rejeitamos deixa-nos vazios de valores, de princípios, de direção.

Por outro lado, tampouco é muito evidente para nós que o anseio de mudança tem componentes diversos. Algumas de nossas necessidades de mudança respondem a situações exteriores negativas; outras respondem a atitudes nossas que nos criam situações insustentáveis. É frequente que, em nossa mente, os conceitos de liberação e mudança tenham limites muito imprecisos e que se confundam com facilidade.

Raramente pensamos concretamente na liberação como conceito. Antes, diante de circunstâncias que nos parecem injustas, conflituosas, estressantes ou de algum modo desagradáveis, queremos escapar, queremos que nossa realidade seja diferente.

É evidente, e a maioria de nós o aceita, que, para atualizar nossa faculdade de viver em liberdade, necessitamos ajustar-nos para participar de um sistema justo para todos. Do contrário, cedo ou tarde, nossa própria liberdade estará ameaçada. Por exemplo, o último czar da Rússia, Nicolau II, abusou do poder que o sistema de governo do momento lhe conferia e, embora tenha sido obrigado depois da Revolução de 1905 a aceitar a existência de uma assembleia representativa destinada a limitar a autocracia monárquica, continuou agindo como se fosse responsável somente perante Deus por seus atos de governo. O próprio sistema era injusto e abusivo; mas, foi o extremo a que o levou a arbitrariedade deste czar um dos fatores mais decisivos para que, em março de 1917, fosse obrigado a abdicar. Tanto ele como sua família foram executados na noite de 16 para 17 de julho de 1918. Num nível mais próximo de nós, muitas vezes queremos estabelecer mudanças através da violência da palavra ferina, de gestos agressivos, do abandono emocional, ou de muitos outros modos que, com certeza, produzem mudanças; mas essas mudanças têm uma efetividade muito discutível e acarretam um grande custo para nós, para nossa família e para todos os que nos rodeiam.

São as mudanças violentas, sejam através de palavras, de atitudes ou de ações, necessárias para liberar-nos? É justificável aplicar a violência em alguns casos, em todos ou em nenhum?

Para ajudar-nos a elucidar estas perguntas, analisemos os conceitos básicos envolvidos nelas. O que entendemos por mudar? O que entendemos por liberdade? O que entendemos por liberação?

*Mudar* é escolher ou fazer outros escolherem algo que substitua o que se tem. Nesta definição não há conotação nem positiva nem negativa. Mudar não é garantia de melhorar. É simplesmente uma substituição. A respeito da mudança dentro de nossa vida, a conotação positiva ou negativa não é dada pela mudança em si mesma, mas pela maneira como mudamos e qual é o conteúdo da substituição.

A *liberdade* se refere à *faculdade* natural que temos para atuar de uma maneira ou de outra, e para não atuar. Esta faculdade vem acompanhada da responsabilidade a respeito de nossos atos. Isto é lógico. Se não temos responsabilidade por nossos próprios atos, tampouco temos respeito pelos dos demais. Em consequência, subjugamo-nos uns aos outros, já que não somos uma abstração nem existimos no vazio. Vivemos em relação; o que fazemos afeta os que nos rodeiam.

A *liberação* se refere à ação de pôr-nos em liberdade. Isto é, *a faculdade natural de liberdade se manifesta através de uma ação específica: liberar-nos.*

*O que implica a ação de liberar-nos?*

A ação de liberar-nos consiste em equilibrar o usufruto de nossa faculdade de liberdade com o exercício da responsabilidade implícita de fazer e dizer respeitando a liberdade dos demais. A ação de liberar-nos implica, em consequência, levar uma vida governada por princípios espirituais e éticos e, sobretudo, uma vida comprometida com o bem comum.

Que lugar ocupam aqui as prerrogativas, os privilégios, a licença para agir como bem desejarmos? Nenhum, já que estes, em vez de promover o bem comum, são os gestores das tragédias humanas. O exercício irresponsável da faculdade de ser livres nos leva à injustiça e à violência.



Em nosso caso particular, como Filhos e Filhas de Cafh, como fazer para liberar-nos, como equilibrar o exercício de nossa liberdade com o de nossa responsabilidade a respeito desse exercício?

A resposta é muito curta, mas sua implementação nos toma toda a vida: trabalhar sobre nosso desenvolvimento espiritual.

Deste ponto de vista, por que é necessário o desenvolvimento espiritual?

Necessitamos desenvolver-nos espiritualmente para superar nossa tendência a atuar por reação e saltar de um extremo a seu oposto sem aplicar com serenidade nosso discernimento.

Às vezes substituímos o saber que nossa cultura nos transmite por improvisações sobre a caminhada; fazemos experiências com nossa vida sem tomar as precauções necessárias para preservar nossa saúde e nossa integridade; trocamos os conhecimentos limitados da sociedade em que vivemos pela ignorância de nossa falta de experiência e de visão de conjunto.

Outras vezes, sobretudo quando somos jovens, trocamos tradições repressivas por costumes permissivos que consomem nossa energia física e mental e nos levam à escravidão dos instintos, quando não aos do vício. Suplantamos os antigos costumes que queremos transcender por outros que, por serem novos, não são necessariamente melhores.

Em nosso anseio de mudança, de independência e de liberdade, queremos começar uma vida nova: mudar. Mas, se não estamos precavidos, muitas vezes só mudamos os antigos ritos por outros. Um senhor, que se jactava de ser livre-pensador, deixou de levar a cruz que sua mãe lhe havia presenteado, dizendo que era um sinal de superstição. Pouco depois, ostentava um amuleto de ouro contra a má sorte.

Que benefícios trouxeram para a humanidade a violência, os costumes demasiado permissivos e o hedonismo? Eliminaram a dor, a miséria, a guerra? Que custos temos pago pelos adiantamentos que conseguimos? *Seremos capazes de gerar mudança sem desencadear tragédias?*

Com atitudes irrefletidas, com ações temerárias de mudança pela mudança, saímos de uma jaula para encerrar-nos em outra. Saltamos de um extremo ao outro dos pares de opostos: da submissão aos valores e pautas tradicionais à rebeldia e à desordem da mudança sem reflexão.

É necessário para nosso adiantamento e o da sociedade, que revisemos as tradições, que estimulemos as novas tendências e que floresçam as iniciativas de mudança. Mas também é necessário que aprendamos a construir sobre o já conquistado em vez de destruí-lo e negá-lo. Não é com posses, com palavras ou com atitudes violentas ou extremas que conseguimos transitar o caminho da liberação. Para isso necessitamos visão, criatividade, conhecimento e autocontrole. Ou seja, necessitamos cultivar nossas faculdades, conhecer as bases que já existem, partir do já conquistado e utilizar o que a humanidade já realizou como um trampolim que nos lançará para novos horizontes.

