

JOSÉ CARLOS  
DE LUCCA

O  
jardim  
da minha  
vida

)) Academia

Confraria dos Livros Bons

JOSÉ CARLOS  
DE LUCCA

O  
jardim  
da minha  
vida

))(Academia

Confraria dos Livros Bons

Copyright © José Carlos de Lucca, 2017

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2017

Todos os direitos reservados.

*Revisão: Vivian Souza e Clara Diament*

*Diagramação: Vivian Oliveira*

*Capa: Compañía*

*Imagem de capa: amenic181 / Shutterstock*

*Adaptação para eBook: Hondana*

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

▪

De Lucca, José Carlos

O jardim da minha vida / José Carlos de Lucca. - São Paulo: Planeta do Brasil, 2017.

ISBN 978-85-422-1172-6

ISBN: 978-85-422-1172-6 1. Técnicas de autoajuda 2. Emoções 3. Autorrelização 4. Deus - Ensinos I. Título

**Confraria dos Livros Bons**

17-1403

CDD 158.1

Nesta versão eletrônica, a numeração de algumas das páginas não segue rigorosamente a da versão impressa, pois as páginas em branco e as meramente ilustrativas foram removidas.

**Confraria dos Livros Bons**

▪

Índice para catálogo sistemático:

1. Técnicas de autoajuda

2017

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Padre João Manuel, 100 – 21o andar

Ed. Horsa II – Cerqueira César

01411-000 – São Paulo-SP

[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)

[atendimento@editoraplaneta.com.br](mailto:atendimento@editoraplaneta.com.br)

**Confraria dos Livros Bons**

*Ao meu pai, Ferdinando,  
que plantou lindas sementes em meu jardim.*

**Confraria dos Livros Bons**

*Meus filhos, saiam pelo mundo com tochas nas mãos.*

*Pendurem lâmpadas nas paredes das noites.*

*Onde houver fogueiras, façam nascer mananciais.*

*Onde se forjam espadas, plantem rosais.*

*Transformem em jardins os campos de batalha.*

*Abram sulcos e semeiem amor.*

*Plantem bandeiras de liberdade na Pátria da Pobreza.*

*E anunciem que depressa vai chegar a era do Amor,*

*da Alegria e da Paz.*

São Francisco de Assis[1]

**Confraria dos Livros Bons**

# SUMÁRIO

[CAPÍTULO 1 A ROSA](#)

[CAPÍTULO 2 PERGUNTAR PELO SENTIDO DA VIDA](#)

[CAPÍTULO 3 PODANDO O MEU JARDIM](#)

[CAPÍTULO 4 JARDINEIRO](#)

[CAPÍTULO 5 MESTRE DO MEU DESTINO](#)

[CAPÍTULO 6 NOVO DIA, NOVA FLOR](#)

[CAPÍTULO 7 CONTINUE TOCANDO](#)

[CAPÍTULO 8 A FORÇA DO BEM](#)

[CAPÍTULO 9 ESPÍRITO DE FORTALEZA](#)

[CAPÍTULO 10 NOSSAS PEGADAS](#)

[CAPÍTULO 11 PÁSSARO QUE VOA](#)

[CAPÍTULO 12 LEGAL PARA VOCÊ](#)

[CAPÍTULO 13 ABRIR O JARDIM](#)

[CAPÍTULO 14 ATESTADO](#)

[CAPÍTULO 15 REDES AO MAR](#)

[CAPÍTULO 16 PACIÊNCIA É REMÉDIO](#)

[CAPÍTULO 17 SE LIGUE EM VOCÊ](#)

[CAPÍTULO 18 CONHEÇA O SEU JARDIM](#)

[CAPÍTULO 19 FOLHAS E FIGOS](#)

[CAPÍTULO 20 A PAZ DO MEU JARDIM](#)

[CAPÍTULO 21 REABRIREMOS AMANHÃ](#)

[CAPÍTULO 22 O JARDIM FALA](#)

[CAPÍTULO 23 ACEITA UM CAFÉ?](#)

[CAPÍTULO 24 LOJA DE DEUS](#)

[CAPÍTULO 25 ARCO-ÍRIS](#)

[CAPÍTULO 26 APENAS HOJE](#)

[CAPÍTULO 27 O QUE A DEPRESSÃO DIZ DO NOSSO JARDIM](#)

[CAPÍTULO 28 TACHO NO FOGO](#)

[CAPÍTULO 29 METAMORFOSE](#)

[CAPÍTULO 30 EM QUE POSSO AJUDAR?](#)

[CAPÍTULO 31 NOSSO MELHOR AMIGO](#)

[CAPÍTULO 32 FAZER O JARDIM CRESCER](#)

[CAPÍTULO 33 ESPRIT DE FINESSE](#)

[CAPÍTULO 34 VÁ COM DEUS, MEU IRMÃO](#)

[CAPÍTULO 35 DEIXAR O BERÇÁRIO](#)

[CAPÍTULO 36 REPLANTAR NOSSAS FLORES](#)

[CAPÍTULO 37 MESTRES ESPIRITUAIS](#)

[CAPÍTULO 38 SOCORRO DE DEUS](#)

[CAPÍTULO 39 BOLA DE GUDE](#)

[CAPÍTULO 40 RECONSTRÓI O TEU JARDIM](#)

## CAPÍTULO 1

### **A ROSA**

*Se regarmos todos os dias a semente do inferno que existe em nós, será esta a realidade que viveremos 24 horas por dia. Mas se regarmos diariamente a semente do Reino de Deus que existe em nós, o Reino de Deus se tornará a realidade que viveremos em cada momento.*

**Thich Nhat Hanh[1]**

Comparando nossa vida a um jardim, precisamos verificar quais sementes estamos cultivando diariamente, pois elas transformarão a paisagem em nosso caminho. O monge budista Thich Nhat Hanh afirma que temos duas espécies de sementes básicas: as sementes do inferno e as sementes do Reino de Deus. As primeiras são aquelas que nos afundam em variados problemas, geram atritos em nossos relacionamentos, trazem doenças, atacam os nervos, causam mal-estar e enfeiam nosso jardim. As segundas são as sementes do bem, que levam nossa vida adiante, fomentam o progresso, os bons relacionamentos, a saúde e a paz interior, embelezando nosso jardim.

Esse processo foi bem explicado pelo dr. Juan Hitzig, médico argentino especialista em medicina do idoso. Ele estudou as características de alguns longevos saudáveis e concluiu que, além das características biológicas, o

denominador comum de todos eles está em suas condutas e atitudes. Diz o dr. Juan que cada pensamento gera uma emoção e cada emoção mobiliza um circuito hormonal que terá impacto nos trilhões de células que formam o organismo. As condutas que ele denominou de “S”, como serenidade, silêncio, sabedoria, sabor, sexo, sono, sorriso, promovem a secreção de serotonina. Enquanto as condutas “R”, consistentes em ressentimento, raiva, rancor, repressão, resistências, facilitam a secreção do hormônio cortisol, corrosivo para as células e que acelera o envelhecimento.

Afirma o médico que as condutas “S” geram atitudes “A”, como ânimo, amor, apreço, amizade, aproximação. Já as condutas “R” produzem atitudes “D”, como depressão, desânimo, desespero, desolação.[2]

Isso nos leva a pensar que, se carregamos dentro de nós as duas espécies de sementes, ou as possibilidades das condutas “S” ou “R”, o nosso jardim será de um ou de outro jeito, a depender das sementes/ atitudes que escolhermos cultivar. Espíritos imperfeitos que ainda somos, estágio natural do nosso processo evolutivo, convivemos, simultaneamente, com a sombra e a luz. Virtudes e imperfeições moram junto com a gente! Há momentos em que agimos como verdadeiros anjos. Há instantes, porém, em que somos trevas, não por uma maldade inata, mas por ignorância, inexperiência ou fragilidade.

Embora essa dualidade ainda seja humana, não podemos ficar inertes e deixar o nosso jardim ao sabor das sementes do inferno, que fazem brotar as condutas “R”. Não! Como interpreta Milton Nascimento na música “Coração de Estudante”[3], escrita por ele em parceria com Wagner Tiso: “... e há que se cuidar do broto, para que a vida nos dê flor e fruto”. O bom jardineiro é zeloso, cuida do broto para que o jardim floresça!

Muitos, no entanto, almejam o caminho da iluminação apenas combatendo o mal. E se tornam tão aficionados pelo mal, que se esquecem de se iluminar com o bem. Não há iluminação sem atitudes iluminadas! Por isso, Jesus afirma que a nossa luz deve brilhar, para que os outros vejam as coisas boas que fazemos.[4]

Então, olhemos mais para as coisas boas que já fazemos, olhemos mais para os nossos potenciais, para o bem que ainda somos capazes de fazer, procurando encher a nossa vida com as condutas “S”. A escuridão é a ausência de luz. Ninguém consegue combater a escuridão a golpes – por mais que tentemos, a sombra permanece. E, muitas vezes, passamos toda a vida tentando evitar o mal

e acabamos nos esquecendo de iluminar nossa vida com o bem.

Gosto muito de pensar na rosa. Ela tem espinhos, não é? Mesmo assim, todos a admiram pela beleza do botão e pelo perfume que exala. Os espinhos ficam em segundo plano diante da roseira que desabrocha em perfume e flor. Assim é a nossa vida. Ainda temos espinhos, sim. Mas, se também desabrochamos com a força, a graça e a beleza do nosso espírito, os espinhos já não serão tão importantes assim...

## CAPÍTULO 2

### **PERGUNTAR PELO SENTIDO DA VIDA**

*Meu Pai, se é possível, afasta de mim  
este cálice de sofrimento! Porém que não  
seja feito o que eu quero, mas o que tu queres.*

Jesus[5]

Jesus formulou esse comovente apelo a Deus momentos antes de ser preso no jardim do Getsêmani. Ele sabia que era chegada a hora de sua prisão e morte, e, por isso, estava muito triste e aflito, como consta do Evangelho.[6]

Jesus se mostra tão humano nesse momento, tão parecido conosco quando a montanha dos problemas se agiganta de tal forma que nossa vida parece ter chegado ao fim, o que me faz concluir que ele nos entende perfeitamente quando estamos tristes e aflitos, e nos chama: “Venham a mim, todos vocês que estão cansados de carregar as suas pesadas cargas, e eu lhes darei descanso”.[7]

Acredito que, ao ser preso, Jesus não desejava o sofrimento da cruz. Tanto é assim que ele pede a Deus que, sendo possível, fosse afastado o cálice de dores que se aproximava. Mas, em sua infinita sabedoria – e aqui fica a grande lição para nós – Jesus pede que se cumpra não a vontade dele, mas a vontade de Deus. Não que o Pai desejasse pura e simplesmente o sofrimento de Jesus. Mas é que havia um sentido maior para aquele grande testemunho.

A respeito do sentido do sofrimento, o psiquiatra Viktor Frankl afirmou: “Não devemos esquecer nunca que também podemos encontrar sentido na vida quando

nos confrontamos com uma situação sem esperança, quando enfrentamos uma fatalidade que não pode ser mudada. Porque o que importa, então, é dar testemunho do potencial especificamente humano no que ele tem de mais elevado, e que consiste em transformar uma tragédia humana num triunfo, em converter nosso sofrimento numa conquista humana”.[8]

A tragédia ocorrida a Jesus foi por ele transformada no maior triunfo espiritual da humanidade. Na cruz não estava pendurado um homem fracassado. Ao contrário, ali estava um gigante do amor, um campeão da fraternidade e do perdão. A mensagem do Mestre crucificado ganhou o mundo! As lições do amor e do perdão ficaram indelevelmente marcadas na criatura humana, e o homem simples de Nazaré dividiu a história da humanidade em antes e depois dele.

Talvez, ao ser preso, Jesus não esperasse mais nada da vida, mas a vida esperava algo de Jesus! Por isso, Deus não lhe retirou o cálice do sofrimento. A vida esperava que Jesus desse o grande testemunho final! Não bastava ter ele proferido as mais lindas palavras de amor e perdão sobre a face da Terra. Era preciso amar e perdoar, e Jesus fez isso com a própria vida, transformando o aparente fracasso da cruz na vitória do amor entre os homens!

Quando Deus não afasta o nosso cálice de sofrimento, há um sentido superior nisso tudo. Quando as nossas preces já não afastarem as pragas que tomaram conta do nosso jardim, saibamos que o espinho que nos fere está desafiando o nosso potencial humano de transformar a nós mesmos! Nessa hora, é preciso fazer como Jesus: se não posso esperar nada da vida, devo saber que a vida está esperando algo de mim!

O dr. Viktor Frankl, que viveu amarga experiência num campo de extermínio nazista durante a Segunda Guerra Mundial, narra que dois prisioneiros haviam manifestado intenções de suicídio, alegando que nada mais tinham a esperar da vida. Mas o dr. Frankl mostrou-lhes que a vida esperava algo deles, e algo na vida, no futuro, estaria esperando por eles. De fato, um dos prisioneiros confessou que seu filho, a quem amava, esperava pelo pai no exterior. Pelo outro prisioneiro esperava não uma pessoa, mas sua obra – já que ele era cientista e publicara uma série de livros sobre determinado tema –, a qual não estava concluída e aguardava sua conclusão. Por essa razão, o dr. Frankl valida o pensamento do filósofo Nietzsche: “Quem tem por que viver suporta quase qualquer como”.[9]

Quem sabe o nosso jardim esteja em ruínas, e um desânimo tenha se apossado de nós? Chegou a hora de expulsá-lo! Vamos nos perguntar o que a vida está esperando de cada um de nós, aquilo que somente nós, e mais ninguém, pode fazer! Uma senhora me narrou que havia mais de dez anos que recebera o diagnóstico de um câncer agressivo e em estágio avançado. Os médicos não lhe deram mais do que alguns meses de vida. Na época, ela tinha uma filha de cinco anos, de quem cuidava sem ajuda de ninguém. Ao voltar para casa com o diagnóstico oprimindo-lhe o peito, ela parou em uma igreja e rezou aos pés da cruz: “Jesus, eu não posso morrer agora, eu tenho uma filha para cuidar, não posso abandoná-la, por favor, me dê a cura dessa doença!”.

Deus não afastou o cálice do sofrimento dessa mãe. A doença ainda está em seu corpo. Mas, há pouco tempo, ela pôde proporcionar à filha uma linda festa de 15 anos. Qual é o grande milagre? A mãe tinha uma forte razão para viver!

E todos nós temos!

## CAPÍTULO 3

### PODANDO O MEU JARDIM

*Estou podando meu jardim*

*Estou cuidando bem de mim*

**Vander Lee[10]**

Nessa belíssima canção, o autor compara nossa vida a um jardim. Um jardim só se torna bonito quando ele é bem cuidado. É preciso plantar as sementes das flores e das plantas que um dia enfeitarão nosso jardim, cuidar da terra, regar com a dose certa de água, deixar o sol bater... Mas o jardim também precisa de poda para eliminar ramos e flores secas, diminuir o ataque de pragas e doenças, rejuvenescendo a plantação.

Com a nossa vida também deve ser assim, também precisamos, de tempos em tempos, podar aquilo que estiver deixando o nosso jardim feio, cheio de pragas, mato e folhas secas. Nesse indispensável trabalho de salvar o nosso jardim, não podemos esquecer que nós somos o jardineiro encarregado da poda!

E o primeiro trabalho do jardineiro é olhar para o seu jardim, avaliar como ele se encontra. Por isso, na canção referida, o autor fala como jardineiro: “Tô relendo minha vida, minha alma, meus amores/ Tô revendo minha vida, minha luta, meus valores”[11]. Rever a própria vida, ler a própria alma, avaliar os valores que estão nos animando até o momento são atitudes que nos ajudam a retirar os entulhos acumulados em nossa vida. Talvez esse trabalho seja um tanto incômodo, porque não é muito agradável olhar para um jardim que perdeu a sua beleza, mas é um olhar necessário para quem precisa recuperá-la.

Encare as suas folhas secas e mortas, olhe para as pragas que estão destruindo a sua plantação! Não insista mais em caminhos que não o levam a nada, em sonhos que já viraram pesadelos, em amores que se tornaram rancores, em príncipes que viraram sapos. A perseverança é uma virtude, não há dúvida, mas é preciso tomar cuidado com aquela persistência obsessiva, e, portanto, cega, como ocorre com o médico que tenta, a todo o custo, reanimar um paciente já sem vida.

Eugenio Mussak dá bons conselhos para quem precisa podar o seu jardim: “Tentar é necessário. Não conseguir é frustrante, mas faz parte da tentativa. Levantar a cabeça e seguir em frente é dignificante, reinventar-se é glorioso. E saber o momento de mudar de rumo é sinal de inteligência, mesmo que isso signifique desistir. [...] Desistir não é feio. Feio é não tentar. E mais feio ainda é não reconhecer que errou, que se enganou, que tem que mudar de planos, que pode mudar de ideia”. [12]

Continuando a poda, não se esqueça de arrancar os sentimentos negativos de mágoas e culpas que deixam a terra seca e improdutiva. Por isso, na poética canção de Vander Lee, o autor desabafa: “Tô bebendo minhas culpas, meu veneno, meu vinho”. Beber as mágoas e as culpas é um sinal de quem deseja digeri-las, eliminar o veneno que está destruindo a sua vida, para que, depois, seja capaz de tomar o vinho da transformação. É aqui que o jardim tem garantias de que ficará limpo e bonito: nos sonhos do jardineiro. Podar o jardim é exorcizar os pesadelos do jardineiro!

Olhe o que escreveu Rubem Alves, o jardineiro que hoje está no céu: “O que é que se encontra no início? O jardim ou o jardineiro? É o jardineiro. Havendo um jardineiro, mais cedo ou mais tarde um jardim aparecerá. Mas, havendo um jardim sem jardineiro, mais cedo ou mais tarde ele desaparecerá. O que é um jardineiro? Uma pessoa cujos sonhos estão cheios de jardins. O que faz um jardim são os sonhos do jardineiro”. [13]

Por isso, Vander Lee, outro jardineiro que também sonha no céu com o Rubem, rega nosso jardim com a água da sua poesia:

“Refazendo minhas forças, minhas fontes, meus favores/  
Tô regando minhas folhas, minhas faces, minhas flores/  
Tô limpando minha casa, minha cama, meu quartinho/  
Tô soprando minha brasa, minha brisa, meu anjinho.”

Afinal de contas, “estou podando o meu jardim, estou cuidando bem de mim”.

## CAPÍTULO 4

### JARDINEIRO

*São os próprios Espíritos que se melhoraram...*

#### **O Livro dos Espíritos[14]**

Em nossa caminhada pela Terra, sempre contaremos com a ajuda espiritual de um anjo de guarda. Sua missão é guiar-nos pelos bons caminhos, dar-nos conselhos, consolar-nos em nossas aflições e sustentar nossa coragem nas provas da vida.[15]

O anjo é um guia, indica caminhos, mas cada um decide por si a trilha a seguir. O anjo aconselha, mas cada um tem o livre-arbítrio de aceitar ou recusar a orientação. O anjo sinaliza, por mil modos, o que podemos fazer frente a determinado problema, mas não materializa a atitude que devemos tomar. Se estivermos com o carro andando em excesso de velocidade, ele nos intuirá, pelo pensamento, a diminuirmos a marcha, mas não vai tirar o nosso pé do acelerador, tampouco vai tirar da via pública o poste que se encontra mais à frente, com o qual, provavelmente, acabaremos colidindo.

É bom termos um anjo por perto, mas, se não formos anjos de nós mesmos, todas as medidas do Céu em nosso favor se tornarão inúteis. O anjo de guarda pode nos encorajar a parar de fumar, por exemplo, mas não vai tirar o cigarro da nossa boca. Essa atitude é da pessoa que fuma, se ela quiser. E só vai querer quando agir como anjo de si mesma, quando estiver disposta a fazer por si o que ninguém mais pode fazer, nem mesmo Deus.

Ser anjo de si mesmo é assumir a responsabilidade pela própria vida, é fazer por si o que se espera do outro. É desenvolver o amor-próprio, que nos motiva a

fazer o melhor por nós, é nos levantarmos quando estamos caídos, é nos darmos um voto de confiança quando experimentamos o fracasso, é nos encorajarmos quando o medo se insinua para nós; é, enfim, ser uma pessoa muito boa para si. Afinal de contas, quem estará conosco por toda a eternidade somos nós mesmos.

Nossa vida pode ser comparada a um jardim. Mas o detalhe importante e do qual muitas vezes nos esquecemos é que nós somos os jardineiros! Assim como o anjo não consegue voar se não bater as suas asas, se o jardineiro não cuida do seu jardim, as sementes não germinam, as flores não se abrem, por mais que Deus tenha feito a parte Dele, mandado terra boa, sol, vento e chuva.

Deus não quer que você salve o mundo, apenas que cuide bem do seu jardim. Inegavelmente, se cada um de nós fizer isso, o mundo estará melhor, porque um mundo feliz é feito de jardins bem-cuidados, floridos, onde as flores perfumam, os pássaros cantam, os casais fazem juras de amor; onde o homem sente a grandiosidade da vida e, ao mesmo tempo, se torna mais simples e humano.

Nossa maior missão na vida? Ser um bom jardineiro!

O mais é consequência...

## CAPÍTULO 5

### **MESTRE DO MEU DESTINO**

*A maioria de nós espera que Deus modifique os aspectos externos de nossa vida para que não tenhamos de mudar por dentro.*

**Bernie S. Siegel[16]**

Esperamos muito de Deus e fazemos pouco por nós mesmos!

Tudo o que cabe a Deus já tem sido feito. Ele nos deu a inteligência, as capacidades inatas de cada um, a orientação do caminho a seguir, nos fez nascer sob a proteção de uma família, nos deu amigos e anjos que velam pela nossa existência. E, de tempos em tempos, tem enviado mensageiros de luz para lembrar a cada um de nós que somos os construtores do nosso destino, que tudo o que plantarmos haveremos de colher, que a vida é o resultado das nossas escolhas e que o amor é a melhor delas...

Mesmo sabendo de tudo isso, preferimos esperar que Deus nos substitua na atitude que nos competiria tomar para construir a felicidade que desejamos e para desconstruir o sofrimento que criamos para nós mesmos. É um comportamento infantil de nossa parte, típico da criança em tenra idade, que depende totalmente dos pais. Arriscaria dizer que ainda somos crianças disfarçadas de adultos...

Mas esse traço imaturo precisa ser visto e tratado. A vida não vai nos mimar! Se não fizermos aquilo que já somos capazes de fazer, ela nos cobrará. A vida não

vai passar a mão na nossa cabeça se não fizermos o nosso melhor. A vida não premia a irresponsabilidade, a mediocridade, o “mais ou menos”...

A propósito, Chico Xavier teria dito o seguinte: “A gente pode morar numa casa mais ou menos, numa rua mais ou menos, numa cidade mais ou menos, e até ter um governo mais ou menos. A gente pode dormir numa cama mais ou menos, comer um feijão mais ou menos, ter um transporte mais ou menos, e até ser obrigado a acreditar mais ou menos no futuro. A gente pode olhar em volta e sentir que tudo está mais ou menos... Tudo bem! O que a gente não pode mesmo, nunca, de jeito nenhum, é amar mais ou menos, sonhar mais ou menos, ser amigo mais ou menos, namorar mais ou menos, ter fé mais ou menos, e acreditar mais ou menos. Senão a gente corre o risco de se tornar uma pessoa mais ou menos”. [17]

Nosso jardim não pode ser mais ou menos... Se não cuidarmos do nosso corpo, ele vai enfraquecer. Se não aprimorarmos a nossa cultura, ficaremos à margem de muitas oportunidades. Se não nos tornarmos pessoas mais generosas e agradáveis, fatalmente, nossos relacionamentos sofrerão muitos conflitos. Se não arrancarmos os espinhos da mágoa, viveremos doentes por toda a vida. Se não tomarmos as rédeas do nosso destino, viveremos ao sabor das circunstâncias. Se não regarmos as plantas do nosso jardim, elas, inevitavelmente, secarão.

Quem é jardineiro da própria existência procura mudar o que vai mal por dentro, para que a vida melhore por fora, e sabe que ninguém poderá fazer isso em seu lugar. Afinal de contas, segundo os versos de William Ernest Henley:

*Por ser estreita a fenda eu não declino,*

*Nem por pesada a mão que o mundo espalma;*

*Eu sou o mestre de meu destino;*

*Eu sou o capitão de minha alma.[18]*

## CAPÍTULO 6

### **NOVO DIA, NOVA FLOR**

*Lembra-te de que o ano em retorno é novo dia a convocar-te para a execução de velhas promessas, que ainda não tiveste a coragem de cumprir.*

Emmanuel[19]

O calendário mudou. Adeus ano velho, feliz ano novo – é o que todos repetimos, na ânsia de que os novos dias sejam melhores. Embora o tempo sempre seja o mesmo, o fato é que o simbolismo de um novo ano, ou mesmo de um novo dia, traz para nós a ideia de que um ciclo se encerrou e um novo começa, enchendo o nosso coração de esperança em tempos melhores.

