



NOSSOS GRANDES PORMENORES

Agostinho de Hipona (354 – 430), também conhecido como Santo Agostinho, foi um dos mais importantes pensadores dos primeiros anos do Cristianismo. Apesar de seguir os conceitos da Igreja Católica de então, foi um grande filósofo e propagador da fé cristã.

Santo Agostinho voltaria a escrever séculos depois. Mais precisamente, em meados do século 19. Ele é um dos espíritos desencarnados que participa da elaboração de *O Livro dos Espíritos*, primeira obra codificada por Allan Kardec.

O passar do tempo (E quanto tempo!) decerto fez muito bem a Agostinho. Quando encarnado, foi, por exemplo, um dos formuladores da doutrina do pecado original, conceito colocado por terra com o advento da Doutrina Espírita. Coisas de um homem concorde aos

pensamentos vigentes no início da fundamentação do pensamento cristão. No plano espiritual, Agostinho, pelo que depreendemos, teve acesso a muitos outros conhecimentos. Tanto que volta ditando textos mediunicamente e bem diferentes. Um deles fez com que a resposta à questão 919-A se transformasse numa das mais comentadas passagens de *O Livro dos Espíritos*.

Na pergunta 919, Kardec indaga qual seria a forma mais prática e eficaz de o homem se melhorar e resistir ao mal. O plano espiritual cita como resposta a célebre frase do filósofo grego Sócrates: *Conhece-te a ti mesmo*.

Kardec, então, faz um adendo à questão e pergunta qual o meio que o homem tem de conhecer a si mesmo. É aí que entra Agostinho, dando uma resposta retumbante.

Diz ele que, quando esteve na Terra, todas as noites, antes de dormir, passava o dia em revista e perguntava à própria consciência se não havia faltado a algum dever ou se não havia deixado motivo para alguém se queixar dele. Em seguida, pedia a Deus e ao anjo da guarda forças para se aperfeiçoar e errar menos no dia seguinte.

O texto de Agostinho propõe ao leitor os seguintes questionamentos:

Com que objetivo procedi naquela circunstância?

Eis aí uma boa pergunta. Por que, no momento de fazer valer o meu direito, eu me acovardei? Não teria sido melhor insistir para que meu direito fosse respeitado?

Grande parte dos desmandos e abusos que grassam pelo mundo estão ligados à covardia moral. Temos medo de levantar a voz e enfrentarmos aqueles que pensam que mandam em tudo. Talvez seja por isso que este mundo ainda não é o lugar em que sonhamos viver.

Por que fui grosseiro e injusto com meu cônjuge, pai, mãe ou filho? Não terei carregado nas tintas ao dizer o que disse? Não seria melhor pedir desculpas? Mas não. Geralmente, vamos dormir cheios de si, acreditando que somos os donos da verdade. Não seria melhor pararmos para pensar um pouco e dormirmos dispostos a um fraterno ajuste de contas no dia seguinte?

Se alguém fizesse o que eu fiz hoje, eu censuraria?

No livro *Agenda Cristã*, o espírito André Luiz, pela mediunidade de Chico Xavier, diz que morreria-

mos de vergonha de nós mesmos se tivéssemos a oportunidade de nos vermos dando aquele escândalo, cometendo aquela falta que a gente acha que ninguém viu, sendo grosseiro, se aborrecendo no supermercado ou no trânsito. Decerto ficaríamos espantados ao ouvirmos nossa voz alterada e nossos gestos desconexos.

Isso me faz lembrar uma imagem patética a que assisti certa vez num telejornal. Num *shopping center*, um homem de aproximadamente 60 anos cometeu injúria racial, ou seja, ofendeu uma atendente por ser negra. Em seguida, temendo represálias pela infração cometida, saiu correndo. Foi constrangedor ver aquele homem pouco atlético, de paletó e gravata, correndo pelos corredores do *shopping* e descendo atabalhoadamente a escada rolante para fugir do flagrante. As câmeras do circuito de segurança registraram tudo. Se eu fiquei constrangido vendo a cena, imaginem se eu me visse em episódio semelhante! Agora, leitor, imagine você tendo a oportunidade de observar a si próprio num momento de cólera, na hora daquela gafe ou no exato instante do ato obsceno.

