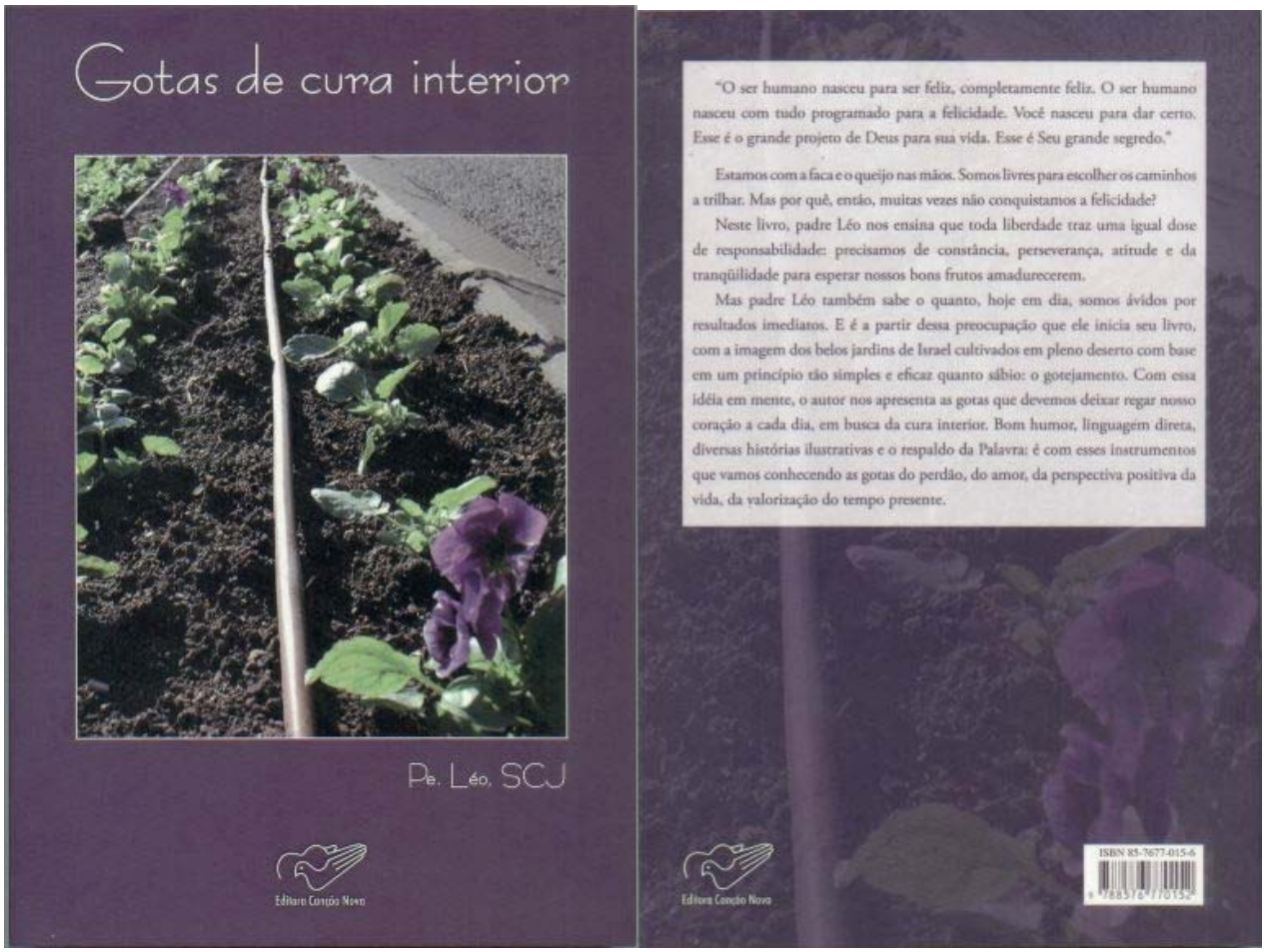
GOTAS DE CURA INTERIOR



"O ser humano nasceu para ser feliz, completamente feliz. O ser humano nasceu com tudo programado para a felicidade. Você nasceu para dar certo. Esse é o grande projeto de Deus para sua vida. Esse é Seu grande segredo."

Estamos com a faca e o queijo nas mãos. Somos livres para escolher os caminhos a trilhar. Mas por que, então, muitas vezes não conquistamos a felicidade?

Neste livro, padre Léo nos ensina que toda liberdade traz uma igual dose de responsabilidade: precisamos de constância, perseverança, atitude e da tranqüilidade para esperar nossos bons frutos amadurecerem.