Na vida, tudo é começo, meio, fim e recomeço. Tem muita gente que para no fim, esquecendo-se de que a vida é um eterno recomeçar! Um novo dia sempre será a possibilidade de fazer o que não foi feito, retomar o sonho desfeito, corrigir o erro cometido, tentar outra vez, reconciliar-se com uma história de altos e baixos, como não poderia deixar de ser com os humanos.

Por isso, a esperança é uma virtude que nos ajuda a viver melhor, ameniza as angústias dos tempos difíceis, traz-nos o consolo de que, nada obstante as dificuldades de hoje, amanhã será um dia melhor. Esperança faz bem à nossa alma, mas desde que ela não signifique um estado de espera acomodada, de espera com as mãos ociosas, de desejos sem atitudes, de sonhos sem suor, de objetivos sem sacrifícios, de sucesso sem disciplina.

Por isso, cada dia da nossa vida é a oportunidade que Deus nos dá para executarmos as nossas velhas promessas que, por uma razão ou outra, ainda não foram cumpridas. O que passou, passou... Não podemos voltar aos dias que já se foram, lamentando inutilmente o tempo perdido, mas podemos agarrar os dias que estão conosco, tirando as nossas promessas do álbum de recordações. Não podemos chegar ao fim da existência como um colecionador de promessas não cumpridas. Isso deve ser muito triste...

Nossa vida só se torna interessante quando estamos envolvidos com os sonhos que dormem na alma da gente. Desperte-os o quanto antes! Se não for hoje, quando será? Na outra encarnação? Dê uma espiada na lista das suas velhas promessas. Não chegou a hora de elas se tornarem novas realidades? Nem sempre quem espera sempre alcança. Quem espera sem agir não sai do lugar! Quem espera agindo já é nova criatura a cada passo que der adiante, já é nova flor desabrochando no jardim da própria vida!

## CAPÍTULO 7

### CONTINUE TOCANDO

*Eu afirmo a vocês que isto é verdade:  
quem crê em mim fará as coisas que eu faço  
e até maiores do que estas [...]*

Jesus[20]

Que afirmação motivadora de Jesus!

Temos dificuldades de crer em nossas capacidades, pois, ao longo da vida, temos nos alimentado de ideias negativas a respeito do nosso valor e competência. Com isso, acabamos sendo menos do que podemos ser, fazendo menos do que somos capazes. Em regra, sofremos de complexo de inferioridade, aí estando a causa de muitos dos nossos problemas.

Quem descrê de si mesmo atravanca o próprio progresso. Quem se sente inferior não provará o melhor que a vida tem a lhe oferecer.

Jesus nos apresenta a terapia da autoconfiança. A mesma confiança que ele tinha porque se sentia ligado a Deus. Um Deus que não está só no templo, mas que também habita as nossas entranhas. Um Deus que nos fez fortes, inteligentes, bonitos e capazes!

Deus não faz gente de segunda categoria. Deus não faz peças com defeitos. Na criação divina, não tem gente “mais ou menos”. Se isso está acontecendo conosco, não é culpa de Deus, mas um erro de percepção da nossa parte, que

pode e deve ser corrigido!

Eu gosto da história de um menininho que tinha paixão por música e até já dedilhava algumas notas no piano. Sua mãe levou-o a um concerto de piano de um renomado músico. Lá chegando, ela encontrou uma amiga, e, enquanto estava distraída conversando, a criança levantou-se e correu para o palco. Nesse mesmo instante, as cortinas se ergueram e as luzes se acenderam. A mãe, horrorizada, viu seu filho sentado ao piano, no centro do palco, dedilhando “Cai, Cai, Balão”. [21] Também nesse exato momento, entrou no palco o mestre do piano, que, aproximando-se do garoto, sussurrou-lhe ao ouvido: “Não pare, continue tocando”. Debruçou-se então sobre o menino, estendeu sua mão esquerda e começou a tocar as notas mais baixas. Logo colocou sua mão direita ao redor do menino e acrescentou um belo acompanhamento à melodia. Juntos, o velho mestre e o pequeno noviço transformaram uma situação embaraçosa em uma experiência maravilhosa e criativa. E o público aplaudiu entusiasmado! [22]

Nessa história, podemos refletir sobre a conduta da mãe, do menino e do mestre. Eu quero me ater à postura do menino que, mesmo sabendo dedilhar tão pouco, não teve medo de subir ao palco e tocar o que sabia. De alguma forma, ele tinha autoconfiança, tinha vontade, tinha paixão, ingredientes mais do que suficientes para enfrentar qualquer adversidade.

Eu queria ser esse menino! Acho que todos podemos aprender com ele, não acha? Largar a vergonha, o descrédito de si mesmo, e subir ao palco da vida para entoar a nossa canção, do nosso jeito, sem olhos ruins para conosco!

O mundo quer o nosso espetáculo, quer aplaudir os nossos talentos, ainda que seja um simples “Cai, Cai, Balão”. Lembre-se disso: estamos na Terra para descobrir e manifestar toda a nossa potencialidade divina! Jesus fez isso para mostrar que nós também somos capazes! E, quando estivermos no palco da vida, confiando e dando o nosso melhor, Deus estará sussurrando aos nossos ouvidos: “Não pare, continue tocando...”.

## CAPÍTULO 8

### **A FORÇA DO BEM**

*A única energia suscetível de remover o mal e  
extingui-lo é e será sempre a força eterna do bem.*

**Bezerra de Menezes[23]**

Não se combate o mal com o mal, assim como não se apaga o incêndio com gasolina. A violência, a vingança, a praga, o ódio e a maledicência são forças destruidoras, que apenas agravam o mal que nos atingiu. Quem se encontra na escuridão precisa fazer luz!

Façamos todo o esforço para não revidarmos o mal com outra maldade. Jesus pediu para que amássemos nossos inimigos. Se ainda não conseguimos ter por eles o mesmo amor que temos por nossos amigos (o que é compreensível), pelo menos, arranquemos de nós todo sentimento de vingança. Não vamos nos afundar na areia movediça da vindita!

O mal só é capaz de ser removido pela força do bem! Isso fica bem claro numa história vivida por Francisco Cândido Xavier. Sabe-se que Chico sempre gostou de cuidar de animais. Ele tinha vários cães, e um deles era deficiente de uma das patas, o que levava Chico a ter por ele um cuidado todo especial, transportando-o no colo para todos os locais. Uma vizinha do Chico, observando sempre o trabalho que aquele cãozinho dava ao médium e querendo ajudá-lo, resolveu eliminar o animalzinho, envenenando-o.

A morte do cão deixou Chico muito triste. Passou dias acabrunhado, pensando em qual teria sido a causa da morte tão repentina do animal, até que outra

vizinha o procurou para contar que o animal não morrera de doença e, sim, que fora envenenado pela costureira que morava ao lado de sua casa. A partir de então, Chico passou a sentir uma mágoa profunda pela costureira. Os dias foram passando e o médium começou a sentir dificuldades em se comunicar com os amigos espirituais que o assistiam, pois a mágoa cultivada tecera uma rede escura ao redor de si, obstruindo seu trabalho espiritual. A mágoa e a revolta estavam minando suas forças psíquicas.

Sentindo necessidade de sair daquele estado negativo, Chico recebeu a sugestão espiritual para fazer as pazes com sua vizinha, presenteando-a com algo de que ela estivesse necessitando muito. Sondando os amigos, Chico soube que a vizinha precisava urgentemente de uma máquina de costura nova, pois a única que possuía havia estragado com o tempo, impossibilitando-a de trabalhar para seu próprio sustento. O médium comprou a prazo uma máquina nova, levou-a até a casa da costureira e ofertou-a como presente de um amigo que lhe desejava muito bem!

A pobre mulher, comovida e banhada em lágrimas, abraçou-o afetuosamente, pedindo perdão por ter eliminado seu cãozinho. O médium retribuiu o abraço, dizendo-lhe que estava perdoada, e, de imediato, visualizou, através de seus olhos espirituais, uma cortina de fumaça densa e escura, que saía dos seus corpos e se elevava, ao mesmo tempo em que uma nuvem de estrelas cintilantes envolvia os dois, como se estivessem banhados por intensa luz.[24]

Aos olhos comuns, a atitude conciliatória do Chico pode parecer incompreensível, uma vez que ele foi a pessoa ofendida. Ainda mais comprar um presente para quem o prejudicou! O fato, porém, é que Chico padecia das dores da mágoa e da revolta, e isso estava lhe prejudicando a vida, minando suas forças psíquicas, e, logo mais, minaria também as suas forças físicas através de alguma enfermidade! Com seu gesto concreto de reconciliação, Chico praticou a lei do perdão e tirou do seu coração o peso que viver ofendido nos põe nas costas. A costureira talvez tenha ainda ficado com o peso na consciência, mas o Chico estava com a leveza no coração. E isso não tem preço! Vingança alguma é capaz de nos dar paz de espírito.

Somente a força do bem pode limpar o nosso jardim do mal que passou por ele.

Hoje é um excelente dia para comprar uma máquina de costura, não acha?

## CAPÍTULO 9

### **ESPÍRITO DE FORTALEZA**

*Nós precisamos pensar muito nos  
problemas da emoção desvairada, da comoção  
excessiva, descontrolada, de que muitos de nós somos  
vítimas pela nossa própria imprevidência...  
Autoeducação – problema básico para a nossa paz.*

**Chico Xavier[25]**

Muitas vezes, sofremos mais pelas interpretações dramáticas que damos aos fatos do que propriamente pelos fatos em si. Se é verdade que, em determinadas situações, não se espera que venhamos a receber determinada ocorrência negativa com total frieza emotiva, não menos certo é que, mesmo diante de fatos que nos intranquilizem, não podemos perder o autocontrole, sob pena de alargarmos desnecessariamente o campo do nosso sofrimento.

Faz parte da nossa educação o exercício do autodomínio das emoções, não para reprimi-las, mas para colocá-las em níveis adequados, que não afetem o governo que cada um deve ter de si mesmo. A comoção excessiva e a emoção desvairada perturbam o nosso discernimento, aproximando-nos da loucura momentânea. Fácil deduzir que, nesses instantes, estamos propensos a fazer o que, em sã consciência, jamais nos permitiríamos fazer, colocando a nossa vida em grave perigo.

Ainda é Chico Xavier quem nos esclarece: “Estamos num mundo de surpresas. Não sabemos o que pode nos acontecer amanhã, depois de amanhã. De modo que precisamos criar em nós espírito de fortaleza, de resistência; só com o nosso próprio fortalecimento ganharemos energia contra o suicídio. Suicídio não é só aquele ato terrivelmente solene de autodestruição... Cometemos muitos suicidinhos... Cólera, por exemplo”. [26]

Um dos personagens do cristianismo que mais me inspira fortaleza diante das adversidades é Paulo de Tarso. Depois de ter sido o grande perseguidor dos cristãos, Paulo se converteu em um dos maiores divulgadores do Evangelho de todos os tempos, após o seu encontro com Jesus na estrada de Damasco. Em sua tarefa, Paulo experimentou inúmeras dificuldades, tendo percorrido enormes distâncias para levar a mensagem de Jesus a outros povos, enfrentando intempéries e desastres, atravessando desertos, dormindo em cavernas, padecendo de enfermidades, fome e solidão. Foi perseguido pelos judeus, que não aceitaram a sua conversão, foi açoitado, apedrejado, preso e, finalmente, decapitado.

Embora sofrendo, Paulo mantinha-se sereno e intrépido diante das vicissitudes da sua vida. Nada o detinha. Como ele mesmo disse no final de sua jornada, “Combati o bom combate, terminei a corrida, guardei a fé”. [27] Analisando a vida de Paulo, eu me perguntava onde ele havia conseguido tamanha força! E encontrei a resposta em suas próprias palavras: “Aprendi a estar satisfeito com o que tenho. Sei o que é estar necessitado e sei também o que é ter mais do que é preciso. Aprendi o segredo de me sentir contente em todo lugar e em qualquer situação, quer esteja alimentado ou com fome, quer tenha muito ou tenha pouco. Com a força que Cristo me dá, posso enfrentar qualquer situação”. [28]

Combater o bom combate, eis uma lição preciosa que Paulo nos lega! Combater as adversidades da vida, não nos assustarmos demasiadamente com elas, pois é no esforço da superação que o homem descobre sua força, seu valor, e alegra-se com as vitórias. Mas combater o bom combate, isto é, lutar com as armas da fé em Deus e em si mesmo, do ideal que nos move, da esperança que nos faz acreditar em tempos mais felizes e do amor que nos faz criaturas melhores.

Não podemos viver como pessoas emocionalmente descontroladas, frágeis, como barcos que andam ao sabor dos ventos. Vamos desenvolver o espírito de fortaleza que Deus colocou em cada um de nós, para, um dia, quando chegar o momento da nossa despedida da Terra, podermos dizer, como Paulo: “Combati o

bom combate, terminei a corrida, guardei a fé”.

## CAPÍTULO 10

### **NOSSAS PEGADAS**

*Coloque o Evangelho em prática no dia a dia.*

*Se necessário, use palavras.*

**São Francisco de Assis[29]**

Viver o Evangelho em nosso cotidiano é o convite que São Francisco nos faz.

Não ser um cristão teórico, que conhece o Evangelho, mas não se esforça para vivê-lo. Não ser um cristão que vive apenas de ritualismos e que não consegue enxergar que seu lar, seu trabalho, a natureza, as pessoas à sua volta, os animais e a sua própria pessoa são templos vivos de Deus, e que o mais belo e genuíno culto que se pode prestar ao Criador é amar a sua criação. É incoerente fazer o sinal da cruz diante da imagem do Cristo e, depois, crucificar as pessoas e a si mesmo com os pregos do desamor.

Colocar o Evangelho em prática é colocar o amor em ação. Amar como a pessoa gostaria de ser amada! Perguntemos a um faminto como ele gostaria de ser amado, e ele, certamente, dirá que é através de um prato de comida. Indaguemos a uma pessoa triste como ela desejaria ser amada, e ela, provavelmente, pedirá que suas lágrimas sejam enxugadas. Pensemos na pessoa aprisionada em culpas, e ela nos dirá, com certeza, que gostaria de ser perdoada para voltar a viver em paz! E vejamos a nós mesmos também, examinando as carências que nos judiam e fazendo algo em nosso socorro!

Para esses casos, talvez não precisássemos usar nenhuma palavra para amar os necessitados, nenhum sermão. Apenas atitudes! Jesus falou muito pouco quando

estava socorrendo as pessoas. Mas não lhe faltaram gestos concretos, demonstrando que as amava acima de qualquer coisa. O Evangelho para nós não pode ser apenas um livro religioso. É um modo feliz de viver!

Francisco de Assis, cuja vida nos serve de inspiração para este capítulo, foi um homem de uma religiosidade prática. Quando ele devia pregar nas igrejas, era o primeiro a chegar para, de vassoura na mão, limpar o templo. Para alimentar os pobres, ele mesmo batia de porta em porta para pedir comida aos mais ricos. Perante os tristes, Francisco se convertia na própria alegria que levantava o ânimo dos caídos. Perante os enfermos, Francisco não apenas orava, mas lavava as suas feridas. Perante os equivocados, Francisco era o próprio perdão de Deus!

Conta-se que, certa noite, um beato rezava na Catedral de Siena e teve uma visão maravilhosa: ele viu Jesus entrar na igreja, seguido por uma multidão de santos. E, a cada passo dado por Jesus, o formato de seus pés ficava gravado no chão. Todos os santos tentaram colocar os pés nos traços das pegadas do Cristo, mas nenhum foi capaz de fazê-lo com perfeição. Então, Francisco chegou e pousou os pés nas pegadas de Jesus Cristo.[30]

Creio que todos nós ainda nos sentimos distantes das pegadas de Jesus. Mas não podemos aguardar o dia em que nos tornaremos um “São Francisco” para que a nossa religiosidade esteja mais inserida no cotidiano de nossa existência. Começemos a agir com bondade, e, certamente, essa mesma bondade entrará aos poucos em nosso coração. Praticando a gentileza, nos tornaremos, paulatinamente, mais gentis. Fazendo a caridade, pouco a pouco, nos tornaremos pessoas caridosas. É verdade que o sentimento determina o nosso comportamento, mas estou querendo dizer também que o comportamento, igualmente, é capaz de mudar o nosso sentimento. A bondade que praticamos é capaz de mudar os nossos corações frios e endurecidos, mudar as pegadas da nossa vida.

Paremos agora com as palavras, para que o amor entre em ação, iluminando o jardim da nossa vida!

## CAPÍTULO 11

### **PÁSSARO QUE VOA**

*Vejam os passarinhos que voam pelo céu: eles não semeiam, não colhem, nem guardam comida em depósitos. No entanto, o Pai de vocês, que está no céu, dá de comer a eles. Será que vocês não valem muito mais do que os passarinhos?*

Jesus[31]

Com essas palavras, Jesus não está nos recomendando uma vida ociosa e imprevidente, mas uma vida de mais confiança em Deus, sabendo que Ele nos proverá de todas as sementes necessárias para a nossa caminhada, competindo a cada um cultivá-las e multiplicá-las.

Deus jamais abandona os que Nele confiam, mas com a condição de que também se esforcem. Se, nem sempre, os socorre com a ajuda material, inspira-lhes os meios de saírem por si mesmos de suas dificuldades, afirmou Allan Kardec.[32]

Acredito também que Jesus tenha feito a referência simbólica aos pássaros pelas características da simplicidade, leveza e ausência de preocupação torturante e obsessiva com a própria subsistência. As aves não perdem a visão para outras riquezas da vida. Elas simplesmente voam, cantam, polinizam as flores e se alimentam daquilo com que Deus lhes provê. A vida é mais do que a luta pelo ganha-pão! A vida satisfatória é aquela em que se procura cultivar o que é bom e

o que é belo. Se isso nos faltar, a vida se tornará enfadonha, sem graça. E o dinheiro serve para nos possibilitar essas experiências, além do indispensável para a nossa sobrevivência.

Mas, se o dinheiro se tornar um fim em si mesmo, e o trabalho servir apenas para aumentar as nossas posses, nós já não mais estaremos vivendo como os pássaros, e, sim, como máquinas caça-níqueis. Por isso, Osho escreveu essas palavras de fogo: “Você está correndo atrás de dinheiro – quem tem tempo para olhar as rosas? Quem tem tempo para olhar os pássaros voando? Quem tem tempo para olhar a beleza dos seres humanos? Você adiou todas essas coisas para que um dia, quando tiver tudo, você possa relaxar e aproveitar. Mas, quando tiver tudo, você terá se tornado um certo tipo de pessoa disciplinada – cega para as flores, cega para a beleza, incapaz de apreciar a música, incapaz de entender a dança, incapaz de entender a poesia, que só pode entender o dinheiro. Mas esse dinheiro não traz satisfação”. [33]

E, sem satisfação, a alma se entristece. Se ela não for “pássaro” que voa, canta e poliniza, a alma adoece, e todo o dinheiro acumulado será gasto para tentar recuperar a saúde.

Lembremo-nos de que os pássaros, geralmente, vivem em bandos. O trabalho excessivo não pode roubar os melhores momentos com as pessoas que amamos. Precisamos voar em bando com filhos, amigos, com nossos afetos...

Outro dia, eu mexia no álbum de fotografias da família e redescobri uma foto em que eu estava no colo do meu pai e ao lado de minha mãe. Soube que aqueles foram tempos difíceis, tempos em que morávamos num quarto e cozinha, e o dinheiro suado que o pai ganhava dava para muito pouco. Mas, vendo aquela fotografia, eu me senti o menino mais feliz do mundo, cheio de orgulho por estar nos braços de meu pai e sob o olhar amoroso de minha mãe. Era o meu bando! E eu voava nas asas da felicidade...

Hoje, posso entender bem esses versos do Titãs:

*A gente não quer só dinheiro*

*A gente quer dinheiro e felicidade*

*A gente não quer só dinheiro*

*A gente quer inteiro e não pela metade...[34]*

## CAPÍTULO 12

### **LEGAL PARA VOCÊ**

*Ante as provas e tribulações que nos  
cerquem, aceitemo-nos como somos,  
a fim de extrairmos de nós com sinceridade  
o máximo de bem de que sejamos capazes...*

Emmanuel[35]

O cultivo do amor próprio é fundamental para estabelecermos uma relação amistosa com nós mesmos e com o próximo. Nem sempre percebemos isso, mas nós não nos relacionamos apenas com os outros – relacionamo-nos, primeiramente, com nós mesmos. E, se essa relação de si para consigo não for boa, todas as demais estarão fadadas a conflitos constantes.

Muitas vezes, projetamos nossos conflitos internos nas relações com as pessoas à nossa volta. Comumente, não é bem a relação com o outro que está mal, é a relação que tenho comigo mesmo que não está bem. A maneira como eu me trato influencia a forma como eu lido com as pessoas. Se tenho dificuldades em me aceitar, de que maneira posso aceitar as imperfeições alheias? Se sou intolerante com minhas falhas humanas, como posso conviver em paz com os que também são humanamente imperfeitos? Como posso ser para o outro aquilo que não sou para mim mesmo?

E todas as minhas projeções implicam devoluções. A vida faz eco das atitudes que tenho para comigo. Tudo repercute e volta pra mim. Por isso, o mundo vai

me tratar da mesma forma como lido comigo. Quem é muito crítico consigo mesmo, provavelmente, atrairá muitas críticas em sua vida. Quem não se dá um pouco de paz só encontrará guerra em seu caminho. Quem vive caído em culpas acabará atraindo as dores da autopunição, em forma de doenças, agressões, desastres e obsessões espirituais. Quem não se dá o devido valor acaba atraindo pessoas que o desvalorizam. Quem não se considera não pode ser considerado. Quem não se ama terá muitos obstáculos para encontrar alguém que o ame.

O primeiro passo de tudo é trabalhar a autoaceitação, sem a qual o amor não pode existir. Tomemos cuidado com a idealização da pessoa perfeita, pois isso implica vivermos constantemente frustrados com o que somos. Somente quem se aceita como é, sem estacionar na evolução, consegue viver em paz e extrair de si o melhor que pode ser. Afinal de contas, viver sem paz interior, eternamente insatisfeito e descontente consigo mesmo, é um espinho emocional que nos machuca e em nada contribui para a nossa evolução espiritual. Se Jesus nos recomendou a humildade como uma das principais virtudes, precisamos viver na simplicidade do que somos, estando em paz com a “perfeição” que, no nosso estágio evolutivo, somos capazes de manifestar.

Você não é capaz de tudo, mas pode fazer algo a mais do que tem feito. Você não será a pessoa mais maravilhosa do universo, mas pode ser um pouquinho melhor do que tem sido. Você não é capaz de mudar o mundo, mas pode, certamente, mudar algo em seu mundo interior. Você ainda não chegou à idade espiritual de amar a todas as pessoas do mundo, mas tem plenas condições de amar a si mesmo, para poder amar as poucas pessoas que Deus colocou mais diretamente em sua vida.

Por isso, ao se defrontar com suas imperfeições, com seus limites humanos, não seja excessivamente crítico! Tome cuidado com julgamentos impiedosos ou cruéis, pois eles arrasam o jardim da sua autoestima, solapando as forças de que você precisa para viver com um pouco mais de paz e satisfação. Rubem Alves deixa minha alma mais leve ao dizer que “Deus é alegria. Uma criança é alegria. Deus e uma criança têm isso em comum: ambos sabem que o universo é uma caixa de brinquedos. Deus vê o mundo com os olhos de uma criança. Está sempre à procura de companheiros para brincar”.[36]

Deus o vê com os olhos de uma criança! Por isso, ele o procura neste momento para brincar! Não seja severamente adulto. Mexa na sua caixa de brinquedos e embeleze o seu jardim! Aprecie-se mais, ria de si mesmo, não se leve tão a sério,

esteja de coração aberto para si e para os outros, não se pressione exageradamente, não se cobre além da conta. Pegue mais leve... O importante não é ser perfeito, mas ser uma pessoa melhor! Então, acabando com suas guerras perfeccionistas, chegou a hora de ser uma pessoa mais legal para você!

Seu jardim vai ficar bem mais bonito, e o mundo vai agradecer!