É por isso que nunca devemos julgar. Talvez, no lugar da pessoa, faríamos igual ou pior. E se tivéssemos a oportunidade de ver a cena, decerto procuraríamos nos enfiar no primeiro bueiro disponível, tamanha a vergonha.

O Santo de Hipona tem razão. Passemos minu-

ciosamente o pente fino em nossas palavras, gestos e atos. Por fim, indaguemos se iríamos censurá-los caso outro alguém tivesse agido da mesma forma.

Fizemos algo que não ousaríamos confessar?

Traímos nosso cônjuge? Traímos a confiança de um amigo? Passamos alguém para trás? Recebemos troco de mais e ficamos quietos? Quebramos a lanterna do carro da frente ao sairmos do estacionamento do supermercado, ninguém viu e saímos de fininho? Aproveitamo-nos da fraqueza de alguém para tirarmos proveito? Somos cruéis com alguém e, para mantermos as aparências, mandamos esse alguém ficar de boca fechada sob pena de a crueldade aumentar? Vibramos surdamente com a desdita de um desafeto? Invejamos, sem que ninguém saiba, aquele amigo bem sucedido?

Tomara que nossa lista não seja longa. O pior é que, mesmo sendo, muita gente se comporta como se não tivesse importância o tamanho dela. Creem que, se não pararem para fazer uma autocensura, a conduta equivocada pode fazer de conta que não existe. Mas existe. Queiramos ou não, ela está lá, mesmo que façamos vista grossa. E como toda ação (boa ou má) gera uma reação (boa ou má), cedo ou tarde teremos de arcar com as consequências do que porventura tivermos de inominável. Portanto, nada mais justo que termos a

coragem de confessarmos tudo a nós mesmos. A consciência vai pesar, decerto. Mas se tornará mais leve à medida que consertarmos o que antes nem às paredes confessávamos.

Se eu morresse agora, temeria o olhar de alguém ao entrar no mundo espiritual, onde nada pode ser ocultado?

Complicado, não? Sempre nos achamos tão senhores ou senhoras dos próprios destinos! Falamos o que vem à mente, cultivamos afetos e desafetos aqui e ali. Temos tantos sonhos. Fazemos mil planos para daqui a cinco, dez ou mais anos.

De repente não mais que de repente, aparece uma doença grave, sofremos um infarto fulminante, um AVC que nos coloca em coma ou somos vítimas de um acidente fatal. De uma hora para outra, voltamos para o plano espiritual.

O corpo humano nos ajuda a esconder muita coisa. Ele é, entre outros predicados, uma espécie de máscara que o espírito usa para transitar aqui no planeta. Muito do que pensamos e sentimos acabamos ocultando. Afinal, ninguém à nossa volta sabe realmente o que vai pelo nosso íntimo.

Tenhamos defeitos e qualidades à mostra ou não, um dia atravessaremos novamente o pórtico que

nos leva ao outro lado da vida. Não teremos mais o corpo de carne e osso para ocultar quem de fato somos. Nossos anfitriões serão aqueles que têm a ver com nossos pensamentos e atos. Serão aqueles que atraímos durante a nossa jornada material. Não há outra saída. Não há mais como escamotear algo. Por isso, quanto mais reto for nosso pensar e nosso agir, melhor. Não haverá olhares a temer.

Iraci Campos, do Centro Espírita Joanna de Ângelis (Ceja), localizado no bairro carioca da Barra da Tijuca, disse certa vez que não devemos nos sentir frustrados toda vez que, ao final do dia, seguindo as orientações agostinianas, reavaliarmos tudo que fizemos e percebermos que deixamos a desejar em um ou mais quesitos expostos. É normal não conseguirmos acertar tudo. Afinal, ainda somos espíritos imperfeitos, e errar faz parte do nosso processo de aprendizado. Mesmo porque, nem sempre erramos por mal, mas por imaturidade, carência, imprudência, inexperiência, medo etc. Aliás, o roteiro de Agostinho serve justamente para detectarmos o que de nossa personalidade precisa de aprimoramento para que possamos estar mais vigilantes. E uma vez que melhorarmos esse ou aquele quesito, não o deixemos de lado. Estejamos atentos para mantê-lo bem e para aperfeiçoá-lo cada vez mais.