Mas padre Léo também sabe o quanto, hoje em dia, somos ávidos por resultados imediatos. E é a partir dessa preocupação que ele inicia seu livro, com a imagem dos belos jardins de Israel cultivados em pleno deserto com base em um princípio tão simples e eficaz quanto sábio: o gotejamento. Com essa idéia em mente, o autor nos apresenta as gotas que devemos deixar regar nosso coração a cada dia, em busca da cura interior. Bom humor, linguagem direta, diversas histórias ilustrativas e o respaldo da palavra: é com esses instrumentos que vamos conhecendo as gotas do perdão, do amor, da perspectiva positiva da vida, da valorização do tempo presente.

COORDENAÇÃO EDITORIAL: Iara Rosa da Silva
EDITORA: Cristiana Negrão
CAPA E DIAGRAMAçÃ0: Claudio Tito Braghini Junior
PREPARAÇÃO: Eliane de Abreu Santoro
REVISÃO: Simone Zaccarias

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Léo, Padre
Gotas de cura interior / Pe. Léo. -- São Paulo: Editora Canção Nova, 2006.
ISBN *85-7677-015-6*
1. Amor - Aspectos religiosos - Cristianismo 2. Conduta de vida 3. Espiritualidade 4. Paz - Aspectos religiosos *5.* Perdão - Aspectos religiosos - Cristianismo 1. Título.
06-1185 CDD-248.4

Índices para catálogo sistemático:
1. Cura interior: Conduta de vida : Prática cristã 248.4
2. Vida : Reflexões : Prática cristã 248.4

EDITORA CANÇÃO NOVA
Av. Angélica, 2530 Conjunto 171
01228-200 São Paulo SP Brasil
Telefax [55] (11) 3257-7070
e-mail: editora@cancaonova.com
vendas@cancaonova.com
Home page e vendas: www.cancaonova.com
Todos os direitos reservados,
ISBN: 857677M156 Teilhard de Chardin
© EDITORA CANÇÃO NOVA, São Paulo, 2006

Não somos seres terrenais com experiências espirituais,
Somos seres espirituais vivendo uma experiência terrenal

Sumário

Florir no deserto?
Gotejamento
Processo de cura
Gotejar o perdão!
Externar o perdão
Perdão: gota divina para a libertação
Perdão: esforço humano e persistente
Perdão: decisão do coração
Declarar o perdão
Exercitar o perdão
Exercitar o amor
Assimilar o passado, aprender com ele
Gotas de alegria
Atitudes curadoras
Gotas que curam
Colírio de vida!
Aprendendo a olhar
Na paz de Deus
Na graça de Deus
Na bênção de Deus
Parábola da felicidade
Crescer em Deus
Cura do ressentimento
Processo do ressentimento
Curar o coração machucado
Gotas de cura interior
Gotas bíblicas de cura interior

Aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração (Mt 11,29).

Florir no deserto?

A cura interior é um processo. Como tal, precisa ser saboreada e trabalhada dia a dia, durante muito tempo.
Cura interior em tempos de crise é mais necessária ainda. Na correria do mundo em que vivemos nosso coração vai se ferindo, até inconscientemente. Apesar de produzir as feridas em nosso coração, o mundo moderno não nos ensina como curá-las. Ao contrário, inventa falsas soluções que pioram ainda mais o problema. Vivemos num tempo de secura, num tempo de deserto. Como fazer brotar vida do deserto? Será possível cumprir a profecia bíblica de que o deserto iria florir? Será possível concretizar a certeza poética de Exupéry de que o que embeleza o deserto é saber que em algum lugar nele está escondida uma fonte?

O deserto e a terra árida regozijar-se-ão. A estepe vai alegrar-se e florir. Como o lírio ela florirá, exultará de júbilo e gritará de alegria. A glória do Líbano lhe será dada, o esplendor do Carmelo e de Saron; será vista a glória do Senhor e

a magnificência do nosso Deus. Fortificai as mãos desfalecidas, robustecei os joelhos vacilantes. Dizei àqueles que têm o coração perturbado: "Tomai ânimo, não temais! Eis o vosso Deus! Ele vem executar a vingança. Eis que chega a retribuição de Deus: ele mesmo vem salvar-vos." Então se abrirão os olhos do cego. E se desimpedirão os ouvidos dos surdos; então o coxo saltará como um cervo, e a língua do mudo dará gritos alegres. Porque águas jorrarão no deserto, e torrentes, na estepe. A terra queimada se converterá num lago, e a região da sede, em fontes. No covil dos chacais crescerão caniços e papiros. E haverá uma vereda pura; que se chamará o caminho santo; nenhum ser impuro passará por ele, e os insensatos não rondarão por ali. Nele não se encontrará leão, nenhum animal feroz transitará por ele; mas por ali caminharão os remidos, por ali voltarão aqueles que o Senhor tiver libertado. Eles chegarão a Sião com cânticos de triunfo, e uma alegria eterna coroará sua cabeça; a alegria e o gozo possuí-los-ão; a tristeza e os queixumes fugirão (Is 35,1-10).