## CAPÍTULO 13

### **ABRIR O JARDIM**

*Seu tolo! Esta noite você vai morrer; aí quem  
ficará com tudo o que você guardou?*

Jesus[37]

Numa história contada por Jesus, esse enfático questionamento foi feito por Deus a um homem rico, cujas terras haviam dado uma grande colheita. Para armazená-la, o homem construiu enormes depósitos e decidiu que, a partir de então, viveria descansando, comendo e bebendo.

Vejamos que, segundo Jesus, esse homem é tido por louco!

Ao ler essa história, eu fiquei refletindo sobre a ideia de que, a qualquer momento, nossa passagem aqui pela Terra pode terminar. Os atletas do time da Chapecoense jamais imaginaram que o fim da jornada se daria naquela triste noite de 28 de novembro de 2016.[38] Talvez esse instante, para nós, não esteja próximo, mas, certamente, não está longe!

E o que temos feito das nossas riquezas? Guardado em gavetas que não poderemos levar para a vida no mais além? Deixado de usufruí-las para o enriquecimento da nossa alma? Deixado de trazer progresso à comunidade onde Deus nos colocou? Acumulado em cofres, com tanta miséria nos espiando? Na história contada por Jesus, o que vemos, porém, é o apego destrutivo do homem rico, do homem que soube apenas guardar para si. Por isso ele é chamado de louco, insensato.

Estou certo de que Jesus não condena a riqueza, nem incentiva a prodigalidade, o desperdício. Mas ele nos faz pensar que, na verdade, todos os bens pertencem a Deus, pois a mesma mão que nos deu pode nos tirar. E a morte é a grande mão que tira tudo de nós, o que nos faz concluir que, no fundo, não somos donos de nada, apenas usufrutuários temporários das coisas. E que sejamos bons usufrutuários, pois quem guarda para si não usa, enferruja! A riqueza deve circular, propiciando bem-estar, cultura, saúde e progresso ao maior número de pessoas possível.

Na comemoração dos seus 80 anos, o empresário Abílio Diniz fez uma grande festa para amigos dos mais variados tipos de riqueza humana. Mas ele mesmo fez questão de dar o presente. Abílio juntou os maiores especialistas do mundo em longevidade com qualidade para mostrar o caminho de uma coisa maior. Segundo um dos convidados, o publicitário Nizan Guanaes, estavam ali representantes dos maiores centros de conhecimento do mundo, mostrando caminhos para seguir perfeitamente ativo e ativo na vida, muito tempo depois do que, no passado, se chamava de velhice. Não foi um evento em causa própria, não era Abílio falando de Abílio. Foi ele dividindo com as pessoas o que aprendeu e segue aprendendo ao longo da vida.[39] Abílio estava compartilhando os seus celeiros...

Pode ser que não tenhamos bens materiais acumulados, mas e a riqueza dos nossos sentimentos? As joias do nosso afeto? O tesouro da nossa amizade? Será que o nosso coração não está trancado? Será que as nossas relações afetivas não estão enferrujadas? Estamos guardando o nosso amor para quando?

E a riqueza dos nossos talentos? Dos potenciais que podem estar trancados no cofre do medo, da ociosidade ou do próprio egoísmo? Será que o objetivo da nossa vida se resume a comer, beber e dormir, como foi o do louco da história contada por Jesus? Ele foi taxado de louco não porque era rico, mas por causa do seu apego egoístico, em razão do qual não foi capaz de ser feliz. Quando compartilhamos o nosso jardim, fazendo mais gente feliz além de nós mesmos, nos tornamos a pessoa espiritualmente mais afortunada do mundo!

Que hoje seja um bom dia para abriremos os nossos celeiros e dividirmos os nossos melhores sentimentos, os nossos talentos e os bens com que Deus abasteceu o nosso jardim. Tomemos cuidado para não sermos chamados de loucos, internados no hospício da própria avareza material e espiritual...

## CAPÍTULO 14

### ATESTADO

*É dando que se recebe; portanto cabe a ti mesmo  
administrar tuas carências afetivas e fazer por ti  
o que gostarias que os outros te fizessem.*

Hammed[40]

Seja bondoso para os outros, mas não se esqueça, primeiramente, de ser bondoso para si mesmo. Para que meu jardim possa encantar o mundo, preciso dar a ele todo o cuidado necessário. Ninguém consegue verdadeiramente dar para o outro o que não tem para si mesmo.

A nossa dificuldade de termos amor-próprio, provavelmente, nasceu na infância: sentimos que não fomos amados incondicionalmente por nossos pais ou não tivemos a percepção suficiente do amor que eles nos dispensaram. Minha mãe, por exemplo, não era do tipo de ficar me abraçando, beijando e dizendo que me amava. Porém, manifestava seu amor de outras maneiras, quer zelando cuidadosamente pela minha saúde, alimentação, educação, quer através dos preciosos conselhos de vida que me dava todos os dias. Quantas vezes minha mãe ficou me aguardando chegar em casa, tarde da noite, para fritar um bife ao filho esfomeado! Isso também era amor! Eu demorei muitos anos para perceber essas formas não tão diretas de dizer às pessoas: “Eu te amo”.

Seja lá como for, sentida uma real carência de afeto vinda da infância, ou de alguma situação posterior em nossa vida, não podemos ficar prisioneiros dessa ferida dolorosa. O primeiro passo é compreender que nossos pais não nos deram

o amor que desejávamos porque eles não tinham para dar. É quase certo que eles nos trataram como foram tratados por seus genitores, com raras exceções. Isso se aplica a todas as pessoas que, de uma forma ou de outra, não agiram conosco com o amor que gostaríamos. Elas também eram carentes de amor!

Feito isso, constatando que nos tornamos reféns de pessoas igualmente tão frágeis como nós, e que prosseguir vivendo assim significaria permanecer numa tragédia sem fim, haveremos de tomar a firme decisão de não mais vivermos como carentes emocionais, dependentes do amor do outro, criancinhas ainda esperando a mamãe nos dar de mamar! Pode ser que essa mãe, hoje, já esteja idosa, doente, carente também, e continuamos lutando para receber um amor que ela ainda não tem nem por si mesma e um amor que não damos a nós mesmos!

É quase certo que os problemas que hoje nos afetam estão apenas forçando uma atitude de amor para conosco, a consolidação da nossa autoestima, capaz de nos dar a certeza do nosso valor e da nossa capacidade de superar os obstáculos, para que nunca mais nos tratemos como incompetentes, desajeitados, estúpidos, feios, fracos e ineptos. Paremos com tanta tortura, paremos com tanta falta de amor! Paremos com essa luta desesperada de fazer tudo pelo outro, com o único fim de obter algumas migalhas de amor – migalhas que, muitas vezes, não recebemos e que só aumentam o nosso buraco interior. O amor desinteressado é ótimo, mas o doador compulsivo, que dá esperando receber, tem pobreza de autoamor e, como tal, não se sente realizado, não se faz feliz, não se cura!

Foi isso o que aconteceu com Norma, uma paciente do dr. Bernie Siegel, renomado médico já citado neste livro. Norma era casada e tinha um marido violento, a quem se dedicava integralmente, negando suas próprias necessidades. Ela acabou desenvolvendo um câncer, mas a doença começou a desaparecer à medida que ela ia cuidando mais de si mesma. Depois, o marido teve uma doença cardíaca e foi hospitalizado. Norma viu-se em face de um dilema. Como ela era uma doadora compulsiva, abandonou seus cuidados pessoais e dedicou-se integralmente ao marido. Em vez de levar seu marido a crescer com ela, preferiu reassumir sua velha personalidade. O marido retomou seu comportamento agressivo e ficou bom, enquanto ela voltava ao lar para morrer.[41]

Eu fico pensando se não estamos antecipando o nosso atestado de óbito com tanta falta de amor por nós mesmos, com tanta falta de cuidado com o jardim da nossa vida. Vamos modificar essa situação, fazendo por nós o que, certamente, faríamos (se já não estivermos fazendo) à pessoa mais cara do nosso afeto!

Analiseemos quais são as nossas necessidades do momento e procuremos atendê-las tanto quanto possível. Talvez não consigamos, de momento, realizar tudo o que é preciso, mas algo podemos fazer, ainda hoje e agora mesmo!

Assim, o nosso atestado ficará para bem depois...

## CAPÍTULO 15

### REDES AO MAR

*Joguem as redes para pescar.*

Jesus[42]

A cena se passa junto ao lago de Genesaré. Pedro e outros pescadores haviam trabalhado a noite toda, mas nenhum peixe apanharam. É possível imaginar como estavam desolados!

Jesus percebeu a tristeza daqueles homens simples e teve compaixão deles. Chamou Pedro em particular e orientou-o para que levasse o barco para águas mais fundas. Embora Pedro tivesse dito a Jesus que haviam trabalhado a noite toda em vão, acabou por seguir a orientação do Mestre.

Quando chegaram ao local indicado, Pedro lançou as redes, e a pesca foi tão abundante que as redes se rompiam, tamanha a quantidade de peixes!

Talvez hoje estejamos naquela condição dos pescadores cansados e abatidos, porque temos trabalhado, mas a nossa rede está vazia. Jesus, porém, está conosco, como esteve com aqueles trabalhadores, e pede-nos que lhe sigamos a orientação de levar o nosso barco para águas mais fundas. Uma das interpretações possíveis dessa passagem me leva a pensar que Jesus deseja que a nossa relação com o trabalho seja mais profunda, que estejamos de corpo e alma na tarefa que executamos, e não apenas de forma superficial, mecânica, rotineira, desapaixonada. Para Jesus, os peixes estão nas águas mais profundas...

Será que não estamos com o nosso barco em águas rasas? Será que não temos sido pescadores de superfície? Trabalhadores apenas à cata de facilidades e

benefícios e sempre com muita pressa para colher resultados que só uma pesca profunda e, portanto, mais trabalhosa e lenta poderia render? Por isso, precisamos levar o barco da nossa vida para onde Jesus nos pede. Será que temos feito isso? Carecemos de mais persistência, mais profundidade com o trabalho, e isso quer dizer mais envolvimento, mais entrega, mais sentido! Não trabalhem apenas por dinheiro! Trabalhem, num primeiro momento, para desenvolver em nós as potências de nossa alma, e, dessa forma, melhorar o mundo à nossa volta.

Conta-se que dois pedreiros foram convocados para trabalhar numa mesma obra. O serviço era o mesmo: cortar pedras em blocos para a construção de uma grande catedral. Uma pessoa que ia passando, ao vê-los trabalhar, parou para perguntar o que estavam fazendo. O primeiro respondeu:

— Estou cortando pedras em blocos.

O segundo disse:

— Estou construindo uma grande catedral!

Como temos trabalhado? Cortando blocos ou construindo uma grande catedral?

É bom lembrar que sempre há peixes no fundo do lago. Levemos nosso barco para as águas profundas e ouçamos a voz de Jesus:

“Joguem as redes para pescar”.

## CAPÍTULO 16

### **PACIÊNCIA É REMÉDIO**

*A paciência é um remédio que precisamos tomar diariamente, de preferência em jejum, todo dia pela manhã, mesmo que não estejamos precisando dele.*

**Chico Xavier[43]**

A paciência se encontra entre as virtudes mais necessárias para o bem viver, pois a falta dela prejudica a nossa vida, a começar pela energia negativa que a impaciência produz, afetando a nossa saúde física e emocional, os nossos relacionamentos e o nosso equilíbrio espiritual. Daí por que Chico Xavier ensina que a paciência é um remédio que precisamos tomar diariamente.

Lembro-me de que, ao visitar um amigo hospitalizado, vítima de um infarto do miocárdio, pude presenciar seu médico lhe recomendar que, dali em diante, ele precisaria ser mais paciente, pois, do contrário, talvez não sobrevivesse a um segundo infarto. De fato, meu amigo tinha um temperamento bastante ansioso e explosivo. Hoje, pensando, concluo que ele, na verdade, não foi vítima de um infarto – ele foi vítima da sua impaciência! Tem me servido a lição...

A paciência é um santo remédio, que previne nossas explosões emocionais quando nos defrontamos com as inevitáveis contrariedades da vida e quando as coisas não acontecem no tempo que esperamos. A vida nem sempre será como a desejamos, como a planejamos. Ela tem uma sabedoria própria, que nos leva para onde é melhor para a nossa evolução, ainda que não sejamos capazes de enxergar isso num primeiro momento. E as coisas nem sempre vão ocorrer no

nosso tempo, mas no tempo em que o resultado estiver maduro para surgir. As pessoas também nem sempre vão corresponder às nossas expectativas, pelo menos não o tempo todo. Inevitáveis, portanto, algumas doses de frustração em nossa vida!

A vida tem o seu próprio tempo, o seu próprio ritmo; as pessoas têm a sua própria cadência e as suas próprias oscilações. Não temos como antecipar o amadurecimento de um fruto. Ele tem o seu próprio ciclo, e a paciência nos ajuda a compreender e respeitar os ritmos da vida, bem como o momento evolutivo de cada pessoa (e o nosso também). Viver impacientemente leva a desgastes constantes, que arrasam as forças do nosso jardim!

É preciso reconhecer que nem tudo está em nossas mãos, que não somos deuses, capazes de exercer o controle sobre pessoas e coisas (graças a Deus), sequer temos conhecimento suficiente para aferir, com segurança, o tempo em que os fatos devem acontecer – e se devem acontecer. Não somos onipotentes, nem oniscientes. Admitir isso ajudará muito a minimizar a nossa ansiedade e frustração, causas básicas da nossa impaciência.

Jesus nos auxilia a compreender isso, ao dizer que o Reino de Deus é como um homem que joga a semente na terra: aparece primeiro a planta, depois a espiga, e, mais tarde, os grãos que enchem a espiga. Quando as espigas estão maduras, aí vem o tempo da colheita.[44] Entre a plantação e a colheita, há um tempo próprio, que precisa ser respeitado, a fim de que o nosso jardim não seja afetado pela erva daninha da impaciência.

Essa simples história demonstra o valor da paciência:

Um dia o homem perguntou ao trabalho:

— Qual o elemento mais resistente que você já encontrou?

E o trabalho respondeu:

— A pedra.

A água, que corria calmamente em derredor, escutou a conversa e, em silêncio, descobriu um meio de pingar sobre a pedra. Em algum tempo, abriu-lhe uma grande brecha, através da qual podia passar de um lado para outro.

O homem anotou o acontecimento e perguntou para a água qual fora o instrumento que ela utilizara para realizar aquele prodígio. A água, humilde, respondeu, simplesmente:

— Foi a paciência.[45]

Acho que já está na hora de tomarmos mais uma dose de paciência, não?

## CAPÍTULO 17

### SE LIGUE EM VOCÊ

*Você pode apenas ser quem você é, e nada mais.*

*E é maravilhoso ser quem se é. Tudo aquilo  
que é original irradia beleza, frescor,  
perfume, vitalidade. Toda forma de imitação  
é algo morto, apagado, falso, plastificado.*

Osho[46]

Respeite a sua originalidade! Embora todos tenhamos sido criados por Deus, isso não quer dizer que sejamos cópias uns dos outros. A beleza da criação divina é que cada ser se constitui num universo próprio, com características únicas, inconfundíveis. A unidade divina é feita da diversidade humana. Deus se mostra na individualidade de cada um. O sorriso do palhaço é tão divino quanto o conhecimento do cientista, o ofício do pedreiro, o dom do poeta.

Seu jardim fica bonito quando você deixa a originalidade das suas flores desabrochar; quando você não inveja outros jardins, outras flores, e deixa que ele exale o seu próprio perfume. Não seja cópia de ninguém! Seja apenas você, o que já é algo grandioso! Cada um tem um jeito único, especial, incomparável, e veio a este mundo manifestar essa originalidade.

Não aceite ser réplica de ninguém! A sociedade adora isso, fazer réplicas, porque ela teme as pessoas originais. Jesus, que não imitou ninguém, afirmou que ele

era o caminho, a verdade e a vida. Embora haja outros níveis de interpretação, não creio que esse pensamento de Jesus se aplique tão somente a ele. Cada um de nós também é o seu caminho, a sua verdade e a sua vida! E, somente quando assumimos o caminho que é só nosso, a verdade que nasce em nosso peito e a missão de vida que individualmente nos pertence, é que nos realizamos verdadeiramente, tendo a maravilhosa sensação de estarmos participando da vida, sendo coautores dela, e não um enfeite inexpressivo, que nenhuma diferença faz no mundo.

Quantas vezes estamos seguindo o caminho dos outros, e não o nosso? Quantas vezes nos guiamos pela verdade dos outros, ignorando a nossa? Quantas vezes estamos vivendo a vida que os outros desejam para nós, deixando a nossa vida morrer aos poucos? Sendo a nossa vida um jardim que Deus nos deu para cuidar, nossa principal missão é aceitar, expressar e expandir esse jardim, com as características próprias com que Deus o entregou para nós, quando nos criou cheio de amor. Ele sabe do que precisamos para crescer. Por isso, deu um jardim único a cada filho Seu na Terra.

É um sofrimento grande quando a gente não se mostra por medo, vergonha de si e insegurança de não ser aceito como é. E, aí, passamos a ser outra pessoa, para vivermos exclusivamente agradando ao outro, mesmo que isso nos desagrade profundamente. Quando isso acontece, passamos a viver como uma flor de plástico, perdemos nosso brilho, nosso espírito se apaga, a vida perde o encanto, muitas doenças aparecem. Viramos atores inter-pretando um papel que não é nosso! E o único papel que nos cabe é interpretar o nosso caminho, a nossa verdade e a nossa vida. Isso é profundamente terapêutico!

Essa busca de sermos apenas nós mesmos começa com a autoconexão. Estarmos mais ligados ao que somos, ao que desejamos, ao que faz sentido para nós. Estarmos mais ligados a nós do que aos outros. Não é nos isolarmos das pessoas, ignorando-as. Mas é não entrarmos no arrastão do que elas pensam e desejam, sem que isso esteja de acordo com o nosso pensar, o nosso sentir e o nosso querer. Isso vai nos levar a dizer mais “não” para as pessoas e mais “sim” para nós. Vai nos levar a viver com mais independência, responsabilidade e coerência com os nossos próprios sentimentos. Provavelmente, teremos menos máscaras e mais sinceridade em nossos relacionamentos. Certamente, não estaremos mais tão divididos, e, sim, muito mais coesos interiormente, dotando nosso espírito de força, poder, beleza e genuíno amor. Tudo isso será muito gratificante para o nosso jardim!

Ser o que se é, assumir o seu espírito, guiar-se por suas vontades e mostrar as suas riquezas próprias não significa dar um tapa na cara dos outros. Gentileza, educação e alguma dose de renúncia sempre serão importantes para a boa convivência social, mas sem que cada um se despersonalize, a tal ponto de viver plastificado.

Se ligue em você!

## CAPÍTULO 18

### CONHEÇA O SEU JARDIM

*Se você cometeu quaisquer erros,  
admita-os, fazendo quanto puder para  
não reincidir neles, mas lembrando sempre  
que você não é uma entidade angélica e sim uma  
criatura matriculada na escola humana.*

**André Luiz[47]**

O erro é uma experiência evolutiva!

Não nascemos prontos. Somos espíritos que vieram à Terra em jornada de aprendizado. Portanto, é fácil deduzir que, ao passarmos por novas experiências, a possibilidade do erro é previsível, aceitável e, até, necessária. Somente diante do erro é que poderemos avaliar o caminho do acerto!

Disso resulta que, quando cometemos algum equívoco, precisamos nos precaver contra os julgamentos cruéis que fazemos conosco. Não somos anjos, espíritos perfeitos. A Terra, do ponto de vista espiritual, é uma escola de almas em evolução, portanto, de almas que estão se construindo na experiência humana, de erros e acertos. A imperfeição é nosso traço marcante, conviveremos com ela ainda durante alguns séculos, é a nossa condição humana.

Isso não significa total complacência com nossas imperfeições. Ao contrário!

Devemos fazer delas um trampolim para o nosso crescimento, e não uma corda para nos enforcarmos nos conflitos da culpa. Não somos perfeitos, mas somos capazes de aprender com nossos erros, na direção do aperfeiçoamento sem saltos e sem violência contra nós mesmos. Como observa o psicólogo Marlon Reikdal: “Precisamos aprender a nos relacionarmos com nossas imperfeições de maneira humanizada, não pendendo para a aceitação irrestrita e imoral do que somos, sem o extremismo do desejo de anulação imediata das imperfeições que hoje sabemos ser ilusória e impossível”. [48]

O primeiro passo é ir além das nossas máscaras, cavoucar a terra do nosso jardim. Conhecer quem somos verdadeiramente. Identificar nossa luz, mas reconhecer também a nossa treva. Constatar que, em muitas ocasiões, somos generosos, e, em outras tantas, somos mesquinhos. Às vezes, somos ovelhas; outras, agimos como lobos. Ora santos, ora loucos. Ora parecemos anjos, ora diabólicos. Agimos, no mais das vezes, por conta dos nossos exclusivos interesses pessoais, e, para atingi-los, somos capazes de “amar” por interesse ou de odiar quando alguém se antepõe às nossas pretensões.

Embora sem ignorar as reais virtudes que já possuímos, uma visão superficial de nós mesmos nos faz crer que somos melhores do que realmente somos. Isso porque, tomados pelo orgulho, temos uma falsa sensação de superioridade em relação aos outros, o que nos torna, muitas vezes, egoístas, arrogantes e pretensiosos. Esse é o mal que ainda está conosco, o qual nos liga ao mal que está no mundo. É ele que nos faz sofrer, porque faz sofrerem os outros.

A essa altura, eu estou torcendo para que você não tenha fechado o livro ou esteja com vontade de fazê-lo agora mesmo. Espere mais um pouco! Isso faz parte do nosso tratamento! As flechadas em nosso ego hipertrofiado visam única e exclusivamente fazê-lo desinchar, para que o orgulho dê lugar à humildade. Enfim, máscaras vão cair, lágrimas vão rolar, e eu tenho certeza de que vamos nos sentir mais leves, simples e verdadeiros. Talvez seja o prenúncio da bem-aventurança dos humildes, como ensinou Jesus no Sermão da Montanha. [49] É o que eu estou sentindo nesse momento, confesso...

Esse é o caminho a que o autodescobrimento vai nos levar: “O contato com a sombra obriga-nos a descobrir um homem novo, menor, menos importante, porém mais verdadeiro. Colocamos nossos pés no chão, saímos do mundo das ideias, onde criamos e justificamos tudo a nosso bel-prazer. Entramos em contato com nossa humanidade. Lembramo-nos de quem somos, diminuindo as

fantasias idealizadas e as exigências de pureza oriundas do ego adoecido”.[50]

Olhar para nosso mundo íntimo e reconhecer nosso real tamanho não é tarefa fácil, nem agradável. Mas é como aquele chá de boldo amargo, que faz muito bem para a indigestão. É preciso dar esse passo rumo à nossa maturidade, pois só podemos mudar aquilo que admitimos que precisa de correção. Segundo Anthony de Mello, “maturidade é não dar a si mesmo o escape emocional infantil de culpar os outros ou a si mesmo, e, sim, ver o que deu errado e providenciar a resolução”.[51]

Talvez não mudemos do dia para a noite. Mas continuemos nos observando, nos conhecendo, e, pouco a pouco, as chamas do egoísmo e do orgulho irão diminuir pelas águas do amor e da humildade, e os erros se transformarão em acertos, nossa terra se tornará mais produtiva, nossas raízes estarão mais profundas, nosso jardim, mais belo e crescido!

## CAPÍTULO 19

### FOLHAS E FIGOS

*“Fale-me de Deus, irmã amendoeira.”*

*Em resposta, a árvore floresceu.*

**São Francisco de Assis[52]**

Se hoje conversássemos com São Francisco, pedindo a ele alguma orientação para a nossa vida, ele, certamente, diria para agirmos como a amendoeira fez diante dos seus olhos santos: florescer.

Florescer é florir, desenvolver-se, desabrochar. Essa é a missão do homem no mundo! Não podemos viver como plantas secas, não podemos ser um jardim sem flores, uma árvore sem frutos, uma terra infértil. O homem se torna feliz quando ele desabrocha, quando ele cresce, amadurece, dá frutos para si e para a comunidade em que vive. Essa é a tarefa que Deus deu a cada filho quando veio ao mundo: florir a Terra, desenvolver os dons do seu espírito. Por isso, a amendoeira floresceu quando Francisco pediu que ela falasse de Deus!