*Para atualizar nossa possibilidade de liberar-nos, de ser agentes de mudança positiva para nós e para a humanidade, necessitamos um esforço metódico para expandir nosso amor e nosso conhecimento. Praticamente, necessitamos aprender a dominar o corpo, a pensar com lógica e método, a imaginar criativamente, a enobrecer os sentimentos.*

O que nos prende são nossas limitações; o modo exterior de vida simplesmente reflete o que somos, em que estado espiritual estamos individualmente, como grupo e como humanidade. De forma consciente ou inconsciente, construímos nossa forma de viver, a qual reflete em que grau os instintos nos dominam e em que medida trabalhamos para conseguir nossa liberdade interior.

A verdadeira liberdade nos destrava interiormente, fazendo-nos mais criativos, abre-nos novos horizontes, faz-nos mais responsáveis e mais participantes. Esta liberdade exige no exterior uma vida disciplinada, ordenada e esforçada.

Mohandas Gandhi, Nelson Mandela, Martin Luther King, Madre Teresa de Calcutá, Simone Weil, Rigoberta Menchú, Albert Schweitzer, Marie Curie, Victor Frankl e inúmeros inovadores e agentes de mudanças de nosso tempo, demonstram-nos com suas vidas que a liberdade exterior e interior, a transformação da sociedade e nossa própria transformação, constroem-se partindo do já conquistado, edificando sobre o que a sociedade nos legou e enfrentando a adversidade com coragem e ousadia. Essa é nossa plataforma de lançamento.

Quando pelo autocontrole, pelo conhecimento sistematizado e pela ousadia do amor, procuramos o melhor para todos, desenvolvemos visão, força e coragem para sermos agentes de mudança, não necessitamos nem destruir nem forçar, não necessitamos nem conquistar nem subjugar. Só necessitamos ser o que somos: seres humanos com uma infinidade de possibilidades. Saber isto e atuar de modo consequente é uma verdadeira liberação.

## **LIVRE-ARBÍTRIO**

### *Sétima Ensino*

O poeta persa Omar Khayyam expressou belamente a visão determinista do mundo:

*E a primeira Manhã da Criação escreveu  
O que a Alvorada do Dia do Juízo vai expressar*

Deus projeta o Universo e este se desenvolve segundo sua divina ideação. Deste ponto de vista pode parecer que tudo está sujeito a um destino absoluto, que tudo está predeterminado, não só as ações humanas mas até mesmo o próprio Universo. No entanto, as causas localizadas, mantendo a integridade de sua origem, atuam livremente nas condições que prevalecem em seu determinado tempo e em seu lugar do Universo. A ideia cósmica determinante se desenvolve com livre-arbítrio dentro de seu campo magnético de ação.

O mesmo acontece conosco. Somos divinamente determinados: somos humanos e nosso destino é a união substancial com Deus. Nossa circunstância presente é o resultado de sentimentos, pensamentos e ações passadas. Além disso, também estamos sujeitos ao determinismo devido a causas e efeitos definidos pela herança. No entanto, dentro do campo magnético humano, temos liberdade de ação. Por nossas características somos capazes de pensar e de sentir de maneira independente: somos livres. Com nossas ações estabelecemos as condições de nosso futuro. Embora nosso destino final esteja determinado, está em nossas mãos escolher como e quando alcançá-lo.

Se reconhecemos nosso destino final e agimos em conformidade, podemos levar uma vida de paz e adiantamento; se o negamos, podemos sofrer incontáveis misérias até voltar a encontrar o Bom Caminho.

Consciência e vontade dão forma aos variados matizes de nosso futuro, levando-nos eventualmente – dependendo de como aplicamos nosso livre-arbítrio – até nosso destino final. A consciência é o reflexo de nosso destino divino, eterno e imutável. A vontade é o reflexo de nossa liberdade e possibilidade de desenvolvimento.

Não é nosso destino abandonar-nos nos braços do fatalismo. Podemos melhorar as circunstâncias nas quais vivemos com os meios com que contamos hoje; podemos, em certa medida, mudá-las, aproveitando as melhores possibilidades dentre todas as que o devenir nos oferece. Graças a nosso livre-arbítrio, podemos aplicar um esforço constante para avançar no Bom Caminho do desenvolvimento espiritual. Por acaso, o bom capitão de navio não verifica continuamente o rumo para assegurar-se de que chegará ao destino escolhido?

Possuímos a faculdade de refletir, de raciocinar, de decidir e de escolher. O exercício destas faculdades constitui nosso livre-arbítrio. Por termos livre-arbítrio somos responsáveis individual, social, moral e espiritualmente por nossas ações. Na medida em que cultivamos nossa inteligência para compreender melhor, na medida em que usamos nossa memória para recordar as conexões de causa e efeito a respeito de nossas ações, na medida em que fortalecemos nossa vontade para ter melhores possibilidades de escolher bem, na medida em que ampliamos nossos contextos para poder fazer escolhas que sejam para o bem comum, na medida em que cultivamos nossos sentimentos mais nobres para aprender a amar mais profundamente, nesta medida somos capazes de fazer uso, e bom uso, do nosso livre-arbítrio. Caso contrário, a liberdade de influir positivamente sobre o próprio presente e nosso futuro torna-se praticamente nula e vivemos à mercê das circunstâncias e dos impulsos.

*A ponte que diminui a lacuna entre o determinismo imposto pela lei de causa e efeito e o livre arbítrio é nossa capacidade para reconhecer a relação entre causas e efeitos. Sobre esta base, encontramos novas respostas, positivas e funcionais, aos desafios que as circunstâncias que nos cabe viver nos apresentam.*

O livre-arbítrio, como possibilidade, é um dom gratuito. Para manifestar este dom gratuito necessitamos de nosso esforço sistemático para desenvolver-nos espiritualmente.

## **VIDA ESPIRITUAL**

### *Oitava Ensino*

O dicionário define a palavra vida como “força ou atividade interna substancial, mediante a qual atua o ser que a possui”.

Nossa vida é nosso meio para atuar, para desenvolver-nos. A forma como trabalhamos define em grande medida a qualidade de nossa vida, suas características, sua influência no meio, seu sentido existencial. É por isso que através dos tempos criaram-se expressões tais como “vida materialista”, “vida desencaminhada” “vida física”, “vida social” e também “vida espiritual”.