Porque o Senhor vai ter piedade de Sião, e reparar todas as suas ruínas. Do deserto em que ela se tornou Ele fará um Éden, e da sua estepe um jardim do Senhor. Aí encontrar-se-ão o prazer e a alegria, os cânticos de louvor e as melodias da música (Is 51,3).

O Senhor te guiará constantemente, alimentar-te-á no árido deserto, renovará teu vigor. Serás como um jardim bem irrigado, como uma fonte de águas inesgotáveis (Is 58,11).

Dir-se-á da terra que se achava devastada, tornou-se um jardim do Éden! Essas cidades em ruínas, desertas e desoladas, estão agora restauradas e repovoadas (Ez 36,35).

Essa linda imagem bíblica da transformação do deserto em jardim é um sonho messiânico. A certeza de que tudo pode ser mudado é conseqüência do abandono em Deus. Ele tem poder de transformar o pior deserto no mais lindo jardim. Assim, o próprio deserto torna-se lugar de encontro íntimo com Deus: "Por isso a atrairei, conduzi-la-ei ao deserto e falar-lhe-ei ao coração" (Os 2,16).

Os infelizes que buscam água e não a encontram e cuja língua está ressequida pela sede, Eu, o Senhor, os atenderei, Eu, o Deus de Israel não os abandonarei. Sobre os planaltos desnudos, farei correr água, e brotar fontes no fundo dos vales. Transformarei o deserto em lagos e a terra árida em fontes (Is 41,17-18).

Gotejamento

Uma das coisas que mais me impressionam quando vou a Israel, a cada ano, é a beleza de seus jardins e a exuberância de suas plantações. Que coisa espetacular apreciar um deserto florido. Quem visita a cidade de Bersheba, por exemplo, fica estupefato com sua grandiosidade e beleza, plantada no coração do deserto. O que mais chama nossa atenção é o esplendor de seus jardins e a fecundidade de seus trigais.

De longe, um jardim em terra árida, como as terras de Israel, é muito semelhante a um jardim florido, bem cuidado, de um país europeu ou mesmo de nosso clima tropical. (Embora, aqui, o que às vezes falta são pessoas que tenham a coragem de plantar um jardim e cuidar dele.) Mas, se de longe o jardim parece igual, quando nos aproximamos para contemplar melhor sua beleza descobrimos seu segredo: gotejamento!

Como falta água e a terra é muito árida, é necessário criar um sistema de irrigação que permita à planta se nutrir durante o tempo todo, mesmo com pouca quantidade de água. O sistema é muito simples. Chega a ser simplório. É feito com uma mangueira plástica, cheia de micro furos, por onde a água goteja, dia e noite, irrigando todo o jardim.

Claro, uma única gota faz pouca diferença. Mas o gotejamento nos ensina um segredo excepcional: é preciso ser constante. Mais importante do que a quantidade de água é a constância perseverante em não deixar parar de pingar, gota a gota, o tempo todo. O gotejamento nos ensina a importância da persistência, da garra, da perseverança, da luta. O gotejamento nos ensina a não desistir, nunca!

Madre Tereza de Calcutá, falando da pequenez de seu trabalho em favor dos pobres, afirmou: "Todo esse trabalho não passa de uma gota no oceano. Mas, se eu não tivesse colocado essa gota, o oceano estaria com uma gota a menos." Precisamos aprender com Madre Tereza e com o governo de Israel a importância e a sabedoria do gotejamento.

Como já disse, o princípio do gotejamento é muito simples. Já que temos pouca água e o terreno é árido demais, precisamos aprender a regá-lo conforme nossas possibilidades. Já que não podemos abrir um esguicho com água abundante o tempo todo, aprendemos o valor de cada gota.

Essa idéia tem sido freqüente em meu coração. Por que não fazemos o mesmo para manter nossos jardins, hortas e plantações corretamente regados? Porque temos água em excesso e não valorizamos as gotas. Esse é um problema que facilmente transferimos para a vida espiritual, O que mata um relacionamento

é a rotina ou os excessos. Quem tem muito não aprende a valorizar o pouco. E na vida o que realmente conta é o pouco, que vira um detalhe pequeno-enorme.