E se tivermos dificuldade em algum item? Nada de desespero ou inquietação. Senão, longe de eliminar-

mos o mal, o aumentaremos. Daí, seremos vítimas de uma grande angústia, perderemos a coragem e faremos a dificuldade ter um tamanho que de fato não tem. O melhor a ser feito é nos mantermos tranquilos e empregarmos com calma – ajudados pelos amigos espirituais, diga-se de passagem – os meios para nos melhorarmos. Caso contrário, perderemos tempo nos desesperando e nos complicaremos mais.

O conhecimento de si mesmo passa também por um utensílio que temos em casa e para o qual não damos a devida importância: o espelho.

O filósofo e teólogo francês Jean-Yves Leloup, em visita ao Brasil no final da década de 1990, disse em um seminário que devemos perder a vergonha que temos do próprio corpo e prestarmos mais atenção a ele. De que forma? Olhando-nos cuidadosamente no espelho, objeto que geralmente utilizamos de forma apressada na hora de escovar os dentes, retocar a maquiagem, pentear o cabelo ou fazer a barba. Em suma: olhamos o rosto apressadamente. E o corpo, como fica? Será que conhecemos bem cada escaninho dele? Que tal termos um espelho que ocupa a parede inteira para, volta e meia, darmos uma olhada em nossas costas e nádegas? Por que não, com um pequeno espelho em punho, darmos uma olhada em nossas partes íntimas a fim de sabermos como de fato somos e valorizarmos e respeitarmos esse veículo de carne e osso que nos foi

dado para transitarmos aqui na Terra? É tão difícil fazermos isso ou temos vergonha de nossos aparelhos reprodutores e excretadores? Não é o corpo a extensão de nossa individualidade espiritual?

A Doutrina Espírita nos ensina que somos corpo e espírito. Mas ensina também que há um estado intermediário entre ambos: o perísprito.

O prefixo “peri” vem do latim e significa em torno. Várias palavras de nosso idioma são compostas por ele. **Perigo** significa algo ameaçador à volta; **peripécia** são imprevistos que enfrentamos; a membrana que envolve o coração é o **pericárdio**; o contorno de um objeto ou região chama-se **perímetro**. Enfim, o perísprito é o intermediário entre o corpo e o espírito. É a “roupa” do espírito, como costumamos dizer no movimento espírita.

Se eu abusei do álcool numa existência passada, acabei com meu fígado e morri por causa disso – cirrose – eu lesei a parte perispiritual correspondente ao fígado. Meu perispírito está com uma nódoa. Como “limpá-lo”? Na próxima encarnação, provavelmente terei problemas hepáticos congênitos que me farão passar longe de vinhos, uísques, cervejas e Cia. Ltda. Assim, viverei uma vida livre do alcoolismo e voltarei minha atenção para esportes e alimentação saudável com o intuito de não agravar o problema que me acompanha desde o berço. E farei melhor, serei uma pessoa dedicada ao

bem, o que muito contribuirá para o abrandamento do problema. Mesmo assim, posso vir a morrer em função dessa insuficiência hepática de nascença. Pronto! Passei a nódoa toda para o corpo e estou novamente com o perísprito em dia. E ainda aproveitei para levar uma vida saudável e ser útil ao próximo. Na encarnação seguinte, nada mais de álcool e nem de males do fígado.

Vamos voltar para frente do espelho. Se o corpo é extensão do perísprito, que por sua vez corresponde às necessidades do espírito, por que olhar com vergonha ou simplesmente não olhar para as partes íntimas que todos nós temos? Está na hora de sermos mais caridosos com a indumentária orgânica que nos carrega. Por isso, depois que você terminar a leitura deste capítulo, vá ao espelho de corpo inteiro que você deve ter em casa (se não tiver, compre um), tire a roupa e dê uma boa olhada em tudo. Conheça-te a ti mesmo, sem falsos pudores, sem preconceitos e sem vergonha de ser como é.