Sendo que escolhemos viver deliberadamente e dedicar-nos a nosso desenvolvimento, é lógico que queiramos adotar uma forma de vida em conformidade com nosso ideal. Gostaríamos de qualificar nossa vida como “espiritual”. Mas, o que significa vida espiritual? Como fazer vida espiritual?

*A Ensino de Cafh define o conceito desta maneira: Fazer vida espiritual é experimentar (provar e examinar) e viver (atuar segundo alguma ordem ou modo nas ações que levem em conta a razão e a lei) as verdades conhecidas de um modo metódico (com ordem), contínuo (sem interrupção), especulativo (meditar, refletir com profundidade) e místico (do ponto de vista da relação com Deus).*

Talvez nos chame a atenção o fato de que a Ensino nos exorta a viver as verdades conhecidas. Não nos fala de descobrir novas verdades ou basear-nos em verdades supostas. Instanos, também, a estabelecer condições bem estritas para viver essas verdades.

Analisemos a primeira condição: experimentar e viver as verdades conhecidas. A primeira coisa que se torna evidente é que necessitamos informar-nos. Este primeiro passo é muito óbvio. Que verdades já se conhecem? Não podemos querer desenvolver-nos e viver melhor, se nem sequer sabemos o que nossa cultura e a sociedade em seu conjunto já oferecem e comprovaram como verdades. Que credibilidade teríamos, mesmo diante de nós mesmos, se quiséssemos trabalhar para um mundo melhor sem nem sequer conhecer nem fazer o que está ao nosso alcance hoje para que o

mundo seja melhor, agora mesmo? Sobre que bases assentariamos nossos juízos acerca do que é bom e não é bom, do que ajuda e não ajuda? Se especulássemos sobre verdades supostas, sem conhecer nem viver de acordo com as verdades que já são evidentes, correríamos o risco de viciar nosso raciocínio por falta de informação e de elementos de discernimento. Nem sequer os objetivos que nos propuséssemos teriam validade, pois não haveria garantia de que não estariam subordinados a fins personalistas.

A primeira condição para fazer vida espiritual é, então, levar uma vida informada e em conformidade com as verdades já conhecidas. Isto exige um trabalho metódico, contínuo, especulativo e místico.

Exige trabalho metódico, pois levar uma vida informada e em conformidade com as verdades conhecidas pressupõe ordem no estudo, nas decisões, nas avaliações, na forma de encarar a vida de todos os dias. Não podemos dizer que vivemos de acordo com as verdades já conhecidas – por exemplo, não ferir o próximo – se por não nos organizarmos na administração de nossas finanças, não conseguimos fazer frente a obrigações assumidas e fazemos outros sofrerem.

Exige trabalho contínuo, pois viver espiritualmente é ser consequente, em todo momento, com a vocação de desenvolvimento. Uma conduta veraz cultiva relações sadias entre os seres humanos e nos leva a manter uma atitude coerente em todas as circunstâncias, colocando nossa conveniência em segundo plano. Por outro lado, quando somos verazes sempre, os que nos rodeiam confiam em que podem acreditar em nossa palavra.

Exige trabalho especulativo, pois as verdades conhecidas raramente se apresentam a nós em preto e branco, sem matizes. Necessitamos refletir, meditar com profundidade, para estarmos seguros de que nossas interpretações não deformam essas verdades para beneficiar-nos pessoalmente em detrimento do bem comum. Por exemplo, é uma verdade conhecida que todos os seres humanos merecem viver em liberdade. Mas, se não refletimos profundamente acerca do significado desta asseveração, podemos interpretar que temos o direito de escutar o rádio a todo volume, mesmo que isto incomode os vizinhos.

Exige trabalho místico, pois para que nossas reflexões, compreensões e atos sejam espirituais, estes têm que estar claramente circunscritos pelo objetivo primeiro, que é aprofundar nossa relação com Deus.

Há uma grande distância entre o que conhecemos e o que vivemos. Sabemos que temos uma origem comum, mas no entanto ainda nos tratamos como estranhos. Conhecemos normas para viver com saúde, mas escolhemos obedecer a velhos hábitos e aos desejos do momento, produzindo assim, doença e morte prematura. Sabemos quais são nossos ganhos; no entanto, muitos de nós vivemos além do que nossos recursos nos permitem. Temos conhecimento acerca de quais serão as necessidades futuras, próprias e da sociedade; no entanto, pouco fazemos para que possam ser satisfeitas quando chegar o momento. É certo que vamos morrer, mas costumamos viver como se fôssemos imortais. É evidente que a realidade abarca muito mais do que os seres humanos, mas ignoramos a vida da Terra e do Universo.

Fazer vida espiritual implica esforçar-nos para diminuir a distância entre o que fazemos e o que já sabemos que é bom; implica expandir e aprofundar nosso conhecimento para melhorar o que fazemos e ampliar o horizonte de nossas vidas. Esta forma de vida é à qual aspiram viver os que transitam pelo Bom Caminho.

## ATO DE PRESENÇA

### *Nona Ensinança*

A euforia que a descoberta de nossa vocação produz em nós e o estímulo energético que recebemos ao nos pormos em contato com o Bom Caminho, pode nos dar a sensação de que possuímos uma grande força, de que já sabemos qual é a solução dos males que acometem o ser humano e algumas vezes podemos até mesmo sentir o desejo de sair para o mundo a pregar e reformar. Impulsionados por nosso anseio de progresso e de ajudar a humanidade podemos, com o objetivo de encontrar a felicidade para todos, pretender *que os demais façam* o que nós pensamos que deve ser feito. Mas as soluções que imaginamos nem sempre são as mais necessárias para aliviar os males do mundo; imaginar é muito diferente de implementar. Além disso, não conseguimos contribuir com o que ainda não possuímos.

O que poderemos dar então, enquanto trabalhamos em nós mesmos para conquistar o bem que vislumbramos?

Podemos contribuir com nosso compromisso vocacional, podemos falar com nossos familiares, amigos e companheiros acerca do ideal que nos inspira, podemos dedicar-nos a pôr em prática em nossa própria vida os conceitos e valores que descobrimos no Bom Caminho.

Aproximar-nos das almas implica escutá-las, amá-las, assisti-las no que elas necessitam; dizer-lhes o que têm que fazer nos distancia delas; compartilhar abertamente o que descobrimos nos aproxima delas.

Entre dizer o que se deve fazer e fazer o que se deve fazer há uma grande distância. Para transpor essa distância necessitamos preparar-nos exterior e interiormente.