Processo de cura

Vivemos no mundo das coisas fáceis. Apesar de habitarmos um imenso deserto, acreditamos nas soluções baratas e imediatas que a Nova Era nos apresenta. A maioria das pessoas busca saídas rápidas e cômodas para seus problemas. É a cultura do instantâneo. Achamos que nossas tribulações interiores, as marcas que ficaram no coração, podem se resolver na mesma velocidade da Internet, da telefonia móvel ou da eficácia de um forno de microondas.

Além da velocidade na solução dos problemas, aspiramos pela lei do menor esforço. Queremos tudo entregue na porta de nossa casa. Achamos que existe também uma cura interior a domicílio, ou com a eficiência de um computador portátil e a segurança rápida de um elevador. Não queremos subir os degraus...

É impressionante o número de livros de auto-ajuda que garantem com absoluta segurança que, se você cumprir rigorosamente o programa apresentado em dez ou 20 lições, ao final você se transformará numa pessoa irresistível. O milagre da auto-ajuda promete criar pessoas sem nenhum problema, capazes de conquistar o mundo, de arrumar o melhor emprego, de vencer a solidão, de emagrecer sem nenhum esforço, e ainda conquistar aquela pessoa almejada desde muito tempo. Que pena! Pelo número de livros vendidos, percebe-se o quanto de gente está atrás dessas soluções imediatas.

Tudo que oferece solução imediata cria, na certa, problemas maiores e mais terríveis, a longo prazo. A solução imediata deveria também se chamar "problema sério a longo prazo" e até mesmo "pelo resto da vida". Por isso, quando lhe ensinarem o caminho para um lugar onde alguém prometa resolver todos os seus problemas, grave bem o itinerário e tenha a coragem de seguir na direção contrária. Fuja desses milagreiros. A trilha da cura não passa por esses caminhos. Nem perto.

Um dos grandes perigos das soluções imediatas marca registrada da ação do encardido, é que a pessoa, como não consegue solucionar os problemas, acaba mascarando-os. Com isso cria-se o padrão da artificialidade, no qual tudo que a pessoa faz é para a manutenção das aparências. Só que os problemas continuam crescendo e se fortalecendo por debaixo das máscaras. Essa é a causa da firmeza com que Jesus condenou toda forma de hipocrisia.

Não é fácil quebrar o padrão da artificialidade. Também aqui precisamos aprender e executar a graça do gotejamento. Na infância nos ensinam a controlar os sentimentos e a mantê-los sufocados. Se falamos a verdade ou revelamos nossos desejos, somos rejeitados ou punidos.

Escondemos as feridas e as coisas negativas do passado. Não queremos reconhecer ou admitir. Temos medo da repressão e discriminação. Com isso vivemos lutando por salvar as aparências. A primeira gota que precisamos deixar cair em nosso coração é a gota da sinceridade e da verdade. Precisamos admitir nossas fraquezas, especialmente o fato de não conseguirmos mais controlar nossas aparências.

Esse passo é fundamental para tudo em nossa vida, principalmente para os problemas sérios que temos de resolver. Esse é
o primeiro passo para ajudar alguém a se libertar da dependência química. Esse é o primeiro grande passo, a gota fundamental, para a cura interior.

Antes de mais nada, para experimentar a graça da cura interior necessitamos reconhecer que somos dependentes de nós mesmos, de pessoas, de nosso passado e de nossos traumas. Percebemos isso tendo a coragem de tomar nossa vida nas mãos, sem medo e sem condenação. Percebemos sinais de necessidade de cura quando nos descobrimos inseguros diante da vida. Um coração ferido e machucado tem medo de se expor diante dos outros. Vive no isolamento, tentando esconder-se. O isolamento gera a baixa auto-estima, transformando-nos em pessoas duras demais, controladoras, críticas, fofoqueiras e altamente exigentes com tudo e com todos.

Um coração ferido e machucado vive indo atrás de elogios, mesmo que sejam baratos ou falsos. A pessoa precisa ser admirada, busca a aprovação dos outros, pois tem necessidade de que todos gostem dela. Com isso torna-se ansiosa e hipersensível. Interessante perceber ainda que a pessoa de coração ferido procura sempre se unir com outras igualmente feridas e machucadas. Parece que, ao perceber que o outro também tem problemas nessa área, a pessoa se sente atraída, achando que ali estará mais segura. Na realidade o que acontece é que dois feridos juntos formam uma dupla de derrotados. Só isso.