Deus é o constante movimento de amor, é o bater de asas nos pássaros, é o brilho das estrelas, o sol que nos aquece, o vento que refresca, a chuva que irriga o solo, o homem que ama. Deus é a força que impulsiona a criatura ao trabalho, ao progresso, às descobertas, às aventuras, à ciência, às artes e ao amor. Deus é a constante expansão, e, quando o homem caminha nessa direção, ele progride, ele é feliz. Mas, quando a criatura, ao invés de se expandir, acaba se fechando, contraindo, estacionando, negando seus potenciais, recusando-se a arar a terra, regá-la, adubá-la, cortar as ervas daninhas, surgem a dor e o sofrimento.

Jesus se referiu a essa questão quando, certa vez, estando com fome, avistou uma figueira na beira da estrada e foi até lá, mas não encontrou nada a não ser folhas. Conta-se que Jesus secou essa figueira estéril.[53] O que certamente levou Jesus a essa conduta extrema foi o fato de que a figueira tinha folhas, e, portanto, pelas características da árvore, ela também deveria ter frutos. Não era concebível que uma figueira que aparentava ser frutífera não tivesse figos. É óbvio que Jesus não ficou irado com a figueira e, por isso, resolveu amaldiçoá-la. Essa ideia não combina com Jesus. Creio que ele apenas quis usar aquele episódio para mostrar a cada um de nós que o homem veio ao mundo para frutificar, e não apenas para viver de aparências, de discursos, de promessas, de muitas iniciativas e poucas “acabativas”...

Se Jesus viesse à nossa figueira, será que ele encontraria figos? Ou só encontraria folhas? É uma boa reflexão para todos nós...

A ausência de frutos gera frustração, sensação de desvalia, baixa autoestima. Por isso, Deus não aprecia jardins abandonados e jardineiros ociosos. Ele nos deu tantos talentos, tantos recursos, tantas terras e sementes, e ainda nos fez à Sua imagem e semelhança; por que, então, nosso jardim anda tão descuidado? Deus é o jardineiro do mundo, mas fez a cada um de nós jardineiros cooperadores da Sua obra. Nosso jardim é a nossa vida!

Muitas vezes, estamos preocupados com o jardim do outro, esquecendo-nos do nosso. E a nossa missão mais importante na vida é cuidar bem do nosso jardim, fazendo desabrochar as lindas sementes que Deus plantou em cada um de nós.

São Francisco está agora nos pedindo: “Meu irmão, fale-me de Deus!”.

Sem nenhuma palavra ou explicação, vamos apenas desabrochar...

## CAPÍTULO 20

### **A PAZ DO MEU JARDIM**

*Minha mensagem fala em paz de espírito, não em cura do câncer, da cegueira ou da paraplegia. Ao alcançar a paz de espírito, o câncer pode ser curado, a visão restabelecida e a paralisia desaparecer.*

**Bernie S. Siegel[54]**

Partindo-se do pressuposto de que a paz de espírito cria um ambiente físico saudável, a falta dela pode nos fazer adoecer física e emocionalmente. Paralelamente ao tratamento médico ou psicológico, o enfermo precisa reencontrar a sua paz interior.

O primeiro passo para isso é indagar em que momento ele a perdeu. Indispensável uma endoscopia na alma para descobrirmos o motivo pelo qual perdemos a nossa paz íntima.

Algum conflito gritando dentro de nós?

Alguma perda arrancando nossas lágrimas?

Algum sonho desmoronando dentro da gente?

Alguma culpa nos corroendo?

Algum ressentimento nos machucando?

Algum medo nos assustando?

Algum ódio nos consumindo?

Não vamos alcançar a paz e, portanto, a saúde, física ou emocional, sem retirar esses espinhos de nossa vida. Não vamos fugir dessas perguntas. O objetivo não é criar culpa ou conflito, não é sobrecarregar o nosso fardo, que já está pesado demais. A intenção única é ajudar a limpar o nosso jardim, sem que nos sintamos culpados ou com dó de nós mesmos. Para tanto, precisamos nos conscientizar de que toda doença é uma mensagem de mudança, é um pedido de paz em nossa alma. O jardim sujo ou em ruínas é um alerta para o jardineiro cuidar melhor do seu jardim, pacificando a estrada da sua vida, pondo fim às guerras, ódios, rancores, complexos, vitimizações e culpas. É um sinal para acabarmos com a divisão interior que, muitas vezes, nos consome a paz e a saúde.

Recuperar a paz de espírito é limpar a alma. É ficar em paz consigo mesmo, aceitando os próprios limites, sem estagnação. É também aceitar as pessoas como são e a vida como ela é. É desistir definitivamente de querer mudar o passado. E viver todas as possibilidades do presente. E, sobretudo, estar disposto a renunciar ao apego ao sofrimento. Parece que temos uma tendência muito grande a não abrir mão da nossa dor, por mais paradoxal que isso possa ser. Mas é uma verdade que tenho constatado. Somos capazes até de renunciar ao que nos dá prazer, mas, ao que nos faz sofrer, nos agarramos com unhas e dentes!

O dr. Siegel, cujo pensamento nos inspira neste capítulo, conta-nos a terapêutica história de que, certo dia, Deus visitou uma senhora com câncer, cujo marido fugira com outra mulher. E Deus mostrou tudo o que era necessário ela fazer para se curar:

“Aceitar, perdoar, amar e querer se feliz.”[55]

Sem dar importância ao precioso conselho que acabara de receber, a enferma perguntou:

— Ainda não encontrou meu marido, Senhor?

A mulher não queria paz de espírito, preferiu continuar se magoando pela conduta do marido, preferiu a guerra interior à paz de espírito, preferiu continuar apegada ao seu sofrimento. Com isso, tirou o poder sobre a própria vida, enfraquecendo-se, deixando seu jardim morrer...

Aceitar, perdoar, amar e querer ser feliz – eis a excelente terapia espiritual para deixar o jardim da nossa vida em paz!

## CAPÍTULO 21

### REABRIREMOS AMANHÃ

*Precisamos ajudar-nos a nós mesmos,  
mas deixando essa história do “eu” ferido...*

*Eu não tolero beltrano, eu não posso,  
eu não aguento.*

**Chico Xavier[56]**

É importante que cada um procure agir como se fosse técnico de si mesmo, o jardineiro responsável pelo seu próprio jardim. Hoje muito se fala em “coaching”, palavra inglesa que indica uma atividade de formação pessoal, em que um instrutor (coach) ajuda o seu cliente (coachee) a evoluir em alguma área da sua vida. Precisamos ser o primeiro e eterno “coach” de nós mesmos (self-coach), ainda que, em algum momento de vida, precisemos de ajuda externa.

Quem estará conosco por toda a eternidade somos nós mesmos. Quem poderá nos conhecer melhor do que nós mesmos? Quem poderá saber melhor das nossas reais necessidades e carências? Quem dorme e acorda conosco? Quem vê as nossas lágrimas mais secretas? Quem, mais do que nós, vive os nossos sonhos e pesadelos? Quem estará mais próximo de nossa alma no momento em que ela tiver que partir deste mundo? Por mais que alguém nos tente ajudar, nenhum auxílio externo se tornará eficaz se não contar com o nosso “sim”.

Mas esse apoio que devemos a nós mesmos, essa força que nos levanta nos momentos difíceis, tem que deixar o “eu” ferido de lado, alerta Chico Xavier.

Ser “coach” de si mesmo não significa alimentar a vítima que se sente machucada por algum comportamento alheio. Ao contrário, isso nos estimula a cicatrizar rapidamente nossas feridas com a pomada da humildade. Sabemos o que somos e o que não somos. Se alguém me fere ao dizer coisas que não sou e não faço, somente sofrerei se eu der poder a quem fala inverdades a meu respeito. Nesse caso, não sofro pelo que a pessoa me disse, mas pelo crédito que dei a ela.

Se estivermos caídos no chão por algum fracasso, o “coach” não nos chamará de fracassados; apenas nos pedirá para levantar do chão, aprender com nossos erros e tentar outra vez! Todas as vezes em que tentarmos responsabilizar alguém por algo desagradável que nos acontece, o “coach” não nos dará um tapinha nas costas dizendo: “é isso mesmo, culpe-se mesmo, as pessoas estão querendo prejudicá-lo, reclame, elas não estão nem aí pra você”. Nesses momentos, o “coach” vai nos lembrar de uma pergunta feita por Freud: “Qual a sua responsabilidade na desordem da qual você se queixa?”.[57]

E, mesmo quando a responsabilidade puder ser atribuída a terceiros, o “coach” não nos dirá para nos sentarmos, nos revoltarmos e esperarmos alguém resolver o problema. Ela vai nos fazer uma outra pergunta muito importante: “O que você vai fazer com isso que lhe aconteceu?”. Com essa indagação, ele deseja que sejamos protagonistas de nossa vida, e não meros espectadores, sem poder algum para reconstruir a nossa história.

Conta-se que um bem-sucedido negociante, dono de um próspero negócio de móveis, voltou após um feriado tão somente para descobrir que, durante sua ausência, tanto sua loja quanto sua morada haviam pegado fogo. Tudo o que possuía ficara reduzido a cinzas. Seus bens, avaliados em algumas centenas de milhares de dólares, foram perdidos. O que fazer? Lastimar? Culpar a Deus, de quem se lembrava em suas orações diárias? Derramar lágrimas? Ensaando um sorriso, olhos entreabertos, perguntou: “Senhor, que queres que eu faça a seguir?”. Sobre as ruínas, que antes haviam sido o cenário de seu florescente negócio, colocou uma tabuleta, onde se lia:

“Minha loja, queimada!

Minha casa, queimada!

Meus bens, queimados!

Mas não ficou queimada a minha fé.

Reabriremos amanhã!”[58]

Esse homem ofereceu a si mesmo a melhor ajuda: deixou o “eu ferido” de lado e reabriu sua loja no dia seguinte à tragédia. Ajudar-se é nunca ficar esperando alguém vir arrumar o nosso jardim, enquanto ficamos chorando, reclamando, culpando o mundo e nos sentindo traídos, injustiçados, rejeitados, coitados e perdidos. Qualquer colaboração pode até ajudar, mas não me desobriga de tomar conta de mim, pois somente eu posso ser o melhor jardineiro da minha vida.

Talvez leve algum tempo para nos levantarmos dos baques da vida. Mas que não seja demasiado longo esse tempo de culto à tristeza! A vida é um extenso caminho, e ninguém pode ser julgado por aquilo que ocorreu numa esquina. Nós somos maiores do que as esquinas que dobramos em nossa caminhada. Tudo é apenas aprendizado, experiência, fonte de evolução. Ajuda-nos muito se pensarmos como a dra. Ana Claudia Quintana Arantes: “Para sermos vitoriosos na nossa jornada é necessário aprender a não ganhar sempre. Perder nosso apego pela tristeza do fracasso é um bom caminho de vitória. Assim, é importante sabermos que, apesar de difícil, podemos escolher como vamos encarar as perdas da vida. Se vamos fazer isso com um sofrimento eterno ou como gratidão”.[59]

O “eu ferido” é um péssimo jardineiro. Já o “eu aprendiz” dá ao jardineiro a habilidade de restaurar o jardim depois de qualquer tempestade.

## CAPÍTULO 22

### O JARDIM FALA

*A doença tem uma função iniciática:  
através dela podemos chegar a um maior  
conhecimento de nós mesmos. Assim, se você ficar  
amigo de sua doença ela lhe dará lições gratuitas  
sobre como viver de maneira mais sábia.*

**Rubem Alves[60]**

Quando a enfermidade se apodera de nós, comumente falamos que é necessário combatê-la. Embora tenhamos a indubitosa necessidade de envidar todos os esforços para recuperar a saúde, a ideia de combate à doença precisa ser repensada. Nós combatemos um inimigo, e a doença, do ponto de vista espiritual, não é uma inimiga a ser vencida, mas uma amiga a ser entendida.

Muitos médicos endossam essa ideia, como é o caso do dr. Dean Ornish, professor de Medicina na Universidade da Califórnia, para quem a dor é uma mensageira trazendo um alerta de que não estamos fazendo alguma coisa boa para nós.[61] Daí por que Rubem Alves, que, além de escritor, era também psicanalista, afirmou que a doença pode nos levar a um melhor conhecimento de nós mesmos, e, se ficarmos amigos dela, receberemos lições gratuitas sobre como viver com mais sabedoria. Mas, se fizermos da doença uma inimiga, talvez não percebamos as mensagens de cura que ela está nos transmitindo.

Por isso, não acho adequado falarmos em combate às doenças, porque isso nos dá a impressão de que a enfermidade é uma inimiga que devemos eliminar, ignorando que ela tem muito a nos ensinar sobre o bem viver. Entendo que devemos, sim, tomar todas as medidas ao nosso alcance para trazer a saúde de volta, mas nunca fechando os olhos para o fato de que a doença é um recurso interno com o objetivo de despertar a nossa consciência!

A doença fala do que somos, retrata o nosso mundo íntimo, põe no palco do corpo os conflitos que estão nos bastidores da nossa alma, tão pouco visitados. Jogamos muita sujeira debaixo do tapete, camuflamos sentimentos espinhosos, acumulamos ódios nos recessos da alma, carregamos culpas silenciosas anos a fio, mascaramos a vergonha por nossos fracassos, trazemos complexos de inferioridade que nos assustam desde há muito.

Mas chega um tempo em que a alma age como o mar que não tolera detritos, atirando-os nas praias. As doenças são os detritos que estavam em nosso mundo íntimo e nossa alma jogou-os na praia do nosso corpo para que ficássemos conscientes das toxinas que temos acumulado ao longo da vida.

A doença, então, surge como uma válvula de escape dos nossos conflitos internos com que não estamos sabendo lidar ou que não estamos conseguindo suportar. É o caso, segundo o dr. Marco Aurélio Dias da Silva, de um empresário que sofre um infarto quando se depara com a falência de sua empresa ou da mãe que sofre um “derrame” por não suportar uma vida familiar conflituosa e insatisfatória. No caso do empresário falido, ele sofre um infarto, todos lhe darão amparo e solidariedade, e ele será visto como um herói que tombou num campo de batalha. Sem o infarto, ele, provavelmente, não seria visto dessa forma.

Ainda é o caso de se lembrar, segundo o mesmo médico, das pessoas com incapacidade para expressar emoções, fazendo-o pela linguagem dos órgãos. O indivíduo faz do corpo o palco de expressão de sua angústia. Por outras vezes, a necessidade de adoecer surge, inconscientemente, pelo desejo de autopunição. Essas pessoas nutrem grande desprezo por si mesmas, pois sentem-se portadoras de algum mal a ser extirpado, e têm o seu exemplo maior nos “polioperados”, isto é, naqueles indivíduos que se submetem a várias operações ao longo da vida.

O dr. Marco Aurélio finaliza a sua lista básica com aquelas pessoas que adoecem em função dos ganhos secundários que, em nossa cultura, a enfermidade orgânica traz consigo. O indivíduo regride, como se voltasse a ser criança,

passando a ser objeto de afeições e carinhos especiais e a ser merecedor de indulgência dos outros.[62]

Não devemos nos sentir culpados por nossas doenças, porque isso criaria mais doenças ainda. Mas podemos nos fazer algumas indagações: Para que eu precisei ficar doente? Estou tendo algum ganho secundário com isso? Como poderei resolver meus conflitos íntimos sem a necessidade de adoecer? De que forma poderia expressar mais meus sentimentos? Como posso me perdoar de algum erro cometido sem precisar me punir através da enfermidade?

Há um princípio terapêutico que diz o seguinte: quando a boca cala o corpo fala, mas quando a boca fala o corpo sara. Nossos ouvidos são os que estão mais próximos da nossa boca.

Hora de ouvir o nosso jardim...

## CAPÍTULO 23

### ACEITA UM CAFÉ?

*Tenham misericórdia dos outros, assim como o*

*Pai de vocês tem misericórdia de vocês.*

Jesus[63]

Misericórdia é o sentimento de dor e solidariedade com relação a alguém que sofre uma tragédia pessoal ou que caiu em desgraça, acompanhado do desejo de ajudar essa pessoa.[64] Jesus nos pede um coração misericordioso, e tenta nos convencer disso afirmando que Deus tem misericórdia de nós.

Sutilmente, Jesus quis dizer que todos nós, em alguma medida, também somos miseráveis, no sentido de pobreza material ou moral, e, mesmo assim, Deus é misericordioso conosco. Aliás, o Papa Francisco teve a sensibilidade de lançar um livro com o título *O nome de Deus é Misericórdia*. [65]

Certo dia, de frio intenso em São Paulo, passei indiferente a um irmão que esmolava na via pública. Ele tinha feridas abertas na perna, mãos sujas, roupas rasgadas, cabelos enebados, estava quase esquelético. Num primeiro momento, nada disso me sensibilizou. Mas, depois de alguns passos, quando já deixara o mendigo para trás, minha consciência me indagou: “Como pude ter passado por aquele irmão sofrido sem ao menos lhe endereçar um olhar de compaixão?”. E a mesma voz, em seguida, me falou que Deus, todos os dias, olhava com misericórdia para as minhas feridas emocionais, para a minha fome de amor, para a minha impaciência com a vida, para a minha irritação crônica com meu próximo, para a minha insensibilidade diante daqueles que choram ao meu lado, para a minha necessidade de ser compreendido, aceito e perdoado.

Confesso que, naquele instante, eu me senti um dos homens mais miseráveis do mundo. Estava nu diante de Deus, de mãos vazias, coração endurecido pelas geleiras do meu orgulho, cego para as minhas próprias chagas de egoísmo, impaciência e irritação. Entendi que eu não tinha percebido o irmão miserável da rua porque não notava as minhas próprias misérias.

Quando, então, me dei conta de que, diante de Deus, eu também era um mendigo de luz, fui capaz de olhar para aquele irmão e ver que eu era tão ou mais miserável do que ele. Porque eu tinha o que comer, uma cama para dormir, um lar para morar e um trabalho para subsistir, e, mesmo assim, me sentia entediado com a vida. Aquele irmão de rua, provavelmente, daria tudo para estar no meu lugar, desfrutar o meu jardim. E eu passei diante dele como se ele fosse uma pessoa invisível para mim. Recuei os passos e me aproximei dele, agora com outros olhos. Perguntei o seu nome, de onde vinha, e se poderia lhe fazer algo. Esboçando um sorriso entristecido, ele só me pediu um café para se defender do frio. Providenciei dois, para tomarmos juntos, a céu aberto, na Avenida Paulista. Ele ficou com o corpo mais quente. Eu, com a alma aquecida, como havia tempos não sentia...

Uma das experiências mais marcantes na vida de São Francisco de Assis foi o seu encontro com um leproso. Ainda jovem, Francisco atravessava uma crise existencial. Vencidas as ilusões de que o mundo tudo lhe daria, a dor virou-lhe do avesso. Já não queria mais a glória da vida militar, já não se satisfazia com a riqueza do comércio do pai, já não se alegrava com as festas em que nada se comemorava, senão o culto ao vazio e à inutilidade.

Deus, então, vem mostrar novos caminhos a Francisco. E o faz de uma forma inusitada, aparentemente ilógica: faz com que o doente Francisco se encontre com outro doente, um leproso, nos arredores da cidade de Assis. O encontro dos miseráveis: o miserável do espírito com o miserável do corpo. O primeiro impulso do jovem Francisco foi fugir – logo ele, que tinha nojo de ver pessoas deformadas pela lepra. Mas ele não foge. Movido por uma força íntima (talvez porque, pela primeira vez, também se considerasse um doente da alma, um mendigo de amor, um pobre de espírito), Francisco se aproxima do leproso para abraçá-lo e beijá-lo. E aquilo que lhe parecia amargo, diz o jovem de Assis, se lhe converteu em doçura da alma e do corpo.

Essa foi uma experiência que revolucionou a vida de Francisco. Ele foi salvo por um leproso e, a partir de então, sua vida foi inteiramente dedicada aos rejeitados,

aos pobres e aos doentes do corpo e da alma. Neles, Francisco encontrou a alegria de amar, e tornou-se um dos homens mais felizes na face da Terra.

O que essa experiência de Francisco tem a nos dizer? Frei Jorge Hartmann explica: “O leproso tem, hoje, faces diversas: é o canceroso, o drogado, o desempregado, o sem-terra, o sem-teto, a criança de rua, o sem fé, sem amor, sem esperança... à espera de alguém que tenha a ousadia de um Francisco para dar-lhe o abraço que o faça sentir-se irmão”.[66]

Precisamos plantar as flores da misericórdia em nosso jardim...

## CAPÍTULO 24

### **LOJA DE DEUS**

*Quando vos atinge um motivo de inquietação ou de contrariedade, esforçai-vos por superá-lo, e quando chegardes a dominar os ímpetos da impaciência, da cólera ou do desespero, dizei-vos com justa satisfação: “Eu fui o mais forte”.*

#### **O Evangelho Segundo o Espiritismo[67]**

Nossa passagem pela Terra não se destina apenas ao deleite das situações prazerosas que o mundo pode nos oferecer. Não estamos numa estação de férias, embora tenhamos a necessidade de momentos de lazer e descontração. A finalidade maior da nossa experiência é o desenvolvimento do nosso espírito, pelo desabrochar dos talentos que Deus conferiu a cada um de nós.

Conta-se que um homem muito rico dizia que, com seu dinheiro, podia comprar tudo, até mesmo a felicidade. Um dia, andando pela rua, deparou-se com um estabelecimento que se chamava “Loja de Deus”. Na porta estava escrito: “Vendemos amor, esperança, paz...”.

O homem entrou na loja e viu jarras de amor, pacotes de esperança, vidros de fé, caixas de perdão, enfim, todo tipo de graça e de sabedoria. Foi logo pedindo tudo:

— Quero muito amor, perdão em abundância, muita fé e felicidade para mim e para minha família.

Então, o anjo que atendia no balcão foi selecionando, separando e acondicionando tudo num pequenino embrulho, que coube na palma da mão do comprador. Decepcionado, este disse para o anjo:

— Eu pedi tudo em grande quantidade, pois tenho muito dinheiro.

O anjo, sorrindo, respondeu:

— Tudo o que o senhor pediu está aí e é de graça.

— É possível que minhas encomendas estejam todas aqui? — perguntou, admirado, o homem.

— Sim, estão. Na Loja de Deus não vendemos frutos, apenas damos as sementes — respondeu, com paciência, o anjo.[68]

Quando a Bíblia fala que Deus nos criou à Sua imagem e semelhança,[69] devemos entender que Deus colocou em nós todas as sementes divinas para que, um dia, nos tornássemos deuses, como afirmou Jesus. Os dons divinos estão em nós em forma de sementes que precisam germinar através do nosso esforço. Na Bíblia Ave Maria também está dito: “Comerás o teu pão com o suor do teu rosto”.[70] Portanto, para termos o pão, para sermos felizes, para vivermos bem, precisamos empreender o esforço de progredir, lutar para a superação dos limites, precisamos fazer com que os nossos talentos se manifestem diante dos obstáculos naturais, e até necessários, ao nosso desenvolvimento integral.

Se tudo estivesse pronto, se tudo fosse fácil, se nenhum esforço de nossa parte fosse preciso para satisfazer às nossas necessidades e realizar nossos desejos, nós estaríamos condenados a viver como vermes inúteis, e o progresso que tanto almejamos, individual e coletivo, não passaria de um sonho impossível, e a humanidade ainda estaria na Idade da Pedra.

A dificuldade é o meio de que a sabedoria divina se vale para incomodar o homem a se mexer, a buscar meios de desenvolver a sua inteligência e as suas aptidões para superar o obstáculo. Isso é evolução, e para isso viemos ao mundo! A semente, para germinar, também encontra obstáculos. Aliás, ela cresce por conta deles. A semente precisa fazer o esforço de buscar nutrientes no solo,

romper a casca, aprofundar suas raízes, para, então, crescer em busca da luz, desabrochando.

Com inteira razão, disse a dra. Elisabeth Kübler-Ross: “Você não se desenvolverá se continuar sentado num belo jardim florido e se for magnificamente servido em bandeja de prata. Mas se desenvolverá se adoecer, se sentir dor, se sofrer e se, em vez de fechar os olhos à realidade, encarar a dor, não como uma desgraça ou como um castigo, mas como um presente que lhe é dado com um propósito específico”. [71]

Eis uma grande verdade da vida: o homem mais se desenvolve nos períodos de dificuldades. O instinto de sobrevivência duplica as nossas forças diante das adversidades. Os heróis se formam nas grandes batalhas! Uma existência com muitas facilidades, geralmente, não forma guerreiros, heróis, vencedores, porque pouco é exigido. Por isso que, do ponto de vista espiritual, estamos vivendo na Terra, que é um mundo de limitações, um mundo em que muita coisa está para ser feita, um mundo ainda a ser explorado, descoberto. Através das imperfeições deste mundo, Deus está trabalhando as nossas perfeições.