Conheço muita gente que não gosta de se ver em fotografias. Muito menos de ser filmada. Você, leitor, deve conhecer gente assim também. Não querem saber como de fato são. Não gostam de ser como são. Por isso, preferem passar ao largo da própria imagem. Limitam-se aos cuidados cotidianos no espelho do banheiro e olhe lá!

Por que é tão importante nos vermos nus de

corpo inteiro num grande espelho? Por que precisamos nos ver em fotografias e em vídeo? Para sabermos como de fato somos materialmente. Gestos, expressões faciais, forma de andar, tom de voz... Não temos muita noção de como de fato somos pelo fato de não termos uma visão externa de nós mesmos. Os outros nos veem constantemente e têm uma visão panorâmica e multi-dimensional de nosso corpo e maneirismos. Nós não. Conhecermos a nós mesmos passa também pela necessidade de sabermos como gesticulamos, andamos e do espaço que ocupamos no mundo material.

Por dois, anos participei de um grupo de canto-terapia, coordenado pela cantoterapeuta Sônia Joppert, no Rio de Janeiro (RJ). Ela mescla técnicas vocais com terapias psicológicas: programação neurolinguística, análise transacional etc. Muito bom!

Certa vez, Sônia distribuiu aos presentes papéis com frases inacabadas: Eu posso..., Eu vou..., Eu não preciso.... A minha foi “Eu não gosto...”. A missão de cada um era completar a frase cantando e olhando para si próprio num espelho de corpo inteiro. A grande maioria da turma teve dificuldade em olhar para o espelho. Ficava olhando para a cantoterapeuta, sentada à direita dele. Eu fui o último a fazer a atividade. Tomei coragem, olhei fixamente para mim e comecei a cantar o que eu não gostava em mim mesmo. Tomei mais coragem e fui andando em direção ao espelho. Termi-

nei a atividade frente a frente comigo mesmo, olhando fundo nos meus próprios olhos. Foi transformador e altamente saudável, posso garantir.

Em 1993, resolvi aplicar essa atividade na Confraternização de Mocidades Espíritas do Estado do Rio de Janeiro (Comeerj), evento do qual eu era um dos coordenadores de estudo. Atuava no polo de Petrópolis. Aconteceu a mesma coisa. Muitos foram ao espelho e olharam fundo para si mesmos. Outros se mostraram inseguros, mas tomaram coragem e se enfrentaram. Já outros nem levantaram da cadeira. Lembro-me de uma moça que sorteou a frase “Eu conseguirei...”. Ficou chorando, sentada na cadeira, nem passou perto do espelho. Por que será que ela não conseguiu dizer a si própria o que precisava conseguir?

Quatro anos depois, em 1997, já com outros jovens, resolvi repetir a atividade. O tema da Comeerj desse ano foi “Agora é o Tempo”. Distribui essa frase e pus reticências no final. Cada jovem tinha de chegar para um espelho e dizer que agora era o tempo de mudar, de rever atitudes etc. Novamente um quadro diverso. Muitos puseram os demônios para fora. Outros ficaram chorando na frente do espelho e sem nada dizer. E outros nem levantaram da cadeira. Como é difícil enfrentar a si próprio nessa árdua e excitante tarefa chamada autoconhecimento!

No ano seguinte, muitos dos jovens que haviam

passado heroicamente pelo espelho vieram me agradecer. Haviam resolvido várias pendências e tomado atitudes importantes graças à atividade.

Volta e meia faço prece olhando para mim mesmo no espelho do banheiro. Aconselho você a fazer o mesmo. Olhe fixamente para si próprio e peça ao plano espiritual inspiração para mudar ou resolver algum problema. É revelador!

Temos muito que conhecer de nós mesmos. Siga, portanto, as recomendações de Santo Agostinho. E por tabela, estude o próprio corpo em frente a um espelhão e olhe fixamente nos próprios olhos, dizendo o que em você precisar mudar. Não perca por nada essa viagem ao fundo do próprio ego.