Nasce aí o sentimento de vítima. A pessoa passa a mendigar amor, já que se sente a pior criatura do mundo, a mais sofrida, menosprezada e injustiçada. Lógico que é praticamente impossível para alguém nesse estado manter um relacionamento saudável e íntimo com os outros. Ferida gruda em ferida, mas não se une a nada e nem a ninguém. Quem tem coração ferido está sempre tentando controlar os outros e os acontecimentos.

E, como é impossível controlar a vida, a pessoa permanece continuamente frustrada.

É preciso deixar bem claro, mesmo correndo o risco de me tornar repetitivo: a cura interior é um processo; ninguém a atinge de um dia para o outro. Ela não acontece por mágica. Não é instantânea. É fruto de esforço e sacrifício.

A cura interior depende mais da soma constante e permanente de decisões corretas do que de uma fórmula milagrosa. A cura interior é fruto de uma certeza: não importa o que você esteja vivendo ou o que esteja enfrentando, é possível encontrar a paz dentro de seu coração. A paz é, em primeiro lugar, uma decisão interior que independe das situações exteriores, O exterior não passa de um estímulo.

Gotejar o perdão!

Não existe a menor possibilidade de cura interior sem a efetiva experiência do perdão. Sem perdão não podemos nem mesmo falar em cura interior. Por mais difícil e exigente que seja, o perdão é absolutamente fundamental. É condição sem a qual não existe cura. O perdão é absolutamente excludente: ou se perdoa e se recebe a cura, ou não se perdoa e a cura estará cada vez mais longe do coração ferido.

Como perdoar com o coração ferido? Aí está um segredo fabuloso. O perdão não é um sentimento, mas uma decisão. Logo, é preciso que a compreensão do perdão seja deslocada do campo das emoções, sobre as quais não temos controle, e assim chegar ao campo da vontade, que é dominada pela razão e não pela emoção. É preciso clarear também a diferença entre vontade e desejo. O desejo é emocional, a vontade é racional. O perdão, portanto, é racional. É fruto de decisão. É possível mesmo quando o desejo é contrário. O perdão é um ato da vontade.

Perdoar não é deixar de sentir, não é aniquilar os sentimentos e as emoções, mas canalizá-los para a meta de nossa vida. É possível perdoar uma pessoa e continuar sentindo raiva ou tristeza no coração. Aliás, se espero a raiva e a tristeza passarem, isso é sinal de que o problema já foi esquecido, e então o perdão não é mais necessário. Perdoar não é deixar de sentir amargura interior. Perdoar é gotejar amor no próprio coração e, a partir daí, chegar a gotejar amor no coração de quem nos feriu e magoou.

Não devemos pensar que, quando perdoamos e continuamos sentindo a ferida, o perdão tenha sido falso ou mentiroso. O perdão só tem sentido quando

nos sentimos feridos e machucados, e isso gera amargura e tristeza interior, O perdão só pode ser exercido quando temos o coração ferido. Sem a ferida, o que vamos perdoar? Como perdoar se não nos sentimos ofendidos? Logo, a amargura interior é a indicação de que algo negativo aconteceu e que precisa ser perdoado. O sentimento tem de ser revestido pela inteligência e pelo Espírito Santo, sem o qual é impossível perdoar.

Quando confundimos perdão com sentimento, acabamos deixando que as emoções negativas dominem nossa vontade. É preciso sair do campo do desejo para chegar ao autodomínio da vontade. Perdão é uma decisão. Para gotejar perdão em nosso coração temos de nos decidir a vencer as emoções. Apesar do que sentimos, nos decidimos pelo perdão. Esse é o passo fundamental.

Gotejar perdão é decidir não se deixar dominar pelos sentimentos estragados que a ofensa, a traição, os abusos e as agressões imprimiram em nosso coração. Nesse sentido, estou frisando a necessidade de gotejar perdão. Ninguém perdoa uma ofensa grave de uma hora para outra. O perdão não é um ato mágico que produz esquecimento da ofensa recebida. O perdão é um ato voluntário, uma decisão da inteligência, que supõe manter-se perseverante na decisão — ou melhor, nas decisões, já que não basta uma única decisão. Ele precisa ser gotejado, de maneira lenta e constante. Perdão é convicção firmemente mantida e expressamente manifesta.