Muitas vezes, porém, diante das pressões da vida, acabamos nos fragilizando em demasia, ficamos desgostosos com os problemas, entramos em desespero, fugimos da luta, e a semente fica sufocada na terra. Quando isso acontece, embora seja humano sentir tudo isso, nos assemelhamos à semente que se sente frágil e, por medo, poupa-se do esforço de romper a terra e vir dar seus frutos ao mundo. Agir, esforçar-se, sair da zona de conforto, movimentar-se, tudo isso dá, sim, muito trabalho. Mas é extremamente compensador do ponto de vista emocional e existencial. Dar frutos é uma das sensações mais positivas que o homem pode experimentar. Agora, se a semente não vinga porque o jardineiro caiu na revolta, na impaciência, no medo, na sensação de impotência, na falta de esforço e perseverança, ele vai sentir o desgosto de ver seu jardim sem flores.

Quero que pense nisso: as sementes de Deus são pequenas, mas não são frágeis!

Vimos ao mundo para deixar nosso jardim florido com o desabrochar dos nossos talentos! Por isso, o que resolve é o enfrentamento do obstáculo, pois ele está em nosso caminho como uma espécie de “treinador” das nossas potencialidades adormecidas. Se, por exemplo, você for uma pessoa temerosa, não adianta pedir a Deus que a livre de todos os perigos. Posso apostar que, vez ou outra, Deus vai mandar algumas situações em que você terá de desenvolver o

potencial da coragem que está dormindo em sua alma. Deus quer acordá-lo! Isso é desenvolvimento espiritual, razão maior da nossa existência!

No calor das suas provas, por favor, lembre-se de uma coisa: a semente que existe em você é boa! Deus o fez capaz, forte, inteligente e amoroso. Você só precisa crer nisso, treinar seus dons, mexer-se, virar-se, enfrentar, cair e levantar. Não sufoque a semente no esquecimento de quem é você: filho de Deus, com os genes espirituais do seu Pai!

A Terra é a nossa grande academia de treinamento para que esses potenciais cresçam e apareçam. Vamos, então, treinar e voltar para a luta? Porque é no enfrentamento dos seus medos, na força de vontade esboçada diante dos empecilhos, na fé que remove montanhas, na capacidade de suportar derrotas e reconstruir o caminho da vitória, que o homem faz o seu jardim crescer e ser feliz!

## CAPÍTULO 25

### ARCO-ÍRIS

*Quando estiveres a ponto de ceder à pior  
rendição de todas – aquela de recusar o dom da vida  
– detém-te a refletir em Deus, que te criou para  
a Sabedoria e para o Amor.*

Emmanuel[72]

É possível que, sob o peso de graves problemas que lhe pareçam insolúveis, a ideia do suicídio possa surgir à sua mente como a única saída para a dor que o dilacera. Quando isso acontecer, procure estancar o mais depressa possível a corrente desses pensamentos auto-destrutivos.

Posso imaginar quão grande é a sua dor, e, neste momento, gostaria que você me sentisse ao seu lado, segurando a sua mão e sentindo todo o peso que cai sobre seus ombros. Acho que todos nós passamos por momentos assim: parece que o mundo desabou sobre nós e só vemos ruínas em nossos passos. Diante desse mar de impossibilidades, no instante em que a vida parece tão frágil e sem sentido, quem sabe ainda nos reste um tempo para um café, um instante para chorarmos juntos, um momento para o desabafo, uma oportunidade para reclamarmos com Deus sobre o nosso destino, por que não?

Não acho que Deus ficaria bravo. Creio, até, que Ele é quem me fez encontrá-Lo, pois sabe que você está sofrendo e, por isso, deseja muito ajudá-lo. Enquanto vemos a fumaça do café quentinho subir pela xícara, ouço uma voz interior me

dizendo que nossos problemas são também como fumaças, fumaças que emergem do calor das provas pelas quais passamos, mas que, logo mais, distanciando-se de nós, sobem para o céu e viram nuvens, para, depois, se derramarem em chuvas que fertilizam a terra.

Tome seu café, meu amigo. No momento, o que podemos fazer é somente deixar a fumaça se afastar, subir, desaparecer, e, amanhã, receber a chuva, transformando a nossa vida para melhor, como um lindo arco-íris que surge para pintar o céu de nossa vida com as cores da paz, da alegria e da esperança em dias melhores. Sem chuva, não há arco-íris! Agora, só nos resta tomar o café, continuar a nossa caminhada com passos mais cadenciados, deixar a fumaça das dores ir subindo aos poucos. Elas subirão, com certeza...

Sabe, bom amigo, o suicídio faz com que a fumaça se adense e permaneça em torno de nossos passos, acinzentando nossos dias, porque carregaremos conosco, para a outra margem da vida, os mesmos sentimentos que hoje apertam o nosso peito. A expectativa de que o suicídio colocará nossas amarguras no baú do eterno esquecimento é uma ilusão! Ninguém nunca consegue escapar da vida, mesmo pelas portas da morte, porque a morte, em si, não existe. A morte é simples passagem da vida material para a vida espiritual, e o espírito leva consigo toda a bagagem das suas experiências, do que fez de si mesmo enquanto estava na Terra. Não somos o corpo de carne que veste a nossa alma. O corpo poderia ser comparado ao casulo que abriga a borboleta até o momento da sua libertação!

Meu amigo, do fundo do meu coração, peço que você não abandone o seu jardim. Ele é tão importante para nós! Não peço apenas em meu nome, peço em nome de muitas almas que o amam! O mundo ficará mais pobre sem você! Ninguém conhecerá os tesouros que só você possui! Ninguém poderá cuidar do seu jardim como você, porque ele é seu! A missão é sua! Agente firme, vá em frente, ore mais, confie mais, lute mais um pouco, tome mais cafés, deixe a vida seguir o ciclo do calor, das nuvens, da chuva e da terra fertilizada. Tudo passa, tudo caminha, tudo se movimenta, tudo se renova, a vida é um rio que segue...

Não interrompa o ciclo da vida. Deixe seu rio seguir seu curso, pois amanhã será um novo dia, e o seu jardim estará mais bonito para encantar o nosso mundo. Seu arco-íris surgirá logo mais! Saiba que foi muito bom reencontrá-lo. Você é importante para mim, jamais o esquecerei!

## CAPÍTULO 26

### **APENAS HOJE**

*Que o hoje seja hoje. Sem o peso de ontem, ou a  
ansiedade pelo amanhã. Apenas, hoje.*

**Isabela Freitas[73]**

Muitas vezes, deixamos que nosso jardim seja contaminado por duas ervas daninhas devastadoras: o peso do ontem e a ansiedade pelo amanhã! E, quando isso acontece, não sobra tempo para o hoje – vale dizer, não sobra tempo para mais nada!

Quantas vezes acordamos carregando as pedras do nosso passado de dores e frustrações! As lembranças amargas se transformam em entidades vivas, assombrando o novo dia que raiou para nós. Despertamos com as nuvens pesadas do ontem, impedindo que vejamos o Sol brilhando com novas oportunidades em nosso caminho.

A comida de ontem ainda está em nosso estômago, azedando o nosso dia.

A tristeza, que era justa ontem, acordou conosco hoje. Não a deixamos no passado, quando havia razão para chorar, e a convidamos para acordar todos os dias conosco, chorando sem cessar, nublando indefinidamente nossos dias. Dizem que a tristeza se assemelha a um pássaro que não temos como evitar que pouse vez ou outra sobre a nossa cabeça. Mas podemos evitar que ele faça ninho!

Jesus afirmou a Nicodemos: “[...] Ninguém pode ver o Reino de Deus se não

nascer de novo.”[74] Todos os dias, precisamos nascer de novo, e isso só se torna possível quando deixamos morrer o que se tornou pesado em nosso caminho. Mágoas, culpas, traumas, complexos de inferioridade, vitimização, inveja, ciúme, ódio – tudo isso são pedras muito pesadas que carregamos inutilmente, adoecendo a nossa vida.

A vida não é previsível, ela tem os seus “nãos”, e cada um de nós carrega sempre um certo grau de impotência em relação a uma série de coisas. Precisamos aprender a conviver com isso, pois, do contrário, o nosso jardim não resistirá às inevitáveis tempestades da vida. Como escreveu Martha Medeiros: “A pessoa de mente saudável é aquela que, sabedora da sua impotência contra as adversidades, não as camufla, e sim as enfrenta, assume a dor que sente, sofre e se reconstrói, e assim ganha experiência para novos embates, sentindo-se protegida apenas pela consciência que tem de si mesma e do que a cerca – o universo todo, incerto e mágico”. [75]

Portanto, a possibilidade de viver melhor hoje depende, em grande parte, da nossa habilidade de dar a volta por cima dos reveses que todos experimentamos, de renascer das próprias cinzas em que todos, algum dia, nos tornamos, de virar a página da vergonha e do fracasso que todos experimentamos em algum momento. Viver melhor é prosseguir a vida hoje, apesar do ontem, como quem recebe cada manhã como o começo de uma nova vida!

Viver hoje, só hoje, também sem grandes expectativas com o amanhã, pois a cada dia basta a sua ocupação, como afirmou Jesus.[76] Ajuda muito a mantermos o foco no dia de hoje se pensarmos que ele pode ser não só o primeiro dia da nossa vida, mas, também, o último. Que tudo o que façamos tenha a nossa presença, a nossa entrega, o nosso cuidado, como se não tivéssemos outra oportunidade de refazer uma tarefa ou rever aquela pessoa. Em cada encontro, a entrega de uma despedida. Em cada atitude, a atenção da última vez. Em cada segundo, a última chance. Em cada oportunidade, a última porta. Em cada música, a última dança. Em cada amor, o último beijo!

Tudo isso pode nos parecer muito, mas é só hoje.

Apenas hoje...

## CAPÍTULO 27

### **O QUE A DEPRESSÃO DIZ DO NOSSO JARDIM**

*A depressão, com a sua anedonia[77]  
característica – a incapacidade de extrair  
prazer e satisfação das coisas – está aí para  
sinalizar algo. Faça algo por você e por sua vida,  
em vez de sentir-se apenas vítima de uma  
existência desgovernada. Reinvente-se. As escolhas  
estão aí exatamente para cumprir esse papel.*

**Dr. Cristiano Nabuco de Abreu[78]**

A depressão atinge cada vez mais a população mundial. Estima-se que mais de 120 milhões de pessoas estejam deprimidas em todo o mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a depressão será a enfermidade que mais incapacitará as pessoas até o ano 2020!

A cura da depressão representa um desafio para a medicina, pois, como se sabe, a depressão é considerada uma doença multifatorial, isto é, fruto de vários componentes, como o biológico, genético, ambiental, emocional e, por que não agregar também, o fator espiritual. A tentativa de curar a depressão apenas com a

normalização bioquímica do cérebro através dos antidepressivos, ainda que não deva ser descartada, não tem surtido o efeito esperado, como é fácil perceber na maioria dos pacientes que fazem uso desses medicamentos, os quais experimentam alguma melhora, mas não a cura.

A depressão pede mais do que simples remédios. Ela está sinalizando algo! Ela surge para mostrar que o mundo como é não se alinha com aquilo que você acha que deveria ser (John Green).[79] A depressão, então, seria um caso de desalinhamento, de desgoverno, de incompatibilidade entre a vida que eu gostaria de ter e a vida que o mundo está me proporcionando. Por isso a dificuldade em sentir prazer – característica básica da depressão.

O que fazer? Buscar um alinhamento da minha alma que está desgostosa (sem gosto) com a vida que eu estou levando. O mundo não vai mudar para me deixar feliz, as pessoas também não farão isso por mim. Daí por que o conselho terapêutico do dr. Cristiano Nabuco: “Faço algo por você e por sua vida, em vez de sentir-se apenas vítima de uma existência desgovernada. Reinvente-se”.

Ninguém vai pintar o mundo de cor-de-rosa para que eu me sinta bem. Mas eu posso mudar as cores da minha vida, mudar de ares já poluídos, mudar de amores destruídos, curar as dores. Mexer mais na caixa dos meus brinquedos, simplificar a vida, importar-me menos com problemas pequenos, criar mais espaço em meu cotidiano para o que deixa minha alma feliz. Se você não tem um momento feliz para desfrutar, crie um. As escolhas estão aí, esperando pelo nosso chamado!

É evidente que nem tudo nos será possível. Um alinhamento completo, total e permanente entre o que desejamos e o que vivemos talvez seja impossível de ser alcançado. Mas tenho certeza de que esse desalinhamento em que nos encontramos (e que pode ser a causa provável da nossa depressão) tem cura e pode ser reajustado.

Do que sua alma tem vontade? O que a leva para o céu? No céu, tem movimento, calor, luz, câmara e ação! Na depressão, tem estagnação, frio e escuridão. No céu, a gente se ocupa mais com o que dá certo, com o que nos faz feliz. Na depressão, a gente fica preso ao que não deu certo, e se inferniza com isso. No céu, a gente se desapega da dor; na depressão, a gente vive abraçado à nossa dor.

Sei que você vai dizer que, estando deprimido, não tem vontade de se mexer. Compreendo isso. Mas comece fazendo algo, mesmo sem vontade! Comece fazendo, que a vontade vem depois. Faça algo por você e por sua vida! Coisas simples. Coisas possíveis. Coisas que podem melhorar o seu jardim e que estão bem na frente da sua cara (e da minha também):

- Abrir as janelas do quarto;
- Tomar um banho demorado;
- Ouvir suas músicas preferidas;
- Dar uma volta no quarteirão;
- Abraçar uma árvore;
- Convidar um amigo para um café;
- Arrumar a sua cama;
- Agradecer pelas coisas boas da sua vida;
- Enxugar lágrimas de outros rostos mais tristes que o seu;

- Passar mais tempo com as pessoas, abraçar mais seus filhos, pais e amigos;
- Namorar mais, brigar menos;
- Descomplicar, facilitar, simplificar;
- Extrair mais alegria das coisas simples da vida;
- Tirar do coração o peso das mágoas – afinal, a vida é tão curta...

Tome o remédio que o médico lhe prescreveu, mas não transfira ao remédio o poder de cura que está dentro de você. O remédio ajuda, a terapia favorece, mas nada disso adiantará se você não sair do papel de vítima que faz da vida um hino dos seus contratempos e contragostos. A depressão é uma voz que vem do fundo da sua alma gritando: “A vida é mais, eu quero mais, por favor, saia desse poço, que eu quero viver!”.

Seu jardim precisa voltar a sentir prazer para se curar!

## CAPÍTULO 28

### TACHO NO FOGO

*Minha mãe achava estudo a coisa mais fina do mundo. Não é. A coisa mais fina do mundo é o sentimento. Aquele dia de noite, o pai fazendo serão, ela falou comigo: “Coitado, até essa hora no serviço pesado”. Arrumou pão e café, deixou tacho no fogo com água quente. Não me falou em amor. Essa palavra de luxo.*

**Adélia Prado[80]**

Sentimento é a coisa mais fina do mundo – proclama Adélia Prado. A nobreza de uma pessoa não está nos recursos intelectuais que ela possui. Em regra, são pessoas inteligentes que, desprovidas de sentimentos, constroem armas, declaram guerras, fomentam intrigas, se enriquecem à custa do sofrimento alheio, destroem a natureza e não conseguem estabelecer relações afetivas saudáveis.

A inteligência não é um mal em si, mas, quando lhe falta o coração por companhia, a criatura claudica, anda apenas na perna da lógica, muitas vezes desumana, esquecendo-se de que a outra perna, do sentimento, é que lhe dá a direção de uma vida feliz e harmoniosa. Que seria de um jardim com flores

vigorosas, mas despidas de perfume e beleza? A cultura sem a humildade nos torna arrogantes. A inteligência sem doçura nos torna presunçosos. A razão sem amor congela os nossos relacionamentos. Quando isso acontece, ninguém simpatiza com o nosso jardim!

Numa cena cotidiana, Adélia Prado mostra um dos sentimentos mais nobres que o ser humano pode ter: a empatia. A capacidade de identificar-se com o outro, pôr-se no lugar dele e sentir o que ele sente. A mãe de Adélia foi capaz de colocar-se no lugar do marido, que trabalhava até altas horas: “Coitado, até essas horas no serviço pesado”. Que transposição, sair de si para sentir a dor do outro! Essa talvez seja a maior viagem do ser humano em sua experiência na Terra: sair do seu território para, sem se perder de si mesmo, ser capaz de sentir o deserto que o próximo atravessa, humanizando-se com ele.

Sobre o poder da empatia, Ana Holanda descreveu a experiência de Patricia Moore, uma americana que, na década de 1980, revolucionou o design dos eletrodomésticos ao passar quase três anos vivendo a rotina de uma senhora de 85 anos. Todos os dias, Patricia cumpria um ritual:

“Aplicava camadas de látex no rosto para parecer enrugada, colocava óculos que lhe borravam a visão, tapava parcialmente os ouvidos para ter dificuldades de escutar, vestia suspensórios e enrolava bandagens para se manter encurvada, prendia talas nos braços e pernas que dificultavam a flexibilidade e, ainda, calçava sapatos desiguais que a obrigavam a andar de maneira trôpega. E assim seguia realizando tarefas que uma octogenária precisaria fazer no cotidiano. Ela cozinhava, utilizava eletrodomésticos, caminhava pelas ruas, tentava subir e descer escadas. Mas por que ela fez isso? A motivação de Patricia era entender o mundo pelo ponto de vista das pessoas mais velhas e descobrir os reais obstáculos pelos quais elas passavam diariamente. A partir dessa experiência, ela desenvolveu uma série de objetos e desenhou eletrodomésticos mais acessíveis para todos (só para lembrar, nessa época, muitos dos acessórios de uma cozinha, como a geladeira, eram incrivelmente pesados). Patricia Moore é considerada a fundadora do design inclusivo ou universal.”[81]

A empatia, a arte de se colocar no lugar do outro, sendo capaz de sentir o que ele sente e de compreender suas razões, é um poderoso exercício, que nos ajuda a viver melhor com o próximo e com nós mesmos, melhorando o próprio mundo em que vivemos. O egoísmo nos faz viver a partir do nosso exclusivo ponto de vista, o que, via de regra, provoca inúmeros dissabores em nossas relações, pois,

ao desprezarmos o olhar do outro, suas razões e sentimentos, nossas atitudes se tornam exclusivistas, separatistas, gerando discórdias e distanciamento. Mas, quando somamos o ponto de vista do outro, levando-o em consideração em nossas atitudes em relação a ele e incluindo-o na solução dos inevitáveis conflitos, todos ganham, porque já não haverá nem vencedores nem vencidos.

Além do mais, o olhar do outro também me acrescenta, me enriquece, diminui o meu egoísmo, a minha visão limitada das coisas. Por isso que, sem a capacidade de considerar os sentimentos alheios, o mundo seria um conjunto de ilhas solitárias, pagando um alto preço pelo isolamento a que nos entregamos. Estou certo, portanto, de que a empatia é um sentimento poderoso, capaz não só de mudar positivamente nossos jardins, como também de transformar o mundo.

Foi com o sentimento da empatia que a mãe de Adélia Prado preparou pão e café, altas horas da noite, deixando o tacho no fogo com água quente para o marido cansado. Que cena encantadora! A palavra amor sequer foi pronunciada, mas era preciso? O marido, exausto pelo trabalho e chegando tarde em casa, certamente não queria ouvir queixas sobre as horas extras e, ainda, encontrar o fogão apagado. Ele se sentiu amado com o fogão aceso, à sua espera, porque alguém havia se importado com o seu cansaço.

O mundo está precisando é disso: mais pão, café e tacho no fogo com água quente!

## CAPÍTULO 29

### **METAMORFOSE**

*Que força é essa enorme, que transcende/*

*Todas as resistências do sofrer*

*Daquele que, sofrendo, não se rende/*

*Nem mesmo às ameaças de morrer?*

**Vanderley Pereira[82]**

Que conselho seríamos capazes de dar a uma mulher que nos faz o seguinte desabafo:

— Estou apavorada. Meu marido fugiu com outra mulher, eu estou com câncer e tenho cinco crianças em casa. Não sei o que fazer.

O jardim dessa mulher estava arrasado, destruído. Fiquei imaginando o que diria a ela. Enquanto pensava e pensava, deparei-me com a surpreendente resposta que seu médico, o dr. Bernie Siegel, deu a ela:

— Sabe lá o que vai acontecer daqui a um ano? A senhora me perguntará então se conheço alguém com um problema semelhante, para oferecer a sua colaboração.[83]

Você não se surpreendeu tanto quanto eu? Imagino que sim. A maioria de nós

talvez tentasse consolar aquela “pobre mulher”. Diríamos que Deus haveria de consolá-la, que tomaria conta dos seus filhos... O dr. Siegel, porém, tomou caminho diferente. Não a tratou como “coitada”, impotente, vítima do destino. Tampouco viu na doença uma sentença de morte. Ele deve ter se lembrado da terapia que Jesus empregava junto aos enfermos:

“Levante-se, pegue a sua cama e ande.”[84]

É o próprio dr. Siegel quem explica o caso: “Emily era uma senhora tão medrosa que não saía à rua quando chovia. E também não assinava cheques. Quer dizer, evitava quase todas as alegrias e responsabilidades da vida. Por fim, o marido abandonou-a e ninguém podia condená-lo. Então, ela ficou doente de leucemia e passou por uma incrível metamorfose. A última vez que a vi, ela estava num comício político, estourando os pulmões. O marido voltaria a desposar a mulher em que ela se converteu. No entanto, foi preciso uma leucemia a fim de que ela despertasse para a vida”.[85]

Os problemas estão em nosso caminho para provocar essa metamorfose, esse despertar para a vida que não estamos vivendo. A leucemia foi uma professora exigente, que convidou Emily a deixar seus medos e viver suas alegrias. A separação também foi outra instrutora severa, que intimou Emily a sair da caverna onde se escondia da vida. Emily poderia ter fugido das aulas da vida, poderia ter ficado na caverna, e, provavelmente, seu fim seria outro, bem trágico. E ninguém poderia dizer no velório que sua morte foi a vontade de Deus. Não! Deus queria ver Emily estourando os pulmões no comício político, queria ver Emily renovada para reconquistar o amor do marido!

Diz o dr. Siegel que, todas as vezes em que optamos pelo amor e pelo sentido da vida, aumentam as nossas oportunidades de sobrevivência, quaisquer que sejam as condições. Enquanto estamos escondidos na caverna, nosso jardim está abandonado. O sentido da nossa vida é cuidar do nosso jardim com bondade e beleza, e faremos isso optando todos os dias pelo amor, apesar do medo e das contrariedades.

A morte encontrará mais facilmente quem fica na caverna, mas, para quem cuida do seu jardim, estando aberto a passar pelas inevitáveis metamorfoses, sem

apego às suas dores, sem apego às vestes que já não cabem mais em seu corpo, a vida vem trazer dias novos e bem melhores!

## CAPÍTULO 30

### EM QUE POSSO AJUDAR?

*Então vocês devem lavar os pés uns dos outros. Pois eu dei o exemplo para que vocês façam o que eu fiz.*

Jesus[86]

Desde criança, sempre me intrigou essa passagem de Jesus lavando os pés dos seus discípulos. Provavelmente, o meu orgulho não me deixava ver naquela aparente humilhação um dos maiores gestos de grandeza do Mestre. Eu acreditava que o líder deveria ter os pés lavados, e não ele mesmo lavar os pés daqueles que estavam sob sua liderança!

Importante, na minha pobre visão, era a pessoa que é servida. Mas Jesus veio dizer diferentemente: “Entre vocês, o mais importante é aquele que serve os outros”. [87] Servir é algo que ainda temos dificuldade de aceitar. Preferimos ser servidos, porque isso nos dá a impressão de superioridade.

Mas, quando penso nas infinitas formas de que Deus ainda me serve, através da água, do pão, do sol, da natureza, da ciência, das artes e de tantas pessoas bondosas no mundo, eu me sinto ridículo, egocêntrico demais, ao me ver recebendo tanto e servindo tão pouco ou quase nada.

Para o mundo, a grandeza de um homem está no poder ou na riqueza que ele detém. Mas, para Jesus, a estatura de um homem se mede pelo serviço que ele presta aos semelhantes. Chico Xavier, por exemplo, antes de ser um notável

médium, com múltiplas faculdades, inclusive a de cura, visitava frequentemente doentes em seus lares empobrecidos, lavando-lhes as feridas da lepra ou do pênfigo (fogo selvagem).

Madre Teresa de Calcutá vasculhava os latões de lixo na Índia, onde milhares de pessoas enfermas eram jogadas à beira da morte, tentando resgatá-las, para lhes dar uma morte digna. Limpava-lhes as feridas, dava-lhes água, palavras de amor e companhia na hora da despedida.