Nossa primeira tarefa, sobretudo no começo do Bom Caminho, consiste em estabilizar-nos nele com nossa presença. Esta não é tarefa de pouca importância.

O que significa estar presente no Bom Caminho?

- Estar aqui e agora
- Estar com nossa mente e com nossos sentimentos
- Estar para o que fizer falta
- Estar calando
- Estar escutando
- Estar comunicando
- Estar com os olhos muito abertos

Olhando para nosso interior

Olhando para o que o ambiente necessite

Estas atitudes nos ajudam a desenvolver a força espiritual necessária para orientar nossa própria vida e para ajudar os demais. Sobretudo, orientam-nos para encontrar as almas que estão buscando o Bom Caminho.

Mas qual é a motivação que nos sustenta na prática destas atitudes?

O exercício de recordar que vivemos na presença divina diminui progressivamente nossas distrações e aquietam nossos impulsos. Se durante o dia usamos uns poucos segundos a cada hora para recordar quem somos e qual é o nosso destino, para recordar que desejamos ardentemente nosso próprio bem e o bem de todos, teremos uma base sólida para permanecer em estado de presença. Este exercício, aparentemente simples, mantém-nos alerta e ajuda-nos a tomar distância de nossos movimentos mentais e emotivos. Desta maneira, em todo momento do dia e em qualquer circunstância, irradiamos ao nosso redor a presença divina em nosso coração, e transmitimos essa

força benéfica de forma espontânea e simples, sem demonstrações nem discursos. Nossa vida se transforma porque no silêncio de nosso coração estabelecemos um contato concreto e efetivo com o divino.

*Ao focar nosso pensamento frequentemente durante o dia no divino, recordamos as práticas aprendidas, temos força interior para aplicá-las a nossa problemática cotidiana e desenvolvemos serenidade e clareza para levar a cabo nossas atividades de forma mais eficiente e atenta.*

Este estado de presença é nossa missão, é nossa contribuição à solução dos males sociais, já que não somente estimula nosso próprio desenvolvimento espiritual, senão que seus efeitos se expandem para o bem de todas as almas em fatos concretos e contundentes.

“Estou aqui”, pensamos, “nesta escola, neste escritório, em nosso lar, onde todos trabalham dedicados a nossas tarefas. Amo estas almas, desejo-lhes todo o bem e felicidade; por isso me esforço para expressar a vida espiritual através de minha maneira de me comportar e de me relacionar com elas. E, ao mesmo tempo, transmito-lhes a presença divina que cultivo em meu coração. Efetuo os mesmos trabalhos que aqueles que me rodeiam e, além disso, convido a presença divina a iluminar-nos a todos.” Esta atitude de presença é uma força benéfica. Imaginemos que a dizemos no momento de uma discussão. Não é evidente que poderemos melhorar o ambiente, acalmar a nós mesmos e acalmar os que estão ao nosso redor?

O estado de presença orienta nosso pensar, sentir e atuar para o bem de todos. No lar, na rua, mesmo nas horas de sono, estamos presentes ante o divino, como testemunha permanente de nosso amor e de nossa aspiração ao bem comum.

## **A FÉ E AS CRENÇAS**

### *Décima Ensino*

É possível viver sem fé?

Não podemos ter todo o material de conhecimento universal à nossa disposição e, mesmo que o tivéssemos, ser-nos-ia impossível utilizá-lo totalmente. Por este motivo temos que aceitar através da fé o que outros sabem e nos transmitem. Por outro lado, a fé nos é indispensável para manter relações humanas sadias e produtivas. Necessitamos confiar uns nos outros; se assim não fosse, não poderíamos funcionar como grupos.

Estes aspectos do que convencionamos chamar fé relacionam-se com a confiança.

Outro uso que damos à palavra fé se relaciona com nossas crenças religiosas.

As religiões estabelecem suas crenças; umas afirmam e instam a crer o que outras negam. As crenças religiosas reconhecem e proclamam fatos sobrenaturais desconhecidos para a mente racional; afirmam dogmas que pregam e que identificam com a fé. Se somos crentes consideramos a fé como uma virtude e tratamos de mantê-la esforçando-nos por não duvidar de nossas crenças. Se não conseguimos crer nesta ou naquela doutrina religiosa, classificamo-nos como não-crentes; e chegamos até mesmo a pensar que, por este motivo, não temos vocação espiritual. Limitar a fé desta maneira seria desnaturalizá-la.

Crer em alguma interpretação do sobrenatural e do desconhecido é sempre bom porque predispõe para a fé; mas não é o essencial da fé. A este respeito é muito importante que distingamos a fé como atitude dos conteúdos das crenças.

Aderir a determinadas crenças é professar *uma* fé. Mas limitar *a* fé – como atitude da alma – desta maneira, seria desnaturalizá-la.

*Ter fé é possuir um estado de amplitude mental e espiritual tal que produza nossa abertura para o desconhecido. Para empreender o Bom Caminho faz-se necessária esta fé que nos predispõe a aceitar como possível o que não conseguimos comprovar por nossos próprios meios. Sem esta fé, toda tentativa de ordem sobrenatural é impossível.*

Por isso temos que trabalhar de maneira efetiva sobre nossa fé, ampliar seu horizonte e aprofundar seu significado.

A fé verdadeira não é fé numa crença mas fé em que o que parece impossível pode ser possível e que o que hoje nos parece verdadeiro poderia ser de outra maneira. A fé é um voo por sobre a razão para assentar-se sobre a intuição, esse dom da mente que nos abre um campo de incontáveis possibilidades.

A fé nos permite confessar nossa limitação, aceitar e enfrentar o desconhecido. Ter fé é intuir a verdade do que não se conhece, mas que está em nós, manifestando-se sem ser conhecido.

A fé simples e despojada nos assegura de antemão a capacidade de reconhecer a verdade que, passo a passo, revela-nos o desconhecido.

Em síntese, fé é ter a certeza de que a verdade está potencialmente em nós mesmos.

## **VIDA SADIA**

### *Décima Primeira Ensino*

Grande parte de nosso sofrimento se centraliza ao redor das doenças do corpo, das afecções mentais e dos transtornos afetivos. Tanto umas como outros consomem nossas energias e são fonte de tensão, angústia e confusão; encurtam nossa vida e tiram-lhe qualidade.

Ainda não nos é possível prevenir todas as doenças; mas são muitas as coisas que podemos fazer para evitar boa parte delas. A vida sadia faz milagres, mesmo em presença de enfermidades genéticas ou crônicas inevitáveis. A vida sadia implica cuidar tanto da saúde do corpo como da saúde mental e emocional.