Externar o perdão

O perdão não pode ser somente uma decisão interior, guardada no Rindo do coração. O perdão precisa ser exteriorizado. Perdão íntimo e interior é semente de novas feridas, O perdão precisa ser verbalmente declarado. Como um juiz que precisa proclamar a sentença, a pessoa que decide perdoar deve declarar o perdão. Mais do que desejado e pensado, o perdão tem de ser declarado. O perdão exige uma palavra de proclamação. Nem que seja sozinha, no banheiro ou no automóvel, a pessoa, quando se decide pelo perdão, precisa falar em voz alta: eu perdôo! E precisa falar num tom de voz que ao menos ela mesma possa ouvir. E falar repetidas vezes. O perdão precisa ser gotejado no próprio ouvido. É do ouvido que chega ao coração.

O ideal seria poder proclamar o perdão para quem nos ofendeu, mas isso nem sempre é possível. A pessoa pode não querer ouvir o perdão, ou estar impossibilitada de fazê-lo, se, por exemplo, morar longe ou já tiver morrido. Tudo bem. Mais importante do que a pessoa ouvir é você falar. O perdão é, em primeiro lugar, um gesto curador para a gente mesmo. Portanto, declare o perdão. Fale sobre o perdão. Goteje perdão em seus próprios ouvidos, através de

palavras seguras e decisivas que revelem o desejo da vontade.

Nossa palavra tem poder de ligar e desligar, unir e separar, concretizar nossos sonhos e anseios. A palavra é a grande arma para ferir e para curar o coração. O ser humano se constrói ou se destrói pela palavra. Um amor se constrói ou se destrói pela palavra dita na hora certa, calada na hora necessária.

O perdão deve ser declarado em todas as circunstâncias. Não interessa se a pessoa está perto ou longe, e nem interessa se ela deseja ou não ser perdoada. Pode ser que ela não queira ser perdoada e não peça perdão. Tudo bem. Sua decisão de perdoar tem de ser maior do que o pedido ou a omissão de quem provocou a ofensa. Muitas vezes aquele que nos ofendeu não se sente culpado. Talvez tenha apenas reagido e se ache perfeitamente justificado. Há casos em que a pessoa que nos ofendeu se sente injustiçada por ser considerada culpada. Claro que nesse caso essa pessoa não nos pedirá perdão. Não importa: é preciso perdoar e declarar o perdão. É preciso gotejar perdão no próprio coração.

Quando é impossível declarar o perdão pessoalmente, pela distância, pela ausência do pedido de perdão ou pela morte, declare o perdão, em voz alta, diante de Deus. Manifeste para Deus sua decisão de perdoar. É importante não se esquecer de que o primeiro beneficiado pelo perdão é a pessoa ofendida e machucada. Além de libertar quem me agrediu e machucou, o perdão primeiro liberta a mim mesmo de sofrer as conseqüências negativas da ofensa recebida. Acima de tudo, o perdão beneficia quem o pratica.

Não é demais repetir: o perdão precisa ser declarado, verbalizado, manifestado, externado. É preciso resistir à tentação cômoda de perdoar somente no pensamento ou na intenção. A eficácia do perdão depende mais da boca do que do pensamento. A boca tem o poder de perdoar, o pensamento tem o poder de gestar o perdão. Só quando declaro o perdão que foi gestado no pensamento é que ele tem vida. Enquanto não o declaro, com a boca, o perdão não passa de um feto que nem sabe se poderá nascer. No pensamento gesta-se a semente do perdão; a boca tem a graça de trazê-lo à vida.

Quando for absolutamente impossível verbalizar o perdão pela fala, pode-se lançar mão do recurso, também eficaz, da escrita. Com a força do Espírito Santo a pessoa pode escrever uma carta, ou um e-mail, declarando que perdoa. Tenho experimentado a força do perdão escrito através das confissões que atendo nos retiros que prego na Comunidade Bethânia.

Morto pelos vossos pecados e pela incircuncisão da vossa carne, chamou-vos novamente à vida em companhia com ele. É ele que nos perdoou todos os pecados, cancelando o documento escrito contra nós, cujas prescrições nos

condenavam. Aboliu-o definitivamente, ao encravá-lo na cruz (Cl 2,13-14).

Quando a pessoa tem coragem de escrever declarando que perdoa, e mesmo que pede perdão a Deus e aos irmãos, ela normalmente é invadida por uma certeza de paz que transforma sua história. Muitas pessoas têm encontrado a cura para doenças sérias, físicas, que foram somatizadas. O perdão liberta, cura e restaura. Mas tem de ser o perdão declarado, manifesto, verbalizado, seja falado, seja por escrito.

Ó nosso Deus, não exercereis sobre eles vossa justiça? Pois a força nos falta diante dessa multidão que avança contra nós; não sabemos o que fazer e nossos olhos se voltam para vós (2Cro 20,12).
(Súplica pela ajuda de Deus — No perigo, precisamos aprender a olhar para Deus.)