No final de seu mandato, o presidente americano Barack Obama ofereceu um almoço a todos os funcionários da Casa Branca, fazendo questão de ele mesmo servir os convidados. Tenho certeza de que isso proporcionou mais alegria a ele do que a qualquer outro, pois Jesus afirmou que, quando nós lavássemos os pés dos nossos irmãos, seríamos felizes.[88]

Gosto da história do menino Tom. Ele nasceu com um problema de surdez parcial. Certo dia, ao voltar da escola, trouxe o seguinte recado de sua professora: “Sinto comunicar que seu filho não tem capacidade para aprender. Sugiro que o retirem da escola”.

Em vez de se deprimir com o recado da professora, a mãe do garoto pensou: “A professora deve estar enganada, o meu filho tem capacidade para aprender qualquer coisa. De agora em diante, eu mesma serei a sua professora”. E, a partir daquele instante, ela assumiu também a instrução escolar de seu filho.

O menino Tom – era assim que a família de Thomas Edison o chamava – tornou-se um jovem muito criativo e, graças à dedicação de sua mãe, transformou-se em um grande inventor. Criou não somente a lâmpada, mas também a câmera fotográfica, o mimeógrafo, o fonógrafo, o filme movimentado, o gravador, o microfone e mais de mil outras invenções.[89]

A mãe de Thomas Edison serviu além do próprio dever. Serviu acreditando na capacidade do filho. Serviu assumindo a instrução escolar do Tom, quando a própria escola abdicou de seu dever. Posso imaginar essa mãe envolta em panelas, fogão, tanque, varal, limpeza da casa, sendo esposa e mãe de outras seis crianças, e ainda encontrando tempo e disposição para ser professora do filho, que, segundo lhe haviam dito, tinha limitações de aprendizado. Graças a essa mulher notável, cuja vida foi um hino de serviço ao próximo, o mundo pôde conhecer um dos maiores gênios da humanidade. Todas as vezes em que

louvarmos Thomas Edison, haveremos de louvar também Nancy Eliot Edison, a mãe generosa e servidora, que entregou ao mundo um dos seus mais destacados cientistas.

Que, a partir de hoje, inspirados pelos exemplos de Chico Xavier, Madre Teresa, Nancy Edison e tantos outros, possamos encontrar oportunidades de servir àqueles que cruzarem o nosso caminho. Poder dar alguma contribuição para que o jardim do próximo também embeleze o mundo será uma grande alegria para o nosso próprio jardim. Eis aqui algumas simples sugestões:

- Ceder nosso lugar na condução a uma pessoa fragilizada;
- Cozinhar para a família ou lavar a louça do jantar;
- Ajudar um companheiro de trabalho em dificuldades;
- Socorrer um vizinho em necessidade;
- Prestar um serviço desinteressado à comunidade onde vivemos;
- Remover o lixo da via pública;
- Compartilhar os nossos conhecimentos com quem não teve as mesmas possibilidades nossas;

- Dar uma informação com gentileza.

- E não nos esqueçamos de que, aqui na Terra, provavelmente, todos nós temos os pés sujos. Vamos, então, lavar os pés dos outros, porque alguém, algum dia, precisará lavar os nossos...

A propósito, em que posso ajudar?

## CAPÍTULO 31

### NOSSO MELHOR AMIGO

*Erótica é a alma que se diverte,  
que se perdoa, que ri de si mesma e faz as pazes  
com sua história. Que usa a espontaneidade  
para ser sensual, que se despe de preconceitos,  
intolerâncias, desafetos. Erótica é a alma que aceita  
a passagem do tempo com leveza e conserva o bom  
humor apesar dos vincos em torno dos olhos...*

**Fabíola Simões[90]**

Na mitologia grega, Eros é conhecido como o deus do amor. Portanto, erótico é tudo aquilo capaz de nos despertar amor, não apenas o desejo sexual. É como tomar café – o erotismo está no cheiro que provoca o desejo de saborear a bebida. Diria, até, que o cheiro é melhor do que o sabor, não acha?

É nesse sentido que Fabíola Simões desdobra o pensamento de Adélia Prado, segundo a qual “erótica é a alma”, para escrever o texto do qual reproduzimos acima algumas linhas. Numa época em que os apelos da cultura do corpo estão se tornando cada vez mais fortes, em que a pessoa é definida e valorizada pelo corpo que tem, pensar numa beleza da alma como ingrediente também capaz, e até com mais intensidade e razão, de despertar amor e cativar outras almas é uma

verdadeira chuva no deserto.

Há muita gente cuidando apenas do corpo, deixando a alma no completo esquecimento. Corpos sarados e almas no mofo. Corpos magros e almas pesadas. Tratar o corpo é importante, não há dúvida. Mas, quando a alma é relegada ao esquecimento, o corpo perde o seu principal elixir, vira um jardim postiço. Completa Fabíola Simões: “Porque não adianta [...] bisturi por fora sem plástica por dentro; lifting, botox, laser e preenchimento facial sem cuidado com aquilo que pensa, processa e fala; retoque de raiz sem reforma de pensamento [...]”. [91]

Não há dúvida de que a beleza do corpo pode aproximar as pessoas, mas o que sustenta, de fato, um relacionamento são os atributos positivos da alma. Enumerando alguns deles, Fabíola Simões fala da alma que se diverte, da alma que perdoa, que é capaz de rir de si mesma e de fazer as pazes com a sua história. Fala da alma que não carrega desafetos, preconceitos e intolerâncias, e da alma capaz de aceitar com bom humor as dobras do tempo, o joelho mais duro, o bigode chinês, os cabelos brancos, assim como aceitou as quedas, os enganos, os amores errados, os beijos roubados, as ilusões do príncipe encantado.

Ah, que alma bela tem essa pessoa! Leve, alegre, aberta, doce, em paz consigo mesma, que mergulha sem medo no mar da vida, tão fácil de se lidar, tão fácil de amar...

Erótica é a alma sábia, pois intui que o corpo, por mais que o tratemos bem, envelhece e fenece. Mas a alma pode ser eternamente jovem, alegre, espontânea, leve, descomplicada e encantadora. Vamos cultivar melhor o nosso jardim: mais tempo para livros, músicas, amigos, boas conversas, limpeza interior do que faz nossa alma murchar, mais movimento para fazer o tempo rodar, mais oração, mais contato com a natureza, mais generosidade e camaradagem, mais riso e menos siso.

Ao ler essas propostas, talvez você esteja se perguntando: como posso me tornar essa pessoa tão leve, fácil e amorosa? Estou certo de que o único caminho possível é aquele encontrado pelo filósofo Sêneca, cerca de dois mil anos atrás: “Perguntas-me qual foi meu maior progresso? Comecei a ser amigo de mim mesmo”. [92] Essa constatação foi bombástica para mim, quem sabe seja para você também, porque eu percebi que não era amigo de mim mesmo. Pior: muitas

vezes eu era meu inimigo mais cruel! Eu estava destruindo o meu jardim!

Para desfazer essa inimizade tão prejudicial, Martha Medeiros traçou alguns conselhos valiosos,[93] que aqui vou brevemente sintetizar:

- Seja humilde. Pare de interpretar o papel de um super-herói invencível, pois você é fraco, erra, se engana, explode e faz bobagem. Perdoe-se, que é o que bons amigos fazem: perdoam;

- Tenha bom humor, pois, sem ele, não há chance de sobrevivência, sobretudo diante das nossas dificuldades e dos momentos em que as coisas fogem totalmente do nosso controle;

- Faça coisas boas para você e negue-se a participar de coisas que simplesmente o aborreçam, mas seja gentil e educado;

- Pare de fazer fantasias, sentir-se perseguido, neurotizar relações, comprar briga por besteira, maximizar pequenas chatices. Salve-se dos seus traumas de infância.

Que essa amizade íntima nasça em cada um de nós, pois, assim, Eros tomará conta do nosso coração e as borboletas correrão para o nosso jardim!

## CAPÍTULO 32

### **FAZER O JARDIM CRESCER**

*Enquanto estavam comendo, Jesus pegou o pão e deu graças a Deus. Depois partiu o pão e o deu aos discípulos, dizendo: “Peguem e comam; isto é o meu corpo”. Em seguida, pegou o cálice de vinho e agradeceu a Deus. Depois passou o cálice aos discípulos, dizendo: “Bebam todos vocês porque isto é o meu sangue, que é derramado em favor de muitos para o perdão dos pecados, o sangue que garante a aliança feita por Deus com o seu povo”.*

#### **Evangelho de Mateus[94]**

Acredito que esse tenha sido um dos momentos mais marcantes da vida de Jesus. Na última ceia, uma vez que, logo após, ele seria preso, julgado e condenado à morte na cruz, Jesus quis simbolizar a maneira como ele nos ama, a fim de que nós pudéssemos, de alguma forma, aprender a amar da mesma forma!

Jesus se reúne fraternalmente com seus amigos e com eles ora, come e bebe, mesmo sabendo que, momentos depois, Judas o trairia, Pedro o negaria por três vezes, e os demais discípulos, à exceção de João Evangelista, fugiriam por

medo. É óbvio que Jesus sabia de antemão como seus amigos se comportariam na hora do grande testemunho, mas isso não tirou a sua vontade de estar com eles pela última vez, falando de amor.

E, para simbolizar esse amor sem tamanho, Jesus pega o pão, reparte entre eles para que comam, e que saibam que aquele pão era o seu próprio corpo. Faz o mesmo gesto com o cálice, dá a todos de beber, poetizando que o vinho era o seu próprio sangue. O corpo e o sangue que Jesus daria horas depois para marcar a sua aliança com os homens. Por causa desse amor incomparável, Jesus estaria morto na cruz em pouquíssimos dias.

Eu fico pensando na imensidão do amor de Jesus e na estreiteza do nosso. Provavelmente, não nos sentaríamos à mesa com Judas, que nos trairia, e com Pedro, que nos negaria publicamente. Nós mandaríamos excluí-los da nossa lista de convidados! Mas Jesus não nos define por nossos momentos de fraqueza e ignorância. Ele tem uma visão cósmica, capaz de enxergar uma linda escultura quando, aos olhos comuns, só se vê a pedra bruta disforme. Ele vê na simples semente uma árvore frondosa. Jesus nos ensina a não rejeitar nenhuma flor que Deus colocou em nosso jardim. Ele quer que cada um de nós faça o seu jardim crescer, expandir-se, até que, um dia, a Terra toda seja um imenso jardim!

Foi por essa razão que ele nomeou Pedro o líder da comunidade cristã e, tão logo liberto da cruz, foi, em espírito, ao socorro de Judas, que se debatia em crises de remorso e loucura nas regiões do mundo espiritual inferior.[95] E, depois, apareceu à Maria de Magdala, sobre quem ainda pairava o estigma de mulher pecadora, em que pese a sua transformação interior ao encontrar Jesus. Tempos depois, Jesus foi ao encontro de Saulo de Tarso, o maior perseguidor dos cristãos, a quem chamou de “vaso escolhido”,[96] para torná-lo o maior divulgador do Evangelho de todos os tempos.

Para consertar corações quebrados, preencher vidas vazias, trazer paz ao homem e reformular uma religião que mais falava em pecado do que em amor, que mais separava os homens do que os unia em torno da mesma mesa que Deus preparou a todos, Jesus ofereceu a própria vida, no maior testemunho de amor da história da humanidade!

E, quando ele, simbolicamente, nos pede para comer o seu corpo e beber o seu sangue, há nesse gesto uma proposta de vida centrada no amor incondicional, um amor com mais corpo e sangue, isto é, como com mais entrega e vontade de

fazer o outro feliz, e não uma simples adaptação de sua mensagem às nossas conveniências e interesses egocêntricos.

O nosso amor precisa ir além de nós mesmos, ir além das paredes da nossa família biológica, pois de nada servem as nossas oferendas no templo, se não somos solidários com os nossos semelhantes; são imprestáveis os nossos cultos, se julgamos o nosso próximo, se não entendermos que não teremos paz construindo guerras e que o amor verdadeiro é aquele capaz de fazer feliz a quem se ama.

Jesus deu a sua vida por nós! E continua todos os dias fazendo isso, nos oferecendo o seu corpo e sangue. E nós, morrendo de fome e de sede, doentes, deprimidos, vazios, sem paz e envoltos em tantos conflitos, porque ainda amamos tão pouco!

Façamos a ceia com Jesus! Durante o dia, haverá muitos momentos em que nós teremos o ensejo de repartir o pão, arrancar sorrisos, devolver a esperança, esquecer ofensas, pôr fim a discórdias e recomeçar a vida. Jesus estará sentado à nossa mesa, e, todas as vezes que isso ocorrer, ele erguerá o cálice da vida, brindando à felicidade em nosso jardim!

## CAPÍTULO 33

### ***ESPRIT DE FINESSE***

*Se o homem soubesse a extensão da vida que  
o espera além da morte do corpo, certamente  
outras normas de conduta escolheria na Terra!*

**Irmão Jacob[97]**

A vida é uma estrada longa e sem fim. A vida é eterna!

A morte é apenas uma porta que se encontra na estrada da vida, uma porta que nos leva a outras dimensões do universo, dimensões que Jesus denominou de “infinitas moradas na casa do Pai”. [98] Quando alguém atravessa a porta da morte, não deixa de existir – na verdade, não morreu. Apenas se transferiu para outra morada, mudou de endereço cósmico, foi cuidar do seu jardim em outro lugar.

Quando passamos pelo portal da morte, continuamos na estrada da vida, e carregamos conosco tudo o que plantamos em nosso coração e no coração das pessoas que passaram pelo nosso jardim. As flores e os espinhos que cultivamos nos acompanharão na vida que segue do outro lado. Não há, propriamente, uma ruptura entre a vida que levamos aqui e a vida que nos aguarda por lá.

Tudo é apenas uma questão de continuidade, embora haja uma considerável diferença: do outro lado da margem, algumas das ilusões que conservamos na Terra são desfeitas pela realidade espiritual. Não haverá nobres e plebeus, ricos e pobres, poderosos e subalternos, crentes e ateus. Chegaremos ao mundo

espiritual sem os rótulos sociais, sem qualquer riqueza material, sem o poder ou prestígio que tínhamos na Terra, sem cartão de crédito, sem o próprio corpo físico...

Aportaremos no mundo espiritual com a luz que conseguimos acender em nós mesmos pelas sementes de paz, amor e fraternidade que cultivamos em nosso jardim, ou chegaremos na escuridão de uma vida egoisticamente voltada apenas para nós mesmos. Em nosso cortejo para a vida espiritual, seremos acompanhados pela saudade dos que amamos ou pela indiferença dos que ignoramos. Receberemos as flores perfumadas daqueles nos quais plantamos as sementes do bem, ou recolheremos os espinhos dos que fizemos chorar e sofrer.

É por isso que Jesus pediu para que déssemos prioridade para as riquezas do céu, [99] pois elas são eternas, enquanto as riquezas deste mundo físico são passageiras. Não é errado ter bens materiais – precisamos deles para uma vida digna. Mas não devemos centrar nossa vida exclusivamente nas riquezas deste mundo (dinheiro, poder, status social), as quais pertencem a este mundo transitório, que, um dia, deixaremos, sob pena de chegarmos ao mundo espiritual ricos de ganância, avareza, prepotência e egoísmo, e miseráveis de amor, compaixão, afeto, ternura e fraternidade.

Isso ficou bem claro para mim quando tomei conhecimento de dois conceitos introduzidos pelo filósofo e matemático Blaise Pascal: o esprit de finesse e o esprit de géométrie. Interpretando esses conceitos, Leonardo Boff diz: “O esprit de finesse é o espírito de finura, de sensibilidade, de cuidado e de ternura. [...] Do espírito de finura nasce o mundo das excelências, dos grandes sonhos, dos valores, dos compromissos para os quais vale despender energias e tempo. O esprit de géométrie é o espírito calculador e obreiro, interessado na eficácia e no poder. Mas onde há concentração de poder aí não há ternura nem amor. Por isso pessoas autoritárias são duras e sem ternura e, às vezes, sem piedade. Mas é o modo-de-ser que imperou na modernidade. Ele colocou num canto, sob muitas suspeitas, tudo o que tem a ver com o afeto e a ternura”. [100]

Não há como negar que precisamos tanto do espírito de finura como do espírito de geometria. Precisamos de ciência, de tecnologia, de inventos, das realizações materiais, mas sem que isso nos faça perder a sensibilidade, a ética, a gentileza, a doçura, a compaixão e o amor. Talvez você concorde que o mundo de hoje está mais geométrico do que gentil, não é mesmo? E que, se continuarmos assim, nosso futuro não é nada promissor! Tanto o futuro do planeta como o nosso

futuro pessoal e de tudo aquilo que nos cerca! Aliás, tudo está interligado, embora as raízes dos conflitos estejam nas entranhas do nosso mundo interior. É urgente que o jardim de nossa vida comece a ganhar mais centralidade no espírito de finesse!

Eu iniciei este capítulo com uma citação do espírito Irmão Jacob, que, no além, ditou suas reminiscências terrenas através do médium Chico Xavier. Ele fora um conhecido espírita e um homem de negócios e de grandes realizações, com inegável senso prático para lidar com os desafios da vida. Isso lhe contou favoravelmente em seu balanço existencial. Porém, ele mesmo confessou um pesar quando despertou no mundo espiritual. Reconheceu, com outras palavras, que seu esprit de finesse foi abafado pelo esprit de géometrie. Irmão Jacob, desapontado por não se ver possuidor da luz espiritual que ele julgava ter alcançado, confessa que isso se deu porque foi homem de energia seca nas relações humanas, ríspido, áspero, contundente, e não soube ser doce.[101]

Enquanto estivermos por aqui, vamos pensar que, na verdade, não somos daqui, embora aqui pavimentemos nosso caminho para além da morte. Um dia, atravessaremos o grande portal e retornaremos ao mundo espiritual, onde ouro, poder e glória não servem como moeda de troca. Na casa de câmbio celestial, só jardins enfeitados com as flores da finesse arrombam as portas do céu!

## CAPÍTULO 34

### VÁ COM DEUS, MEU IRMÃO

*Ó, Mestre! Fazei que eu procure mais consolar  
que ser consolado, compreender  
que ser compreendido, amar que ser amado.*

#### **Oração de São Francisco[102]**

Gostaria de compartilhar com você uma história que me tocou:

“Certa vez, uma moça que trabalhava como voluntária num brechó beneficente viu entrar na loja uma senhora bastante obesa. De imediato, sentiu o coração apertar, pois sabia que aquela cliente não encontraria ali nenhuma peça cujo número correspondesse ao que ela usava. A senhora começou a percorrer as araras em busca de algo, e era visível como ia entristecendo cada vez mais. Não havia nenhuma roupa do seu tamanho.

“Sem saber como agir, a atendente pediu a Deus que lhe desse a sabedoria necessária para fazer alguma coisa antes que a cliente saísse dali humilhada e constrangida. Então aconteceu o que ela mais temia. A senhora foi ao seu encontro e, com o olhar triste, disse, meio sem graça: ‘É... não tem nada grande, não é?’.

“Nesse momento, a moça simplesmente abriu os braços e lhe respondeu: ‘Quem disse que não? Claro que tem! Olha só o tamanho desse abraço!’ E as duas se

abraçaram demoradamente. Tomada pelas lágrimas, aquela senhora lhe confessou: ‘Sabe, fazia muito tempo que ninguém me dava um abraço!’. E, chorando como uma criança, completou: ‘Não achei o que eu estava buscando, mas acabei encontrando aquilo de que eu mais precisava.’[103]

No desenrolar da história, confesso que me surpreendi positivamente com a atitude da voluntária do brechó. Muitas vezes, nos tornamos insensíveis à dor do outro e, geralmente, ficamos de braços cruzados. Mas a atendente não ficou indiferente ao sofrimento da mulher obesa, que não encontrou roupa que lhe servisse. Ela percebeu que a autoestima daquela mulher estava destrocada! Acho que todos nós sabemos o que é isso: sentir-se inadequado, rejeitado, fora dos padrões...

A percepção da voluntária do bazar foi transformada em atitude de consolo, compreensão e amor. O inesperado abraço, sem nenhum traço de pena, foi capaz de mudar os sentimentos daquela que se sentia a última das últimas... Ela não encontrou a roupa, mas encontrou coisa melhor: a aceitação, a aprovação, o acolhimento, a delicadeza capaz de dar jeito nas situações mais embaraçosas.

Com aquele abraço franciscano, acredito que a mulher tenha saído do bazar com melhor disposição emocional para enfrentar suas lutas, superar seus desafios e, quem sabe, emagrecer. Saísse do bazar sem aquele abraço, sem aquele acolhimento, provavelmente, ela se afundaria mais em suas culpas e complexos.

Outro dia, dirigindo-me ao trabalho, parei num semáforo, e um morador de rua se aproximou do carro para pedir alguma ajuda. Coloquei a mão no bolso e me dei conta de que estava sem nenhum trocado. Pensei em dispensá-lo com um simples gesto, mas uma voz interior argumentou que eu poderia ao menos dar um sorriso, uma boa palavra àquele irmão tão necessitado. Olhei rapidamente para suas vestes rasgadas e sujas, seus cabelos empastados de suor; ele, ainda jovem, tinha idade para ser meu filho. Meu jardim estava bonito, mas o dele estava sofrido e sem esperança. Abaixei o vidro do carro, mirei os seus olhos fundos, e lhe disse com toda a sinceridade:

— Você é meu irmão, sua vida é importante para mim, muito obrigado por existir.

Ele me abriu um sorriso alegre, de íntima satisfação, e ainda teve forças para me

abençoar:

— Vá com Deus, meu irmão!

Naquela hora, eu não sabia quem ajudava quem... Senti que eu era o mendigo que não dava valor ao próprio jardim, sendo despertado por um rico jardineiro sem jardim. Coisas de Deus! Eu fui tomado por uma energia tão grande e tão boa, que reverberou em meu corpo físico por horas seguidas, como se ele estivesse banhado por intensa luz! Ah, se amássemos mais... um pouco mais!

O mundo está precisando de mais abraços, de mais olhares ternos, de mais jardins que perfumem outros jardins em ruínas. Sei que você está precisando desse abraço neste instante. Percebo que você também está percorrendo as araras da vida em busca de algo que não está encontrando. Por isso, eu lhe dou meu abraço, com as melhores flores do meu jardim.

Mas procure olhar além de si mesmo. Outros corações também esperam suas flores. É esquecendo um pouco de nós mesmos que nos consolamos na dor do outro, é dando que recebemos, é enxugando lágrimas que as nossas secam.

Vá com Deus, meu irmão!

## CAPÍTULO 35

### DEIXAR O BERÇÁRIO

*O egoísmo e o orgulho têm a sua fonte num sentimento natural: o instinto de conservação. Todos os instintos têm sua razão de ser e sua utilidade, porque Deus nada pode fazer de inútil. Deus não criou o mal; foi o homem que o produziu pelo abuso que fez dos dons de Deus, em virtude de seu livre-arbítrio. Esse sentimento, encarcerado em seus justos limites, é bom em si; é o exagero que o torna mal e pernicioso;*

**Allan Kardec[104]**

Segundo o Dicionário Houaiss, egoísmo é o amor exagerado aos próprios valores e interesses, a despeito dos de outrem; é o exclusivismo que leva uma pessoa a se tomar como referência sobre tudo.[105] Partindo dessa definição e das palavras de Allan Kardec que abrem este capítulo, podemos concluir que ter amor por si mesmo não é egoísmo, e muito menos um mal. Antes, é uma necessidade decorrente do instinto de conservação. É, na justa medida, um orgulho próprio saudável e desejável!

Ter um nível adequado de amor-próprio é fundamental para o nosso equilíbrio psicológico. Sua presença permite-nos agir com eficácia, sentirmo-nos seguros e enfrentar as dificuldades da existência. Sua falta dá origem a numerosos sofrimentos e dissabores que perturbam o nosso cotidiano, afirmam os psiquiatras Christophe André e François Lelord.[106]

O egoísmo surge quando nosso ego adoece, hipertrofia, isto é, quando o “eu” fica intoxicado pelo excesso de si mesmo, desejando e querendo tudo exclusivamente para si, perdendo a noção de que ele vive em regime de interdependência com os outros. Esse “eu” não consegue perceber seu papel de partícipe da vida e que deve viver em comunhão com Deus e com a família humana da qual ele é, sem dúvida, uma peça importante, mas não a única. O “eu” adoecido também não consegue perceber o quanto deve aos outros uma parcela – grande ou pequena, não importa – da felicidade que está sentindo ou do sucesso que alcançou.[107]

O psiquiatra José Luiz Condotta elenca alguns comportamentos comuns aos egocêntricos:[108]

- Quer o mundo e todos girando em torno de si de acordo com as suas conveniências;
- Personalidade narcisista: um sentimento enorme da própria importância;
- Acha-se especial e sempre o melhor, sempre quer tirar vantagem em relacionamentos inter-pessoais;
- Seus impulsos e desejos excessivos precisam ser atendidos rápida e imediatamente;

- Não se preocupa e tem dificuldade para reconhecer as necessidades dos outros;
- Frequentemente sente inveja de outras pessoas ou acredita ser alvo de inveja alheia;
- Atitudes arrogantes e insolentes, exigência de admiração excessiva;
- Reduzida capacidade de amar.