*A frugalidade, a vida regular e organizada, os costumes modestos, a retidão na conduta, o caráter alegre, são fonte de bem-estar físico e mental.*

Sentimos uma grande preocupação hoje em dia em seguir dietas e práticas – muitas vezes não provadas e mesmo obviamente arriscadas – para melhorar nossa saúde. Ao mesmo tempo, talvez nos descuidemos de práticas simples, recomendadas e experimentadas que, se fossem observadas, acrescentariam anos e qualidade a nossa vida. Por exemplo, não fumar e, sempre que possível, evitar ambientes nos quais se fuma; comer muitas frutas e verduras; diminuir o consumo de gorduras saturadas; dormir o necessário; meditar para reduzir o estresse; melhorar as relações interpessoais; evitar a promiscuidade; cultivar laços afetivos estáveis e profundos; evitar ou tomar muito pouco álcool; praticar exercícios físicos e esportes; manter o cérebro ativo através do estudo; dedicar um tempo à recreação sadia; evitar os entorpecentes de todo tipo; embelezar o lar com a ordem, a limpeza e os detalhes de cuidado que nada custam: uma mesa posta com amor para o jantar, uma comida cuidadosamente preparada e servida, um sorriso nos lábios, uma palavra amável.

Como organizar-nos para que o que já sabemos que é bom para nós e para nossa família seja parte de nosso modo de vida?

Se nos queixamos de que não temos tempo, não vamos encontrar tempo para viver com medida.

Se nos queixamos de que estamos muito estressados e não podemos acrescentar nada mais a nossa azáfama, a azáfama nos devorará.

Se nos queixamos de que não conseguimos nos concentrar, nossa mente confusa será a dona e senhora de nossa vida, mergulhando-nos na confusão.

Se, pelo contrário, nos propusermos a levar uma vida sadia e nos organizarmos positivamente, deixaremos de nos queixar e nos ocuparemos com as tarefas por fazer.

Aprendamos a arte da substituição de um hábito doentio por outro bom para nossa saúde física, mental e emocional:

Em vez de discutir e dar ordens, podemos usar o tempo para dialogar e conversar.

Em vez de comer o que nos prejudica, podemos preparar a comida sadia de que nosso corpo necessita.

Em vez de assistir programas que degradam nossa inteligência e nosso senso de moral, podemos ver programas educativos ou de criatividade sadia, ou estudar ou ler um livro interessante.

Em vez de nos abandonar a uma vida desordenada e alienante, organizamos nossa agenda de maneira que possamos cumpri-la.

Em vez de nos queixar, elevamos nosso pensamento ao divino com espírito de agradecimento e de amor.

Em vez de nos entregar à ansiedade, entregamo-nos confiantes à oração.

Todos os seres humanos contam com vinte e quatro horas por dia e com sete dias por semana. Este é o tempo que temos para transitar o Bom Caminho, ou para transitar o caminho da dor, da confusão, da deterioração e da morte prematura. A escolha é nossa. As condições exteriores influem, mas não são determinantes. Sempre temos uma boa margem de livre-arbítrio para organizar o uso de nossa energia de forma útil, responsável e expansiva.

Com a atitude adequada podemos mudar as condições exteriores. A vida sadia não é prerrogativa da riqueza. Podemos ser muito ricos e levar uma vida desordenada e insalubre.

A vida sadia é o resultado da aplicação de nossa energia a nosso desenvolvimento espiritual, sentindo que somos devedores da vida. Não é nossa responsabilidade, por acaso, retribuir à nossa família e à sociedade com um corpo sadio e uma mente sadia que nos permita trabalhar e ser elementos positivos nos ambientes nos quais nos cabe atuar?

O Bom Caminho nos dá os sinais mencionados acima que nos orientam e nos garantem uma melhor travessia por este mundo. Se escolhermos respeitá-las, são nossa fonte de bem-estar, de alegria expansiva e de vida produtiva.

## **MODO DE ORAR**

### *Décima Segunda Ensino*

Como descreveríamos um dia típico de nossa vida? A primeira coisa que vem à nossa mente são geralmente cenas que envolvem nosso trabalho, idas e vindas, momentos com nossa família, uma ou outra preocupação. As demandas que o mundo exterior nos impõe são tais que praticamente definem a imagem que temos de nós mesmos. Vemo-nos atuando, resolvendo, trabalhando. A



imagem de nós mesmos recolhidos, meditando ou orando, raramente se apresenta como um aspecto do que somos. No entanto, deter-nos para refletir, para elevar nossa mente a um nível superior ao do cotidiano, é uma necessidade sempre presente em nós. Algumas vezes é um desejo ardente de saber, de compreender; outras, de repousar, de restabelecer as forças com a quietude. Outras vezes, necessitamos esquecer-nos das preocupações diárias, ter alguma trégua, dar-nos um tempo. Mais ainda, necessitamos desabafar, consolar-nos comunicando a um amigo ou a uma pessoa de confiança os sonhos, as fantasias, os anseios ou as dores que se acumulam em nosso coração.

Não importa quão fatigados estejamos, necessitamos do afeto puro e desinteressado da amizade. Quando não o temos, sentimos que nossa vida carece de sentido e queremos mudar, fazer algo para reverter a situação. Buscamos então cultivar a amizade, o carinho recíproco, o qual nasce e se fortalece com o trato respeitoso, com a apreciação do outro, com o dar-se desinteressadamente.

*Há uma amizade, entre todas as que possamos cultivar, que nem sempre cuidamos, que nem sempre valorizamos e que está sempre ali, em nosso interior, esperando-nos. É a amizade por excelência, a que nos dá repouso duradouro, a que nos une com nós mesmos. Fazer-nos amigos de Deus pode parecer muito ousado; mas, desde tempos imemoriais, esta possibilidade esteve e estará a nosso alcance através da oração.*

Se a imagem que temos de nós mesmos é de pessoas ativas e muito ocupadas, podemos crer que orar é incompatível com nosso estilo de vida ou com nossas aptidões e que nunca conseguiremos fazê-lo devidamente.

Como pela falta de hábito nos custa orar, sentimo-nos decepcionados e até mesmo chegamos a crer-nos indignos do Bom Caminho. No entanto, na maioria dos casos esta é uma percepção equivocada; as dificuldades que se nos apresentam para orar não são obstáculos intransponíveis que impeçam nosso desenvolvimento espiritual. Na realidade, não é que tenhamos dificuldade para orar, mas sim que ainda não descobrimos qual é, em nosso caso particular, a forma mais efetiva de orar.