Perdão: gota divina para a libertação

O perdão é o grande segredo, em gotas, para a libertação. O perdão é gota divina porque é o único caminho para a cura interior. Sem o perdão não existe nenhuma possibilidade de cura e restauração. Sem o perdão de tudo que nos aconteceu no passado, não temos futuro.

Quando alguém é machucado interiormente e não supera ou cura essa ferida pela decisão e pela prática do perdão, acaba se tornando impossibilitado de amar qualquer outra pessoa. A ofensa do passado se transforma em obstáculo para o amor, no futuro. O passado torna-se o grande inimigo do futuro.

O perdão é fruto de uma decisão consciente e persistente. É sempre um processo, que se assemelha a um tratamento homeopático ou a uma terapia continuada, processual, com resultados colhidos a médio ou longo prazo. A cura interior é uma espécie de fisioterapia para a alma. Leva tempo, exige sacrifício persistente, provoca algumas dores, precisa ser acompanhada por alguém competente. Nenhuma fisioterapia ou terapia similar traz efeitos instantâneos. Às vezes parece até que a fisioterapia está aumentando o problema ao invés de resolvê-lo. Pense especialmente na mentira das soluções imediatas. Quando se quer as coisas para ontem, acaba-se aniquilando e abortando o amanhã.

O perdão é um tratamento a longo prazo. Penso nisso quando me recordo de um acidente de trabalho que sofri numa fábrica em 1981. O pior do acidente foi o período em que precisei fazer tratamento para recuperar os movimentos da mão. Diariamente tinha de me dirigir ao setor de fisioterapia da Santa Casa de Misericórdia de Itajubá. Durante algumas horas ficava com o braço dentro de um forno, ou mergulhado num líquido, e depois agüentava o esforço provocado pelo terapeuta. Normalmente saía da fisioterapia sentindo mais dor ainda. Eu ia embora aparentemente pior do que quando tinha chegado. Os exercícios exigidos pelo médico provocavam muitas dores. Parecia que ele não queria curar minha mão. Em casa, eu deixava a mão tranqüila e descansando, e logo parava a dor; quando chegava à Santa Casa e os enfermeiros começavam a manipular e apertar minha mão, era horrível. Tive de aturar longos três meses nesse terrível processo, mas pude viver a graça de ter novamente os movimentos de todos os dedos. Hoje resta apenas uma cicatriz, que não dói, além de uma pequena limitação no movimento de um dedo. Nada que me atrapalhe, nem mesmo na digitação deste texto.

O perdão é como uma fisioterapia. Leva tempo, exige esforço, dói na hora, parece aumentar a ferida, necessita de persistência, mexe com a área machucada, incomoda e cansa. Mas cada um desses atos é uma gota divina para a libertação de nosso coração aprisionado na mágoa e no ressentimento.

O primeiro passo para receber essas gotas divinas em nosso coração é reconhecer que temos feridas interiores, O segundo passo é decidir pelo perdão, optar por ele, como única saída, como a única possibilidade de cura e libertação.

E quando vos puserdes de pé para orar, perdoai se tiverdes algum ressentimento contra alguém, para que também o vosso Pai, que está nos céus, vos perdoe os vossos pecados
(Mc 11,25).

Perdão: esforço humano e persistente

O perdão é uma decisão da vontade e não um desejo das emoções. Em conseqüência dessa verdade, não podemos olhar para o perdão com um critério ético de justiça ou injustiça. Do ponto de vista humano o perdão é sempre injusto, já que se supõe passar por cima da ofensa recebida e revelá-la. Esse processo requer humildade, mansidão, maturidade e autocontrole espiritual.

Para compreender e exercitar o perdão é preciso ultrapassar o critério e o conceito social de justiça. Muitas vezes, em nome da justiça, abre-se espaço para

a vingança. Se a justiça é pagar na mesma moeda, o perdão será sempre injusto. Aliás, esse é o grande segredo que Jesus nos ensinou:

Digo-vos, pois, se vossa justiça não for maior que a dos escribas e fariseus, não entrareis no Reino dos céus [...] não resistais ao mau. Se alguém te ferir a face direita, oferece-lhe também a outra. [...] amai vossos inimigos, fazei bem aos que vos odeiam, orai pelos que vos maltratam e perseguem. Deste modo sereis os filhos de vosso Pai do céu, pois ele faz nascer o sol tanto sobre os maus como sobre os bons, e faz chover sobre os justos e sobre os injustos (Mr 5,20.39.44-45).