Não posso deixar de admitir que sinto um desconforto ao me reconhecer nessa lista e me ver ainda tão egoísta! E constatar que os nossos sofrimentos têm origem no egoísmo, pois ele é a fonte de todos os males, afirmaram os Espíritos Superiores.[109] Dá para perceber quantos problemas de relacionamento se originam dele, quantas brigas, discussões, rivalidades e preconceitos; quanta inveja e quanto ciúme; quanta ansiedade, insônia, depressão, tédio, ódio, mágoa e revolta; quantos vícios e doenças; quanta corrupção, crimes e guerras surgem, enfim, exatamente dessa doença-matriz de que todos nós padecemos, em maior ou menor grau?

Você concordaria comigo se eu dissesse que esses traços egocêntricos são aspectos ainda infantis da nossa personalidade? Que, por detrás do nosso egoísmo, existe uma criança que se vê como o centro do mundo e que acredita que todos à sua volta devem prontamente lhe atender às necessidades e desejos? E que, se isso não acontecer, a criança esperneia e chora, até que sejam feitas suas vontades, pouco importando a vontade e a possibilidade dos outros?

A propósito, Chico Xavier recebeu do mundo espiritual essa preciosa informação: “Espiritualmente falando, a Terra, para os grandes seres que já se angelizaram, oferece o espetáculo de berçário imenso onde o espírito humano continua dormindo na infantilidade, que lhe caracteriza a evolução iniciante”.  
[110]

São constatações dolorosas, porque concluímos que os problemas que nos infelicitam são sintomas da nossa própria enfermidade, decorrente da nossa infância espiritual, que teimamos em não deixar. Mas é uma constatação necessária, constituindo-se no primeiro passo em direção à cura, porque ela nos possibilita tomar as atitudes necessárias para, pouco a pouco, sairmos do jardim da infância, diminuindo o tamanho do nosso ego. Não o eliminar, absolutamente. Mas reduzir a exagerada importância que damos a nós mesmos, diminuir o nosso orgulho, a nossa excessiva vaidade; começar a perceber que existem outros jardins e que as outras pessoas são dignas do nosso olhar existencial! Afinal de contas, somos todos filhos de um Deus, que não criou seres especiais, uns melhores do que os outros. Aliás, estou certo de que todos nós somos igualmente especiais para Deus, somos todos jardins igualmente amados.

Aqui, lembro-me de Jesus falando que os humildes seriam felizes. Humildade é dos melhores tratamentos para o ego inchado. E, como sabiamente escreveu André Comte-Sponville: “A humildade não é a depreciação de si. Não é a ignorância do que somos, mas, ao contrário, conhecimento, ou reconhecimento, de tudo o que não somos... É a virtude do homem que sabe não ser Deus”. [111]

E esse tratamento se completa com o altruísmo, vale dizer, o amor que, embora sem negligenciar a si mesmo, vai ao encontro do outro, desfaz-se da ideia de viver separado do próximo, a quem passa a tratar como membro integrante da sua família, que outra não é que não a família universal, fazendo o que estiver ao seu alcance para que o outro seja feliz, pois a sua felicidade, em algum nível, está ligada à felicidade do seu irmão. Fazer o bem faz bem a nós mesmos! O Dalai-Lama afirmou que o altruísmo modifica o humor, as percepções, e permite desenvolver um temperamento mais sereno, mais estável. [112]

Sei que isso não vai ocorrer do dia para a noite. É um projeto para toda a vida, mas, a partir do momento em que ele começa a ser implantado (o Reino de Deus em nosso coração, principal projeto de Jesus), nosso jardim começa a se curar, e isso pode começar agora mesmo!

Guilherme Arantes, em sua belíssima canção “Brincar de Viver” [113], reafirma as propostas de humildade e amor a que nos referimos neste capítulo:

- Não esquecer, ninguém é o centro do universo, assim é maior o prazer...

•E eu desejo amar, todos que eu cruzar pelo meu caminho...

•Como sou feliz, eu quero ver feliz quem andar comigo, vem...

Vamos?

## CAPÍTULO 36

### **REPLANTAR NOSSAS FLORES**

*A inflexibilidade e a dureza não existem para a Misericórdia divina, que, conforme a conduta do Espírito encarnado, pode dispensar, em benefício do homem, quando a sua existência já demonstre certas expressões do amor que cobre a multidão dos pecados.*

Emmanuel[114]

A cena se passa em região do mundo espiritual, onde os “mortos” continuam mais vivos do que nunca. Um pequeno grupo de recém-desencarnados é encaminhado por seus guias espirituais a regiões superiores do plano astral. Não eram anjos nem santos, mas espíritos comuns que, a despeito de suas imperfeições humanas, tentaram exercer suas obrigações na Terra com amor, renúncia e serviço ao semelhante.

No trajeto, porém, um incidente chamou a atenção de todos. Quando atravessavam a ponte luminosa que dava acesso aos planos superiores, um dos irmãos gritou:

— Não! Não! Não posso! Eu matei na Terra! Não mereço a Luz Divina! Sou um assassino, um assassino![115]

Inobstante o grito da culpa, um holofote de luz mais intensa convidava a

caravana a seguir a marcha aos planos superiores. Muitos, no entanto, não conseguiam entender como um homicida poderia subir aos planos elevados. Nem mesmo ele se sentia merecedor de tanta luz! Diante da estupefação geral, o Espírito Bezerra de Menezes, que conduzia a caravana de luz, explicou que aquele irmão realmente fora homicida em outra época, mas trabalhara em favor da regeneração própria e do bem da humanidade com tamanho valor nos últimos trinta anos da existência, que merecera carinhosa proteção dos orientadores do mais Alto.

Esse exemplo demonstra que as Leis de Deus não são apenas justas, mas, também, cheias de misericórdia. Aquele homem que praticou violento crime, mas que se regenerou e trabalhou pelo bem da humanidade por trinta anos, encontrou, depois da morte, não as grades da prisão do inferno, mas as portas do céu. Isso porque, ainda na Terra, quis se libertar do inferno que vivia dentro de si mesmo e que o levou a praticar o homicídio. Regenerou-se, isto é, mudou seus valores. Não mais a morte, mas a valorização da vida. Não mais a crueldade, e sim a fraternidade. Não mais o ódio, e sim o amor! Não mais o egoísmo, e sim a caridade! Ele encontrou, na Terra mesmo, o céu dentro do seu coração. Por isso que, depois da morte, surgiu-lhe a estrada de luz que já iluminava seus passos na vida terrena!

É certo que ele, futuramente, se encontrará com sua vítima, para a harmonização final, empenhando-se para reconstruir o jardim que destruiu. Talvez ele a encontre na condição de filho, aprendendo a cuidar com todo o amor da flor que, no passado, arrancou indevidamente do jardim da vida. São os reencontros de almas, para que os espinhos se transformem em flores, para que o perdão apague as labaredas do ódio, para que os jardins se renovem e floresçam.

É provável que o nosso jardim esteja atacado pelas pragas da culpa pelo mal que fomos capazes de praticar. E, quando isso acontece, nossa tendência é nos trancarmos na prisão da vergonha, nos sentindo a pior pessoa do mundo e, portanto, merecedora dos piores castigos. É provável que muitos dos nossos problemas de hoje sejam castigos que, inconscientemente, estamos nos impondo. Quantas doenças, quantas maldades, quanta autossabotagem para tentar aliviar a nossa consciência de culpa, ignorando que Deus tem outros caminhos para nós! A dureza e a inflexibilidade não existem para a Misericórdia Divina. Não nos tratemos com uma dureza quem nem mesmo Deus usa para conosco!

Conheci um presidiário que cumpria longa pena por homicídio. Já se

aproximando o término de sua permanência na prisão, perguntei como ele se sentia às vésperas da liberdade, depois de mais de vinte anos encarcerado. Com um olhar triste, ele me disse que não merecia a liberdade pelo crime cometido. Argumentei que ele já havia cumprido a sua pena, portanto nada mais devia à sociedade... Mas, em vão. Soube, meses depois, que ele, posto em liberdade pelo término da pena, cometera novo crime, retornando à prisão, dizendo que ali era o seu lugar... Esse irmão foi mais duro que as leis humanas, foi mais rigoroso que a justiça divina, a qual, em momento algum, deseja a morte do pecador, senão a extinção do pecado. Ele criou para si mesmo um sistema perverso de autopunição, que não reabilita ninguém – ao contrário, aprisiona o culpado nos mesmos comportamentos equivocados, eternizando seus sofrimentos.

Façamos como o outro irmão que, reconhecendo o seu erro, procurou a regeneração e a caridade! Deus não nos define por um ato, mas, sim, por uma história, que é capaz de ser modificada a cada dia! Feliz é o homem que consegue transformar a sua história, virando as páginas de seus humanos erros e fracassos e reescrevendo novos episódios de um jeito melhor. Infeliz é aquele que não sai do mesmo capítulo...

Uma boa maneira de começar a limpar o nosso jardim das culpas é nos perguntarmos: “Hoje, com tudo o que aprendi e senti, eu cometeria novamente o mesmo erro?”. Como a vida quer regeneração e não sofrimento, é fundamental que a nossa resposta sincera seja: “Não!”. Se a dermos, estaremos no primeiro passo do autoperdão, da reconciliação com a nossa história de vida.

Mas ainda haverá um segundo passo: precisamos provar a nós mesmos a sinceridade da nossa regeneração. Diz a história que comentamos no início deste capítulo que o irmão caído no crime começou a trabalhar incansavelmente pelo bem da humanidade. Só o bem que fizemos anulará o mal que praticamos! A paz de consciência nasce da nossa reconciliação com a vida, quando o amor que ontem faltou passa a predominar em nossos gestos. Quando a flor arrancada pelo egoísmo é replantada com todo o amor em nosso jardim!

## CAPÍTULO 37

### **MESTRES ESPIRITUAIS**

*Somos irresistivelmente atraídos por quem vai nos trazer os problemas que precisamos para a nossa própria evolução.*

**Alejandro Jodorowsky[116]**

Um dos mais importantes aspectos espirituais que afetam a nossa vida é a lei da evolução. Queiramos ou não, todos estamos sob o olhar atento desse mecanismo divino, cujo objetivo é estimular o homem a buscar constantemente a melhor versão de si mesmo! Essa é a busca da perfeição a que Jesus nos solicita,[117] cujo alcance somente poderá ser feito através de sucessivas encarnações, como diz o Espiritismo.[118]

Ninguém é obra pronta e acabada! Precisamos sempre buscar uma edição revista e melhorada de nós mesmos. Edições que não se renovam, que não se aperfeiçoam, costumam arrumar “encrencas” com a lei de evolução! Quem estaciona, não se aprimora, não muda seus pontos de vista ultrapassados, não se esforça para adquirir novas habilidades, não trabalha para diminuir seus pontos fracos – insistindo em comportamentos negativos, que prejudicam a si mesmo e aos outros –, será sacudido por uma série de problemas.

Não se trata de punição divina, porque Deus concebeu a Terra como uma grande escola, e nós, como alunos que somos, precisamos avançar nas disciplinas da vida, e, para tanto, vez ou outra, precisamos cursar aulas de reforço em determinadas matérias. Por exemplo: uma pessoa com costumeira dependência

emocional, que pouco ou quase nada faz por si, vivendo na espera do amor do outro, que nenhuma responsabilidade assume sobre a sua própria vida, jogando tudo nas mãos da pessoa que, para ela, passa a ser um verdadeiro “deus” encarregado da sua felicidade, vive um preocupante drama evolutivo. Tal pessoa mergulhou numa paralisia espiritual, porque está enterrando seus talentos, e, assim, enterrando a própria vida!

É óbvio que a lei de evolução não permitirá que essa situação permaneça, pois seu objetivo é fazer com que cada um de nós se desenvolva, cresça, amadureça, seja responsável por si, porque isso é o que verdadeiramente nos faz viver bem. Daí por que a pessoa que citamos como exemplo atrairá pessoas e situações nas quais a sua carência emocional terá de ser abandonada, seja porque a vida cortará suas bengalas psicológicas, seja porque as pessoas à sua volta serão tão carentes também, que nenhum proveito poderá tirar delas. Enfim, os problemas funcionarão como um estímulo para que a pessoa passe a cuidar da sua vida com amor e responsabilidade, e, se não caminhar nessa direção, seus sofrimentos só aumentarão, até que ela se convença...

Problemas são mestres espirituais disfarçados. Quando eles chegam, devemos nos perguntar:

- Por que eu atraí essa situação?
- O que estou precisando aprender com esse obstáculo?
- Em que ponto estou necessitando crescer?
- Que virtude está me faltando para lidar melhor com esse problema?

Respondidas essas questões (o que nem sempre será agradável, embora de

fundamental importância para quem deseja renovar o seu jardim), comecemos o trabalho de mexer na terra do nosso jardim. Como diz Chico Xavier: "Nos achamos indissolavelmente ligados às nossas próprias obras. Nossos atos tecem asas de libertação ou algemas de cativo, para a nossa vitória ou nossa perda. A ninguém devemos o destino, senão a nós próprios".[119]

O destino do jardim está nas mãos do jardineiro. Que maravilhosa notícia! Por isso, não basta lamentar o jardim sofrido. É preciso revolver a terra, retirar pragas e entulhos, colocar adubo, plantar novas flores, regar o solo ressequido com o suor do nosso esforço. E, então, cantar com o Milton e o Chico Buarque:

*Debulhar o trigo*

*Recolher cada bago do trigo*

*Forjar no trigo o milagre do pão*

*E se fartar de pão*

*Decepar a cana*

*Recolher a garapa da cana*

*Roubar da cana a doçura do mel*

*Se lambuzar de mel*

*Afagar a terra*

*Conhecer os desejos da terra*

*Cio da terra, a propícia estação*

*E fecundar o chão.[120]*

## CAPÍTULO 38

### SOCORRO DE DEUS

*Quero que meus irmãos se portem como  
se fossem filhos da mesma mãe.*

**São Francisco de Assis[121]**

Eis um episódio significativo na vida do jovem Francisco, o futuro santo de Assis: “[...] no auge de sua vida despreocupada, um dia aconteceu na loja de seu pai, em meio a vários clientes, de um pobre mendigo pedir uma esmola pelo amor de Deus. Inicialmente, impaciente, Francisco o mandou embora com palavras duras, mas logo o remorso o tocou quando pensou: ‘O que eu não teria feito se alguém viesse me pedir alguma coisa em nome de um conde ou de um barão? No entanto, ele vinha em nome de Deus!’ E sem pensar mais, largou a clientela e saiu correndo, com os belos cabelos ao vento, esperando encontrá-lo para poder dar-lhe a esmola”. [122]

Muitos mendigos, do corpo e da alma, também surgem em nossa vida. Em regra, nos sentimos incomodados com a presença inoportuna deles. Estão sempre de mãos estendidas para nós, choram, reclamam da vida, murmuram seus pesares. Alguns carregam feridas no corpo, outros exibem chagas vivas na alma. Alguns moram na rua, outros residem em nosso próprio lar.

Quando eles se aproximam, nossa paciência se esgota facilmente. E, muitas vezes, afastamo-los rispidamente de nós. Isso aconteceu a Francisco, acontece também conosco. Mas ele percebeu seu engano. Se aquele mendigo tivesse vindo em nome de alguém importante, Francisco o teria atendido de bom grado. Mas por que ele não tivera a mesma reação positiva, já que o mendigo viera em

nome de Deus? Por que também não atender bem, e com muito mais razão, aqueles que o Criador da vida faz cruzar o nosso caminho?

Os sofredores que batem à nossa porta também nos foram enviados por Deus. Na sua infinita sabedoria, o Pai promove esse encontro para que ambos possam dele se beneficiar. Quem vem ao nosso jardim não vem apenas com pedidos... vem com um presente de Deus, escondido no meio daquele sofrimento. Aquele que nos incomoda com alguma súplica, seja ela de que tipo for, vem nos trazer exercícios espirituais de compreensão, empatia, desprendimento e amor. Ele nos ajuda a sairmos um pouco de nós mesmos, a sermos menos egoístas, a não pensarmos apenas em nós mesmos, a percebermos que nossas dores não são as únicas no mundo, que nossos problemas talvez não sejam assim tão grandes, que não somos o único jardim da vida. Esse é o presente que as pessoas difíceis nos trazem!

Recusá-las é renunciar às bênçãos que Deus nos manda diariamente, pois os mendigos não são apenas os andrajosos que perambulam pelas ruas, são também os companheiros que desafiam a nossa capacidade de sermos uma pessoa melhor, e, a partir disso, uma pessoa mais feliz. Quantas vezes no trabalho eu me deparei com pessoas agressivas, mal-humoradas, irônicas, e eu acabava me irritando com elas! Custei a entender que elas me foram enviadas por Deus, não para ser ríspido, como era do meu impulso, mas exatamente para tratar o meu ímpeto agressivo, amansando minha tendência à aspereza.

Quando aceito esse presente de Deus, percebo que tudo fica melhor. Já tenho conseguido me asserenar em algumas ocasiões, entendendo que a sabedoria divina me mandou um remédio para me acalmar, sendo manso e humilde de coração, como Jesus nos propõe.[123] Isso se traduz em paz de espírito, boa sensação de estar no controle de mim mesmo, satisfação por não ter criado alguma antipatia, sem falar nos inegáveis ganhos para a saúde do corpo. Minha pressão arterial que o diga!

Essa experiência de Francisco me fez ver que, no mais das vezes, eu também sou um mendigo necessitado e que Deus, para me atender, faz aproximar de mim outros mendigos, que me pedem exatamente aquilo que estou precisando desenvolver em mim. Quando alguém me pede a esmola da paciência que não tenho, é porque Deus está me treinando para ser paciente. Quando alguém me pede a esmola do perdão que eu resisto conceder, é porque Deus está me ensinando a perdoar. Quando alguém me solicita a esmola de um pedaço de pão,

é porque Deus está me ensinando a deixar de ser egoísta.

Há outro aspecto relevante. É possível que essa pessoa que desafia a nossa paciência seja um anjo que Deus está colocando em nosso caminho para alguma dificuldade de amanhã. Veja o que aconteceu com o outro Chico, o Xavier:

“A venda de José Felizardo, onde o Chico era empregado, vivia repleta. Entre os que a frequentavam estava um homem rude, de nome Honorato, que era perito em provocar a antipatia dos outros. Dizia palavrões. Embriagava-se. Por qualquer ‘dá cá uma palha’ exibia um punhal. Chico também não simpatizava com ele. E quando estava à beira de uma discussão desagradável com o pobre bebedor, lembrou-se da prece e calou-se. Em plena oração, viu dona Maria João de Deus, que o advertiu:

“— Meu filho, evite contendas. Hoje esse homem pode ser antipático aos seus olhos. Amanhã, talvez poderá ser um benfeitor em nossas necessidades.

“Meses passaram. Num domingo, José e Chico Xavier foram, de manhãzinha, ao campo em busca de ervas medicinais para socorro a irmãos doentes. Andaram muito à procura do velame, da carqueja e dos grelos de samambaia. Quando se dispunham ao regresso, larga nuvem de neblina desceu sobre a região. Por muito que se esforçassem não reencontraram o trilho de volta. Por mais de duas horas erraram no mato agreste. Muito aflitos, oraram juntos, pedindo socorro. Os amigos espirituais pareciam ausentes e o nevoeiro aumentava cada vez mais. Continuaram andando, fatigados, quando viram uma casinha a pequena distância. Bateram à porta e a porta abriu-se. Uma voz alegre e acolhedora gritou lá de dentro:

“— Oh! Chico, você aqui?

“Era o Honorato, que os abraçou com satisfação, oferecendo-lhes alimento e guiando-os ao caminho de retorno. Quando o benfeitor se despediu, deixando-os tranquilos, a progenitora desencarnada apareceu ao médium e disse-lhe:

“— Compreendeu, Chico?

“E o Chico, impressionado, respondeu:

— Compreendi, sim. A senhora tem razão.”[124]

Tenho dito insistentemente neste livro que somos o jardineiro de nossa vida. Mas Deus sempre está cuidando do jardineiro, oferecendo a ele treinamento e amparo espiritual, às vezes por meios velados. Basta não rejeitarmos o socorro de Deus!

## CAPÍTULO 39

### **BOLA DE GUDE**

*Há um menino*

*Há um moleque*

*Morando sempre no meu coração*

*Toda vez que o adulto balança*

*Ele vem pra me dar a mão*

**Milton Nascimento[125]**

Acredito que uma das passagens mais desafiadoras na sua compreensão seja esta em que Jesus revela a senha para entrarmos no Céu: “Eu afirmo a vocês que isto é verdade: se vocês não mudarem de vida e não ficarem iguais às crianças, nunca entrarão no Reino do Céu”. [126]

Evidentemente que esse “Reino do Céu” não é um local determinado em que se ingressa depois da morte, mas um estado de espírito que se alcança quando nos convertemos, nos tornamos como as crianças. O “Reino do Céu”, que é um estado interior de paz, amor e alegria, não é para depois, para outra vida, mas uma realidade tangível para hoje. Não é um lugar para ir, mas um local para ficar. Não é longe, nem inalcançável. É perto, muito perto. Mas a porta de entrada é bem baixa, gente grande não entra, a não ser que se curve bastante, até ficar do tamanho de uma criança!

Quando pequeno, eu achava que no céu só morava gente grande, brava, de moral

impiedosa, sem nenhum senso de humor e alegria. E vem Jesus modificar essas ideias, ao dizer que no céu só entra gente que se assemelhe às crianças! Óbvio que, como explica o dr. Wayne W. Dyer, Jesus não se referia aos aspectos infantis e imaturos, indisciplinados e mal-educados. Referia-se a sermos como as crianças, que não julgam, são amorosas, conformadas, incapazes de rotular quem ou o que quer que seja.[127]

A criança é o símbolo da nossa essência divina, uma vez que fomos criados à imagem e semelhança de Deus; é o nosso “eu maior”, amável, tolerante, compreensivo, cheio de pureza e alegria. Por isso, segundo o filósofo Heráclito: “O homem está mais próximo de si mesmo quando consegue a seriedade de uma criança brincando”. Essa é a proposta mais séria que Jesus nos fez: se pareça com uma criança!

Seremos assim quando a centralidade da nossa vida atingir o ponto da nossa criança interior. Ela já existe e mora em nosso jardim secreto! É a melhor parte de nós, apenas precisamos dar mais espaço para ela amar, brincar, tolerar, ser curiosa, exploradora, espontânea e sem medo de falhas ou críticas. Essa criança vai tirar um grande peso de nossas costas, vai deixar nossa vida mais leve, trazer mais alegria, vai nos ajudar com boas palavras nas horas difíceis, como naquela música do Milton que abre este capítulo e em que um menino fala com ele: “E me fala de coisas bonitas que eu acredito que não deixarão de existir, amizade, palavra, respeito, caráter, bondade, alegria e amor”.

Faz algum tempo, eu ganhei de uma grande amiga um copo bonito com inúmeras bolinhas de gude. Esse presente está em minha mesa de trabalho profissional, e, todas as vezes em que eu me percebo excessivamente preocupado ou agindo com sisudez, irritação ou insensibilidade, eu volto meu olhar para as bolinhas de gude, e, aos poucos, meu menino interior chega assobiando, dizendo-me para “pegar mais leve”, afrouxar o nó da gravata, tomar um café, e confiar que esse tempo feio vai passar, como passaram outros tantos em minha vida. Minha criança me diz que a felicidade é fruto dos contrastes da vida. É preciso passar pela noite escura para valorizar o brilho das estrelas. A doença ensina mais sobre a saúde do que qualquer outro conselho. Como diz a linda música do nosso cancionário: “Ando devagar porque já tive pressa/ E levo esse sorriso porque já chorei demais”.[128]

Minha criança interior não parece nada preocupada com meus problemas, simplesmente brinca com as minhas bolinhas, e, de vez em quando, me olha

graciosamente, dizendo para continuar sonhando, sorrindo, caminhando, mudando o que pode ser mudado e aceitando o que está fora do meu controle. E, quando a vida diz “não”, ela me fala para ir tomar um sorvete na esquina... É provável que ela se inspire em Nietzsche: “Perdido seja para nós aquele dia em que não se dançou nem uma vez! E falsa seja para nós toda a verdade que não tenha sido acompanhada por uma gargalhada”. [129]

Certa feita, presidindo uma audiência em que as partes se digladiavam sobre ofensas morais que uma teria praticado contra a outra, minhas tentativas de conciliação não foram capazes de apaziguar os ânimos bem exaltados. Mas as minhas bolas de gude foram. Uma das partes olhou firmemente para elas e percebi que seu semblante se modificara radicalmente. Parecia que tinha rejuvenescido em poucos segundos! Ela abriu um sorriso e me disse que tinha voltado ao passado e se lembrou de como era feliz. Aproveitando aquele momento mágico, perguntei-lhe se aquela criança seria capaz de esquecer a ofensa objeto da disputa judicial, no que ela prontamente respondeu que sim, pois criança fica zangada por pouco tempo, esquece logo, e volta a brincar, como se nada tivesse acontecido...