Ainda que seja próprio de nossa natureza elevar nosso pensamento em oração, nem todos o fazemos da mesma maneira. Os exercícios de meditação e a oração, tal como são ensinados habitualmente, são pontos de apoio para realizar nosso trabalho interior. Cada um de nós deve mergulhar em seu interior para encontrar sua forma individual e espontânea de orar.

Não é bom nos forçarmos a orar de um modo que seja difícil para nós. Se nos custa concentrar-nos, habituemo-nos a pensar concretamente em aspectos de nossa vida que queremos aprofundar. Isto é, façamos do conteúdo de nossa vida nosso tema de oração; façamo-lo com frequência, todas as vezes que nos seja possível durante o dia.

Para ajudar-nos a orar podemos criar imagens, dizer algumas palavras elevadoras, pensar no bem de algum ser querido, imaginar o bem que queremos para o mundo, para nossa família, para os que estão sós. Podemos imaginar a luz que emana do divino e envolve o mundo e todos os seres; ou então imaginar-nos na imensidão do céu, ou das montanhas nevadas, como testemunhas da presença divina.

Se for difícil manter a atenção nesse tipo de imagens, podemos imaginar algo mais concreto e definido. Podemos criar sentimentos de amor, de compaixão e de generosidade, oferendá-los e assim unir-nos, através de nossos bons sentimentos, com todas as almas e com o divino. Podemos pensar no divino como um ser real e amoroso que está ao nosso lado, adornado com todas as qualidades que desejaríamos para o ser mais amado. Ou então, podemos imaginar o Messias, ou o divino Mestre que vem à Terra para liberar as almas. Pensemos em sua beleza, em sua capacidade de amar, em sua força espiritual para curar todos os males.

Quando nos acostumamos a pensar no divino, nasce em nós um forte desejo de pensar nesse amigo que amamos, de compartilhar com ele a realidade de nossa vida; queremos comunicar-nos, pedir-lhe ajuda, confiar-lhe nossos segredos e, sobretudo, escutar sua resposta.

Se tampouco conseguimos nos concentrar nesse tipo de pensamentos e imagens, nem por isso temos que nos desanimar e crer que não conseguimos orar. Os pensamentos que se manifestam em nossa imaginação, mesmo os mais variados e materialistas, adquirem o caráter de oração se os observamos, analisamos e lhes damos o sentido e a localização que os mesmos têm dentro do contexto de nossa vida como um todo.

Orar é pensar, imaginar e sentir com a intenção posta no divino. Orar é ordenar e elevar nossas faculdades acima do nível habitual em nós. Orar é cumular-nos com o melhor que podemos conceber e oferendá-lo como bem aos que nos rodeiam. A oração nos dá liberdade para comunicarmos com o divino da maneira que seja mais positiva para nós.

E se nem isto pudermos fazer, ainda assim não devemos crer que não oramos. A reta intenção e a fidelidade a nossa vocação de desenvolvimento são também oração que nos mantém no Bom Caminho.

Quer seja através do pensamento, da imaginação, dos sentimentos ou da reta intenção e da fidelidade, nossa amizade com o divino é uma possibilidade real e concreta de nos conectarmos com o mais sublime e excelso de nossa vida. Não devemos descuidar o cultivo desta amizade, que sempre responderá a nossas aproximações dando-nos paz e sossego.

## **AMPLITUDE MENTAL**

### *Décima Terceira Ensinança*

Qual é nossa atitude frente ao conhecimento e à fé? Qual é nossa atitude em relação à fé que outros grupos humanos professam?

Se somos dogmáticos, costumamos sustentar ideias rígidas, determinadas, inapeláveis. Também é frequente que nos ufanemos da soberania e infalibilidade de nosso conhecimento. Nós nos afirmamos dentro do campo do que acreditamos saber, enquanto negamos sistematicamente tudo o que está fora dele. No que se refere aos conceitos metafísicos, tomamos por fé os postulados de nosso credo e a isto chamamos verdade. É assim que negamos de antemão os postulados dos demais credos, sem preocupar-nos em considerar a possibilidade de estudá-los com uma atitude aberta e objetiva.

Quando, pelo fato de professar uma fé, negamos dogmaticamente a validade de outra; quando, por afirmar que possuímos o conhecimento definitivo, negamos o que não conhecemos, na realidade estamos pregando a ignorância e a intolerância. Poucas coisas nos afastam mais do Bom Caminho do que estas atitudes intransigentes e soberbas.

Para desenvolver-nos, para penetrar no segredo do que não conhecemos, necessitamos adotar uma atitude de abertura mental.

A atitude de abertura mental pressupõe aceitar os diferentes pontos de vista, se não como verdadeiros, pelo menos como válidos dentro de seu contexto.

O conhecimento humano é parcial e imperfeito. A forma de aprofundá-lo e expandi-lo é acrescentar ao arsenal do saber novas descobertas, teorias e ideias, também parciais e limitadas, mas que, ao corrigirem ou incrementarem o que já sabemos, enriquecem nosso saber.

A atitude de abertura mental também pressupõe aceitar que podemos chegar a conhecer o que hoje ignoramos. Ao não negar a possibilidade de conhecer o que ainda não sabemos, desde já estamos afirmando potencialmente esse saber e estamos sintonizando nossa mente com as possibilidades existentes para captá-lo e conhecê-lo.

Ao tomar as crenças, as teorias e as experimentações científicas como partes do grande quebra-cabeça do conhecimento humano, não negamos nem afirmamos nada de forma absoluta.

Esta atitude aberta perante o que desconhecemos e o que acreditamos saber reflete-se diretamente em nossa relação com os demais. Ao compreender que cada ponto de vista reflete uma forma de perceber e interpretar a realidade e que ninguém pode afirmar, até este momento, que conhece a verdade absoluta, superamos as posições antagônicas entre as crenças e as formas de definir os problemas e suas soluções. Adotamos um ponto de vista mais amplo que, ao não se basear em posturas dogmáticas excludentes, ajuda-nos a alcançar uma relação mais harmônica e construtiva com os que pensam de forma diferente de nós.

A atitude de abertura mental é um estado de expectativa, de desejo sadio de conhecer o que não sabemos, sem afirmar de antemão em que consistirá esse conhecimento ou em que não consistirá.

A atitude de abertura mental, cultivada através da reta intenção e do amor ao saber, abre-nos as portas do conhecimento potencial do Universo.

*O Bom Caminho se ilumina com o brilho momentâneo do conhecimento recém-adquirido, mas é a atitude de abertura mental que mantém a lâmpada constantemente acesa, para que sempre vejamos qual é o próximo passo a ser dado em nossa busca da verdade.*

## **PARTICIPAÇÃO ATIVA**

### *Décima Quarta Ensinança*

É frequente que associemos participação ativa nos problemas da humanidade com participação em atividades políticas ou ideológicas, ou em projetos que prometem resultados rápidos e espetaculares. É comum que avaliemos o grau de participação em questões sociais tomando como padrão o quão ativista a pessoa é.

É este o tipo de participação que cabe a nós, Filhos e Filhas de Cafh? Qual é nosso papel a este respeito? Que papel desempenha nosso trabalho de desenvolvimento espiritual na solução dos males do mundo?

É evidente que a atividade exterior que tenda a atenuar ou resolver os problemas que afligem a humanidade é uma forma de participação. Mas, também é evidente que não é qualquer atividade exterior que cumpre com os requisitos necessários para que se a classifique como benéfica no que diz respeito a responder às necessidades humanas.

Há seres humanos nobres que trabalham no mundo pelo bem da humanidade; não descansam nem desfalecem na colaboração que prestam à Grande Obra. Auxiliam os necessitados, expõem os poderosos, fátuos e soberbos, melhoram o nível de vida da sociedade, contribuem com avanços científicos e preparam eras de progresso.

Outros seres humanos, também nobres, ajudam a sociedade participando em seus sofrimentos através de uma vida de oração, de trabalho humilde e abnegado. Esta renúncia, este sacrifício interior e esta participação silenciosa são uma força espiritual que sustenta a humanidade, impulsiona seu desenvolvimento e a ilumina.

Os Filhos e Filhas de Cafh participamos dos sofrimentos e problemas sociais com nosso espírito de companheirismo e de união fraternal com todos os seres humanos e com nossa vida frugal e dedicada ao desenvolvimento espiritual. *Nosso trabalho por excelência é realizar em nós mesmos o que queremos conquistar para o mundo, para depois entregá-lo como herança de bem para a humanidade.*

A indiferença, por exemplo, é um dos maiores males sociais, já que traz consigo um sem-número de desgraças e infortúnios. O egoísmo se assenta na indiferença. Como não vemos nem somos capazes de sentir o sofrimento alheio, não nos incomoda centrar-nos em nós mesmos e buscar somente nossa conveniência. O mesmo acontece com outros males sociais. Estão arraigados em nossa forma de ser, são o produto de nosso estado de consciência. É por isso que, para trabalhar para o bem da humanidade, necessitamos expandir nosso estado de consciência. Este é nosso trabalho de participação ativa por excelência.

Como participamos direta e ativamente em nossa vida diária na solução dos problemas do mundo?

Como queremos erradicar a indiferença no mundo e sabemos quão facilmente se esconde de nossa vista quando ela habita em nós, trabalhamos ativamente para transmutá-la, esforçando-nos para desenvolver compreensão, compaixão e senso de compromisso em nossas relações.

Como queremos erradicar o egoísmo no mundo e não nos enganamos acerca do esforço que significa consegui-lo, trabalhamos ativamente para transmutá-lo em nós, aprendendo a viver ocupando um só lugar no mundo e não dois.

Como aspiramos a que todos os seres humanos tenham o que necessitam, usamos parte de nosso tempo e nossa energia em adestrar-nos para que nosso trabalho seja efetivo, eficiente e adequado às necessidades sociais.

Como queremos participar em obras de bem, procuramos adquirir a capacitação necessária para poder ajudar eficientemente.

Como queremos erradicar a corrupção e as banalidades, começamos por nosso compromisso de reger-nos por um código de conduta que seja condizente com nossos objetivos.

Como queremos ter participação ativa nos processos de transformação da sociedade, começamos por tentar não refugiar-nos no privilégio e por não fugir das dificuldades que afligem a maioria. Queremos estar nas primeiras fileiras da batalha, e não protegidos na retaguarda.

Como queremos um mundo de paz e concórdia, começamos por praticar a tolerância e a compaixão dentro do meio em que vivemos, respeitando aqueles com os quais temos que conviver.

Como queremos unir-nos a todas as almas, vivemos da forma mais simples possível, de maneira a incluir em nosso círculo, ao menos desta maneira e nesta medida, aos mais pobres e necessitados.

Como queremos influir positivamente com um ponto de vista expansivo e que contribua com soluções para as dificuldades que nos afligem, esforçamo-nos para dar testemunho da Ensinança através de nosso exemplo de vida.

Como queremos participar em todas estas formas, acima de tudo procuramos reservar nossa energia através de uma vida ordenada e responsável, a fim de ter o que oferecer para as almas.

Esta participação ativa dos Filhos e Filhas de Cafh com a humanidade dá frutos de bem, que se plasmam em obras de bem.

## **EGOËNCIA**

### *Décima Quinta Ensinança*

Os seres humanos temos como destino a união com o divino. No entanto, nosso caminho rumo a esse destino está marcado pela luta entre predestinação e livre-arbítrio, entre as possibilidades intelectuais e o livre fluir da intuição, entre as limitações dos fatores biológicos e

hereditários e as possibilidades que ansiamos realizar. Oscilamos entre os pares de opostos: poder e não poder, evolução e estancamento, ser e não ser.

Quando concentramos a atenção em assuntos egoístas e de importância relativa, gastamos inutilmente nossa energia e aumentamos a confusão de nossas ideias e sentimentos. Nosso mundo se encolhe e nosso destino de união com o divino desaparece de nossa consciência.

Quando queremos ser felizes dentro destes estados contraditórios, encerramo-nos em prazeres egoístas que não duram nem nos satisfazem, e que, além do mais, não nos permitem realizar nada efetivo nem para nós nem para os demais, tornando evidente que não estamos no Bom Caminho.

Para sobrepor-nos a estas contradições é indispensável reconhecer-nos a nós mesmos e mudar nossa maneira de ver o mundo e a vida. Esta não é uma tarefa fácil. A fórmula é simples, mas sua realização nos leva toda a vida: relativizar a importância que costumamos dar aos aspectos superficiais e triviais de nossa vida e enfocar os problemas fundamentais para que estes adquiram preponderância. Esta é a forma de desenvolver a egoência. Através desta fórmula simples, descobrimos que o que identificamos como nosso “eu” é a personalidade exterior formada pela combinação de uma série de hábitos de pensar, de sentir, de expressar-nos e de interpretar a vida, às vezes adquiridos conscientemente e outras, de forma inconsciente e automática. Compreendemos que a personalidade exterior não constitui a individualidade; pelo contrário, é o que a encobre.