Daí para o acordo foi um pulo! As partes se desculparam mutuamente e o processo foi encerrado sem vencedor ou vencido. Aliás, creio que os dois se saíram vitoriosos, deixaram a audiência mais calmos, leves, com uma complicação a menos em suas vidas, e, com isso, poderiam voltar a brincar de viver.

Para que esse processo de conversão à nossa criança interior ocorra, cito, resumidamente, três exercícios recomendados pelo dr. Wayne W. Dyer: [130]

- Passe o máximo de tempo que puder observando crianças. Ao fazê-lo, lembre-se da criança que está dentro de você, que adoraria brincar com as outras.

- Quando sentir-se agindo com sisudez e insensibilidade, lembre-se de que o observador invisível dentro de você está notando seu lado sombrio. Esse observador também é inflexível? Você rapidamente verá que sua testemunha criança não pode ser, de forma alguma, como o que está testemunhando. Então, jure fazer a conversão imediatamente.

•Decida que “jamais permitirei que uma pessoa idosa habite meu corpo”.

Chegou o momento de reencontrarmos nossa criança. E, se não soubermos onde ela se acha, Fernando Pessoa pode nos ajudar a encontrá-la:

*A criança que fui chora na estrada.*

*Deixei-a ali quando vim ser quem sou.*

*Mas hoje, vendo que o que sou é nada,*

*Quero ir buscar quem fui onde ficou.[131]*

## CAPÍTULO 40

### RECONSTRÓI O TEU JARDIM

*Meu Senhor Jesus Cristo! Vós que sois a luz do mundo, ponde claridade, eu vos suplico, nos abismos escuros do meu espírito. Dai-me três presentes: a fé, firme como uma espada; a esperança, larga como o mundo; o amor, profundo como o mar.*

**São Francisco de Assis[132]**

O jovem Francisco de Assis atravessava uma crise existencial. Já não sentia mais a alegria fugaz dos primeiros tempos de juventude. O trabalho como comerciante, na rica e próspera loja do pai, não lhe despertava vivo interesse e satisfação. As festas que promovia também não lhe davam o mesmo prazer de outrora. O desejo de glória pelas conquistas bélicas, de igual forma, não lhe empolgava mais os sonhos juvenis. Todos os seus sonhos haviam desmoronado. Podemos entender perfeitamente o que acontecia a Francisco, pois todos nós, em algum momento na vida, também passamos por tsunamis existenciais.

Um vazio havia tomado conta da alma de Francisco por vários meses. Que caminhos deveria tomar? O que fazer? Onde estaria o sentido de sua vida? O que Deus esperava dele? Eram perguntas que fervilhavam em sua mente, e a ausência de respostas deixava sua alma melancólica.

Essas indagações, porém, começaram a ser respondidas num local em que

poucos imaginariam que Deus pudesse estar presente: uma pequena igreja em ruínas, que Francisco começou a visitar com frequência, talvez porque ele mesmo se sentisse como que desmoronando por dentro, como aquela igreja, e onde ocorreu um dos fatos mais marcantes na vida daquele jovem, perdido aos olhos do mundo, mas plenamente acolhido aos olhos de Deus:

“Pouco distante de Assis havia a pequena igreja de São Damião: uma capelinha rústica, meio em ruínas e em grande estado de abandono. Sobre o altar maior, todavia, um grande crucifixo de madeira atraía Francisco, pela expressão de profunda dor de Jesus. Certo dia, enquanto estava recolhido em oração e repetia com todo o fervor do espírito: ‘Senhor, ilumina-me, dissipa as trevas da minha alma: concede-me conhecer a tua santa vontade e agir conforme os teus desígnios’, aconteceu que Deus lhe falou sensivelmente, como nunca antes: ‘Francisco’, disse o Crucificado, ‘vai e reconstrói a minha casa que está em ruínas!’. Desta vez Francisco estava bem desperto e a voz ressoou no mais profundo do seu coração com uma doçura e uma força irresistíveis.”[133]

No início, Francisco interpretou a mensagem de Jesus em seu sentido literal e passou a agir como um restaurador de igrejas. Com o passar do tempo, porém, percebeu que o pedido de Jesus era mais profundo, pois a igreja não era somente o templo de pedra, mas, sobretudo, a reunião das pessoas em torno do ideal cristão de amor e fraternidade. Essa igreja, de fato, também estava em ruínas, e era em relação a ela que Jesus pedia a restauração. Para tanto, Francisco reconstruiu a igreja de sua época através de sua simplicidade, mostrando que não precisamos de muita coisa para sermos felizes; de sua vida dedicada ao próximo; de seu amor a todas as criaturas de Deus, sobretudo aquelas para quem a igreja de pedra havia virado as costas em troca do poder, das glórias terrenas e do dinheiro: os leprosos, os famintos, os desafortunados... E foi dessa forma que Francisco reconstruiu a sua própria vida!

É provável que, cedo ou tarde, todos nós iremos passar por essa experiência de Francisco: sair do abismo escuro do nosso espírito para encontrar a claridade do amor em nossa vida. Creio que a lição recebida na Igreja de São Damião chegou a todos nós, chegou especialmente a você que me lê e, sobretudo, a mim que escrevo. Deus nos pede para reconstruirmos a nossa igreja que está em ruínas.

Primeiramente, a começar por nós mesmos, nossa igreja interior, nosso jardim tantas vezes abandonado, parecendo um mendigo que não se alimenta há tempos. Que temos feito de nosso jardim? Vale a pena essa reflexão de Carl

Gustav Jung: “Que eu faça um mendigo sentar-se à minha mesa, que eu perdoe aquele que me ofende e me esforce por amar, inclusive o meu inimigo, em nome de Cristo, tudo isto, naturalmente, não deixa de ser uma grande virtude. O que faço ao menor dos meus irmãos é ao próprio Cristo que faço. Mas o que acontecerá, se descubro, porventura, que o menor, o mais miserável de todos, o mais pobre dos mendigos, o mais insolente dos meus caluniadores, o meu inimigo, reside dentro de mim, sou eu mesmo, e precisa da esmola da minha bondade, e que eu mesmo sou o inimigo que é necessário amar?”.[134]

Precisamos cuidar do nosso jardim, adubar a terra com nosso amor, regá-la todos os dias com a água da fé e da coragem e podar nossos complexos de inferioridade e ressentimentos, que não deixam nosso jardim florescer. Basicamente, foi tudo isso que vim falando ao longo deste livro. Tomarmos consciência do nosso papel de jardineiro mais importante de nossa vida!

Assim, estaremos em condições de reconstruir nossos relacionamentos em ruínas. São Francisco nos ensina a não fugirmos daquelas pessoas a quem chamamos de “problemáticas”, de gênio difícil, pois, no mais das vezes, são elas que desafiam a nossa capacidade de sermos melhores, mais compreensíveis, mais amáveis. É fácil ser cordial com quem nos trata bem. O desafio é ser gentil com quem nos é áspero! Ajuda muito se olharmos para as nossas próprias limitações, constatarmos que não somos anjos, e que, de alguma forma, também somos “problemáticos” para os outros, pois carregamos ainda feridas abertas na alma, feridas que, muitas vezes, sangram a olhos vistos. E, quando nos depararmos com as feridas alheias, lembremo-nos urgentemente das nossas, e troquemos a repugnância pela misericórdia, pois assim também gostaríamos de ser tratados.

Enquanto eu escrevia este livro, meu pai teve seu quadro de saúde agravado. Ficou treze dias internado. Sentia fome e não podia comer. Tinha intensa sede e não podia beber. Eu confesso que guardava em meu coração algumas mágoas da infância, mas, olhando o sofrimento de meu pai no leito hospitalar, olhando para seu corpo cansado, frágil, seu espírito abatido, me dei conta de toda a vulnerabilidade que encerra a experiência humana. Vi meu pai à feição de um menino indefeso, que não deve ter se sentido amado em sua infância e que, com o passar do tempo, tornou-se um homem infenso a carinhos. Até então, eu nunca conseguira lhe dar sequer um abraço mais afetuoso, pois ele mantinha regular distância de segurança.

Mas, ali no leito, a doença que avançava quebrou-lhe todos os bloqueios, e sua fragilidade quebrou também os meus. Revi toda a nossa vida e pude ver quanta coisa boa ele fez por mim, quanto amor ele me deu de um jeito diferente do que eu esperava. Mas era amor, indiscutivelmente. Percebi que havia chegado a hora de reconstruir a minha relação com ele, amando aquela linda flor que Deus plantara em meu jardim. Estive com ele várias vezes nesses dias, e consegui fazer-lhe muitos carinhos, dizer-lhe que ele era muito importante em minha vida, um grande exemplo de força, de amor à família e de superação de momentos difíceis, pelos quais ele soube tão bem passar. Beije seus cabelos brancos, segurei sua mão enfraquecida, beijei-lhe os pés que andaram muitas distâncias, debaixo de sol e chuva, para trazer o sustento da família.

Meu pai foi perfeito dentro das imperfeições humanas que nos caracterizam. Demorei muito a entender isso, mas, quando percebi, meu jardim com ele foi reconstruído, o que trouxe muita paz ao meu coração. Deus chamou meu pai de volta ao jardim espiritual, e o jardim da minha vida ganhou mais beleza, humanidade e o amor renovado de meu pai. Espero que meus filhos encontrem no meu jardim a terra fértil que meu pai fecundou com seu amor italiano, conversador, bom amigo, palmeirense, gastronômico, musical e voltado à família. Seus defeitos? Sim, ele os tinha, mas São Francisco me ensinou que devo ajustar a minha vontade à vontade de Deus, e que a vontade de Deus será sempre que eu procure mais consolar que ser consolado, compreender que ser compreendido, amar que ser amado. Fiz isso com meu pai, e o nosso jardim ficou mais bonito. Espero que façam isso comigo também.

Nas últimas linhas deste trabalho, em que as lágrimas me banham os olhos, quero dizer que pensei em você a todo instante, desejando que algumas sementes deste livro possam florir no seu jardim. Estou convencido de que cuidar bem do seu jardim será cuidar primeiramente do jardineiro. E você está no mundo para expressar e receber amor, a começar por você mesmo! Por isso, não dê mais importância aos espinhos do que às flores! Não ligue tanto para os impedimentos, mais do que para as possibilidades que estão à espera da nossa sementeira! Aceite a tempestade quando ela vier, aceite o vento forte, o sol escaldante, até aqueles que desejam encobrir o seu jardim. Não se atemorize, não desanime, mesmo quando notar que seu jardim está em ruínas.

Quando isso acontecer, lembre-se de que Jesus está convocando você, chamando-o pelo nome, para reconstruir a sua vida! Faça isso, por favor, por amor a você, por amor a nós, pois todos vamos precisar, um dia, colher uma flor

do seu jardim!

Através deste singelo livro, estarei orando para que você receba aqueles três presentes solicitados por São Francisco: a fé, firme como uma espada; a esperança, larga como o mundo; o amor, profundo como o mar.

Paz e bem!

**Comparando nossa vida a um jardim, precisamos verificar quais sementes estamos cultivando diariamente, pois elas transformarão a paisagem em nosso caminho.**

**O monge budista Thich Nhat Hanh afirma que temos duas espécies de sementes básicas: as sementes do inferno e as sementes do Reino de Deus.**

[...]

Então, olhemos mais para as coisas boas que já fazemos, olhemos mais para os nossos potenciais, para o bem que ainda somos capazes de fazer, procurando encher a nossa vida com as boas condutas. A escuridão é a ausência de luz. Ninguém consegue combater a escuridão a golpes – por mais que tentemos, a sombra permanece. E, muitas vezes, passamos a vida toda tentando evitar o mal e acabamos nos esquecendo de iluminar nossa vida com o bem.

Gosto muito de pensar na rosa. Ela tem espinhos, não é? Mesmo assim, todos a admiram pela beleza do botão e pelo perfume que exala. Os espinhos ficam em segundo plano diante da roseira que desabrocha em perfume e flor. Assim é a nossa vida. Ainda temos espinhos, sim. Mas, se também desabrochamos com a força, a graça e a beleza do nosso espírito, os espinhos já não serão tão importantes assim...

**José Carlos de Lucca**



© Arquivo pessoal

**JOSÉ CARLOS DE LUCCA é Juiz de Direito em São Paulo. Ainda pequeno sentiu profundo impulso para o estudo de temas ligados à espiritualidade, desenvolvendo seus potenciais no campo da mediunidade de consolo e esclarecimento. Já realizou graciosamente mais de 2.500 palestras focadas em motivação e desenvolvimento do potencial espiritual do ser humano, falando para mais de 1 milhão de pessoas. Seus livros já venderam mais de 1 milhão de exemplares.**

Todos os direitos autorais de seus 18 livros publicados até o momento foram cedidos a entidades filantrópicas, cuja renda ajuda a manter mais de 100 mil pessoas necessitadas.

PlanetaLivrosBR

planetadelivrosbrasil

PlanetadeLivrosBrasil

planetadelivros.com.br

1. LARRAÑAGA, Ignacio. O irmão de Assis. Editora Paulinas.

1. [Sinta-se livre onde você estiver. Editora Sextante.](#)
2. Disponível em: [<http://mais.uol.com.br/view/f1a8uanypkyc/muitolindo-04020E1B3266C0913326?types=A&>](http://mais.uol.com.br/view/f1a8uanypkyc/muitolindo-04020E1B3266C0913326?types=A&). Acesso em: 30/05/2017.
3. [“Coração de Estudante”, Milton Nascimento, Wagner Tiso; Barclay, 1983.](#)
4. [Mateus 5:16.](#)
5. [Mateus 26:39.](#)
6. [Mateus 26:37-38.](#)
7. [Mateus 11:28.](#)
8. [Em busca de sentido. Editora Vozes.](#)
9. [Humano, demasiadamente humano. Companhia das Letras – Companhia de Bolso.](#)
10. [“Meu Jardim”, Vander Lee; Deck Discos, 2005.](#)
11. [“Meu Jardim”, Vander Lee; Deck Discos, 2005.](#)
12. [“O momento de desistir”. Vida Simples, edição de junho de 2017. Editora Caras.](#)
13. Disponível em: [<https://www.pensador.com/jardim\\_e\\_jardineiro/>](https://www.pensador.com/jardim_e_jardineiro/). Acesso em: 02/06/2017.
14. [KARDEC, Allan. Resposta à questão n. 114.](#)
15. [KARDEC, Allan. Questão n. 490.](#)
16. [Amor, medicina e milagres. Grupo Editorial Record – Editora BestSeller.](#)
17. Disponível em: [<https://pensador.uol.com.br/frase/MjYzMzM/>](https://pensador.uol.com.br/frase/MjYzMzM/). Acesso em: 11/05/2017.
18. Disponível em: [<https://pt.wikipedia.org/wiki/Invictus\\_\(poema\)>](https://pt.wikipedia.org/wiki/Invictus_(poema)). Acesso

em: 11/05/2017.

19. XAVIER, Francisco C. (Psicografia). Vida e caminho. Editora GEEM.

20. João 14:12.

21. “Cai, Cai, Balão”, Assis Valente; Odeon, 1933.

22. SALETTE, Maria; RUGGERI, Wilma. Para que minha vida se transforme. Editora Verus.

23. Chico Xavier e suas mensagens no Anuário Espírita. Editora IDE.

24. SANTOS, Djalma. Histórias da vida eterna. Editora CELD.

25. BACCELLI, Carlos A. Chico Xavier, à sombra do abacateiro. Editora Ideal.

26. Obra citada.

27. 2Timóteo 4:7.

28. Filipenses 4:11-13.

29. Minutos de contemplação. Companhia Editora Nacional.

30. TALBOT, John M.; RABEY, Steve. Lições de São Francisco. Grupo Editorial Record – Editora BestSeller.

31. Mateus 6:26.

32. O Evangelho Segundo o Espiritismo, cap. XXV, item 7.

33. Saúde emocional. Grupo Editorial Pensamento – Cultrix.

34. “Comida”, Marcelo Fromer, Sérgio Britto, Arnaldo Antunes; WEA, 1987.

35. XAVIER, Francisco C. (Psicografia). Mãos unidas. Editora IDE.

36. Disponível em: <<https://pensador.uol.com.br/frase/MjMwNzkz/>>. Acesso em: 23/05/2017.

37. Lucas 12:20.

38. Acidente aéreo com a comitiva da Associação Chapecoense de Futebol.

39. Folha de S.Paulo, edição de 09 de maio de 2017, caderno Mercado.

40. NETO, Francisco do Espírito Santo (Psicografia). Renovando atitudes. Editora Boa Nova.

41. SIEGEL, Bernie S. Amor, medicina e milagres. Grupo Editorial Record – Editora BestSeller.

42. Lucas 5:4.

43. MARTINS, Mucio (Organizador). Lições de Chico Xavier de “A” a “Z”. LEEPP.

44. Marcos 4:26-29.

45. Disponível em: <[http://www.momento.com.br/pt/ler\\_texto.php?id=2785&stat=0](http://www.momento.com.br/pt/ler_texto.php?id=2785&stat=0)>. Acesso em: 03/06/2017.

46. Vivendo perigosamente. Editora Alaúde.

47. XAVIER, Francisco C. (Psicografia). Respostas da vida. Editora Ideal.

48. Cultivo das emoções. Editora EBM.

49. Mateus 5:3.

50. REIKDAL, Marlon. Obra citada.

51. Redescobrimo a vida. Editora Vozes.

52. Minutos de contemplação. Companhia Editora Nacional.

53. Mateus 21:18-20.

54. Amor, medicina e milagres. Grupo Editorial Record – Editora BestSeller.

55. Obra citada.

56. BACCELLI, Carlos A. Chico Xavier, à sombra do abacateiro. Editora Ideal.
57. Disponível em: <<https://www.pensador.com/frase/MjA2NDU0NQ/>>. Acesso em: 07/06/2017.
58. VASWANI, J.P. O bem que você planta, você colhe. Editora Verus.
59. Vida Simples, edição de dezembro de 2016. Editora Caras.
60. Presente, frases, ideias, sensações. Editora Papirus.
61. Amor & sobrevivência. Editora Rocco.
62. Quem ama não adoce. Grupo Editorial Record – Editora Best-Seller.
63. Lucas 6:36.
64. Dicionário Houaiss da língua portuguesa. Companhia das Letras – Editora Objetiva.
65. Editora Planeta.
66. Francisco, o irmão sempre alegre. Editora Canção Nova.
67. KARDEC, Allan. Cap. V, item 18. Editora IDE.
68. SALETTE, Maria; RUGGERI, Wilma. Para que minha vida se transforme. Editora Verus.
69. Gênesis 1:27.
70. Gênesis 3:19.
71. A morte: um amanhecer. Grupo Editorial Pensamento.
72. Dia a dia com Chico e Emmanuel. Editora GEEM.
73. Disponível em: <<http://www.mensagens10.com.br/mensagem/12568>>. Acesso em: 29/03/2017.
74. João 3:3.

75. Feliz por nada. L&PM Editores.

76. Mateus 6:34.

77. Perda da capacidade de sentir prazer.

78. Psicologia do cotidiano. Grupo A – Editora Artmed.

79. Disponível em: <[https://pensador.uol.com.br/autor/john\\_green/2/](https://pensador.uol.com.br/autor/john_green/2/)>. Acesso em: 01/04/2017.

80. Poesia reunida. Grupo Editorial Record.

81. Vida Simples, edição de abril de 2016. Editora Caras.

82. Cura teu coração. Editora Vibri.

83. Amor, medicina e milagres. Grupo Editorial Record – Editora BestSeller.

84. João 5:8.

85. Obra citada.

86. João 13:14-15.

87. Mateus 23:11.

88. João 13:17.

89. SALETTE, Maria; RUGGERI, Wilma; LIMA, Jota. Para que minha família se transforme. Editora Verus.

90. A soma de todos os afetos. Planeta Azul Editora.

91. Obra citada.

92. Disponível em: <<https://www.pensador.com/frase/NDYwMg/>>. Acesso em: 19/06/2017.

93. Feliz por nada. L&PM Editores.

94. Mateus 26:26-28.

95. XAVIER, Francisco C. Coração e vida. Pelo espírito Maria Dolores. Editora Ideal.

96. O Novo Testamento, tradução de Haroldo Dutra Dias. Atos 9, 15. Conselho Espírita Internacional.

97. XAVIER, Francisco C. (Psicografia). Voltei. FEB Editora.

98. João 14:1-3.

99. Mateus 6:19-21.

100. Direitos do coração. Editora Paulus.

101. Obra citada.

102. Também conhecida como Oração da Paz. Segundo vários estudiosos, essa oração não provém diretamente da pena de São Francisco, mas é fruto do seu legado espiritual e fiel expressão dos seus ensinamentos.

103. CAVALCANTE, Anderson; PERISSÉ, Gabriel. A Oração de São Francisco. Editora Sextante.

104. Obras póstumas. Editora IDE.

105. Dicionário Houaiss da língua portuguesa. Companhia das Letras – Editora Objetiva.

106. Autoestima, amar a si mesmo para conviver melhor com os outros. Grupo Editorial Record – Editora Viva Livros.

107. ANDRÉ, Christophe; JOLLIEN, Alexandre; RICARD, Matthieu. O caminho da sabedoria. Editora Alaúde.

108. Disponível em:

<<http://acasadoespiritismo.com.br/artigos/CONTINUACAO/egoismo%20um%20>  
Acesso em: 30/04/2017.

109. KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos. Questão n. 913.

110. XAVIER, Francisco C. Mais perto. Pelo espírito Emmanuel. Editora GEEM.
111. Pequeno tratado das grandes virtudes. Editora Martins Fontes.
112. Dalai-Lama, minha autobiografia espiritual. Grupo Editorial Record – Bertrand Brasil.
113. “Brincar de Viver”, Guilherme Arantes, Jon Lucien; Som Livre, 1983.
114. XAVIER, Francisco C. (Psicografia). O consolador. FEB Editora.
115. A cena é narrada com mais detalhes no livro Voltei, pelo espírito Irmão Jacob, psicografia de Francisco Cândido Xavier. FEB Editora.
116. Disponível em: <[https://pensador.uol.com.br/autor/alejandro\\_jodorowsky/](https://pensador.uol.com.br/autor/alejandro_jodorowsky/)>. Acesso em: 06/05/2017.
117. Mateus 5:48.
118. KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos. Questão n. 132.
119. Momentos de reflexão. Editora Planeta – Academia.
120. “O Cio da Terra”, Milton Nascimento, Chico Buarque; Philips, 1977.
121. Apud TALBOT, John M.; RABEY, Steve. Lições de São Francisco. Grupo Editorial Record – Editora BestSeller.
122. PASQUALE, Gianluigi. Francisco, o arauto de Deus. Editora Paulinas.
123. Mateus 11:29.
124. GAMA, Ramiro. Lindos casos de Chico Xavier. Editora LAKE.
125. “Bola de Meia, Bola de Gude”, Milton Nascimento, Fernando Brant; Warner, 1995.
126. Mateus 18:3.
127. Muitos mestres. Grupo Editorial Record – Editora Nova Era.

128. “Tocando em Frente”, Almir Sater, Renato Teixeira; Philips, 1990.

129. Obra citada.

130. Obra citada.

131. PESSOA, Fernando. “A criança que fui chora na estrada”. Novas poesias inéditas. Editora Ática.

132. LARRAÑAGA, Ignacio. O irmão de Assis. Editora Paulinas.

133. PASQUALE, Gianluigi. Francisco, o arauto de Deus. Editora Paulinas.

134. Apud REIKDAL, Marlon. Espelhos da alma. Livraria Leal.