Nossa individualidade se assenta no anseio mais profundo de união com o divino, em nossas aspirações de amor e participação, no lugar único e não repetível que ocupamos na expressão do plano divino sobre a Terra.

É assim que aprendemos a distinguir o fundamental do acessório, as tarefas relevantes da agitação sem sentido, os objetivos coerentes com nosso propósito dos que o negam. Resolvemos as contradições através da clareza de discernimento, encontramos soluções através do juízo equânime e adquirimos força para vencer as dificuldades através da reserva e transmutação da energia e da pureza dos sentimentos.

Na medida em que nos fazemos egoentes, enfrentamos de forma efetiva os problemas que afligem todos os seres humanos. Na medida em que concentramos a atenção nos aspectos fundamentais da vida, podemos descobrir as causas dos problemas e colaborar para sua solução com participação efetiva, amor expansivo e trabalho desinteressado. Quando começamos a nos conhecer e nos assentamos firmemente em nossos valores espirituais, emerge nossa individualidade e também nossa egoência, a qual se manifesta como expansão de consciência, como participação com todas as almas. Esta felicidade interior confere a nossa vida espiritual um valor efetivo porque nos inspira e nos move a realizar ações nobres e desinteressadas.

Através do reconhecimento de nosso ser real e da expansão da consciência, multiplicam-se nossas forças e nossa percepção se abre ao Universo. Já não percebemos como opostos a grandeza da eternidade e a pequenez do ser humano. Em nossa experiência, esses extremos aparentes se unem num estado simples de ser.

O desenvolvimento da egoência tem aspectos muito práticos e evidentes. Entre outros, o pensar sem depender de modas ou pressões do que dirão, o sentir com profundidade sem temor a sermos vulneráveis, o pôr a vocação de desenvolvimento acima de tudo sem medo de perder a aprovação dos que pensam de forma diferente, o falar de temas espirituais sem medo do ridículo, o agir em conformidade com as ideias que professamos ainda que isto nos cause dificuldades.

A contradição entre predestinação e livre-arbítrio desaparece quando nossa conduta se torna coerente com nossa vocação.

## A VOCAÇÃO ESPIRITUAL

### *Décima Sexta Ensino*

A história conta que um homem, simples e humilde, tinha um só anseio em sua vida: escutar a palavra de Deus. Para realizar seu objetivo foi ao deserto viver como um ermitão. Hora após hora, dia após dia, ano após ano, passava seu tempo em oração e em mortificações. Depois de quarenta anos sem esmorecer em seu esforço e já envelhecido, uma noite, desolado, começou a chorar. Em sua oração dizia: “Tantos anos pedindo para ouvir tua palavra, tantos anos sem fraquejar nem em minha oração nem em minha entrega, e a única coisa que ouço é o silêncio insondável do deserto. Deus, tu não existes; tudo foi em vão.” Em meio a seus soluços, escutou A Voz que lhe dizia: “Quem crês que tem alimentado por mais de quarenta anos tua oração? Minha resposta sempre esteve contigo; ela é a perseverança de teu anseio, a força de tua vocação. Sempre estive a teu lado, sempre te escutei. Sempre te amei e te amarei.”

Pensemos por um momento em nossa “experiência de deserto”. Pensemos em todos os anseios, trabalhos, preocupações, alegrias e na vontade férrea para continuar em frente apesar das dificuldades. Acrescentemos nossa segurança, nossa fé no bom resultado de nossos esforços, a alegria e a esperança que nos invadem quando uma criança nasce, o orgulho que sentimos ao conquistar nosso primeiro trabalho, o sem número de experiências que compõem nossa vida. Juntemos, além disso, todos os reveses, todos os fracassos, todas as vezes que estivemos a ponto de dizer: “Não posso mais”. Não nos identificamos por acaso com o ermitão de nossa história?

Todos os seres humanos temos vocação. Queremos encontrar o sentido fundamental de nossa vida e para isso nós nos sustentamos nesse algo que não podemos descrever, que não podemos definir, que não podemos agarrar, mas que é o substrato que dá força e significado a tudo o mais. A esse indefinível, insondável e, ao mesmo tempo, tão evidente e tão poderoso, a isso que nos leva a esforçar-nos até o final, a isso que não nos deixa claudicar, nós chamamos vocação. E por não poder nem descrevê-la nem defini-la, nós a assimilamos a nosso destino de União com Deus. Nós a chamamos, então, vocação espiritual.

A vocação espiritual se manifesta em nós de diferentes maneiras. Não podemos defini-la nem segurá-la, mas sua presença é concreta e evidente na vida das pessoas. Não é sentimentalismo, não é ideologia, não é ativismo. Está enraizada na própria essência da vida.

Como se expressa em nós, Filhos e Filhas de Cafh, a vocação?

Cada um de nós tem seus sonhos, cada um de nós anseia cumprir seu destino de acordo com sua própria idiosincrasia. Cada um de nós vive sua vocação de forma única. O que temos em comum é um anseio atualizado e consciente de comprometer-nos com a vocação. Queremos alimentar-nos com ela, queremos que se manifeste plenamente em nossas vidas, queremos, como o ermitão do deserto, perseverar até o fim em nossa busca de sentido.

Cafh nos oferece o Bom Caminho como meio para que nos mantenhamos incólumes, para que não recuemos em nosso esforço para unir-nos com Deus, mesmo no deserto da experiência sem fim.

A vocação espiritual é a força íntima e profunda que nos dá a visão de nosso destino e a força para não nos desviarmos desse fim.

A vocação espiritual é a certeza íntima, primordial, que não se apoia em nada nem em ninguém, mas que, pelo contrário, é o substrato do que somos e do que ansiamos.

A vocação espiritual é a verdade que permanece através das mudanças, das doutrinas, das circunstâncias, dos triunfos e dos fracassos, das alegrias e das dores.

Caminhemos solidamente pelo Bom Caminho sem deixar-nos levar pelas emoções superficiais nem pelos vaivéns das circunstâncias. Recordemos e alimentemos sempre o entusiasmo

que tínhamos no início da nossa descoberta vocacional. Lancemo-nos a perseverar em nosso anseio, a determinar-nos a realizar o sentido último de nossa vida.

Se somos sinceros, simples e humildes, se caminhamos devagar mas com firmeza pelo Bom Caminho, não nos decepcionaremos. A vocação nos guiará até que Deus nos aninhe, para sempre, em seu amor e sua beatitude.