Quando buscamos soluções imediatas para nossos problemas, a vingança tem sabor de vitória e de justiça. A vingança é uma forma de compensação. E não se exige grande esforço para se vingar de alguém, ao passo que, para perdoar, é preciso autodomínio, persistência e, sobretudo, humildade ativa.

O perdão, aparentemente injusto, é o único ato que nos permite reconstruir um relacionamento. Além disso, o perdão nos possibilita amar as outras pessoas e nos relacionar bem com elas. A vingança nos tolhe porque nos deixa sempre com um pé atrás. A vingança nos aprisiona em nós mesmos.

Pai, perdoa-lhes; porque não sabem o que fazem (Lc 23,34).

A ninguém fiqueis devendo coisa alguma a não ser o amor recíproco; porque aquele que ama o seu próximo cumpriu toda a lei (Rm 13,8).

Acolhei-vos uns aos outros, como Cristo nos acolheu para a glória de Deus (Rm 15,7).

Antes, sede uns com os outros bondosos e compassivos. Perdoai-vos uns aos outros, como também Deus vos perdoou, em Cristo (Ef 4,32).

Suportai-vos uns aos outros e perdoai-vos mutuamente, toda vez que tiverdes queixa contra outrem. Como o Senhor vos perdoou, assim perdoai também vós. Mas, acima de tudo, revesti-vos da caridade, que é o vínculo da perfeição (Cl 3,13-14).

Aquele que diz estar na luz, e odeia seu irmão, faz ainda nas trevas. Quem ama seu irmão permanece na luz e não se expõe a tropeçar. Mas quem odeia seu irmão está nas trevas e anda nas trevas, sem saber para onde dirige os passos; as trevas cegaram seus olhos (1Jo 2,9-11).

Nós sabemos que fomos trasladados da morte para a vida, porque amamos nossos irmãos. Quem não ama permanece na morte. Quem odeia seu irmão é assassino (1Jo 3,14-15).

O perdão não acontece como fruto do acaso. É preciso tomar a decisão de perdoar, por isso afirmo que o perdão exige esforço humano e persistente. Ao assumirmos o controle do desejo, pela vontade de perdoar, estamos renunciando ao passado e curando o Presente. Perdoar é não deixar as feridas do passado envenenarem e contaminarem o presente. Essa prática exige decisão exatamente Porque, como não entendemos a razão do que nos aconteceu, não sabemos como reagir e precisamos optar pelo perdão, mesmo que ele pareça injusto.

Um passo fundamental para o perdão é incluí-lo em nosso cardápio de reações às ofensas. Normalmente aprendemos a elencar e selecionar um cardápio de reações diante das ofensas sofridas: raiva, briga, não levar desaforo para casa, não se humilhar, pagar na mesma moeda etc. O perdão precisa ser incluído nessa lista. Aliás, precisa encabeçar a lista, pois é a única atitude que verdadeiramente ajuda a curar o coração ferido. Todas as outras atitudes desse elenco agravam ainda mais o problema. Não curam e ainda aumentam a ferida.

Quando nos convencemos e nos decidimos pelo perdão, sendo ele fruto da vontade, nossa inteligência se encarrega de dar-lhe o lugar de destaque nos raciocínios. Ele passa a ser aquele que comanda as ações e reações da vontade. Com isso conseguimos reorganizar nossa história — a partir do perdão, e não da ofensa recebida.

É muito importante não tentar achar uma solução fácil, especialmente no sentido de ludibriar o coração dizendo que não foi nada, que o problema não foi tão grave assim. Amenizar o problema não o resolve. Devemos ter clareza sobre o tamanho e sobre a gravidade da ofensa recebida. É fundamental saber exatamente o que foi indelicado e inaceitável no fato ocorrido. É bom retomar o contexto e os detalhes da ofensa. Assim como um médico, que precisa conhecer a fundo a causa da doença para depois receitar o medicamento apropriado, precisamos descobrir cada momento importante da ofensa recebida. Nunca devemos minimizar a ofensa.

Perdão: decisão do coração

Perdão não é indulgência barata e muito menos uma desculpa esfarrapada. Além de ser remissão de pena ou de ofensa, o perdão é o ato pelo qual uma pessoa é desobrigada de cumprir o que era de seu dever ou obrigação por quem competia exigi-lo. Perdão é decisão unilateral. Mesmo sendo ofendido e machucado, sou livre para decidir o que fazer com a ofensa recebida.
Viktor E. Frankl, o grande pai da logoterapia, nos ensina que, mesmo vivendo as piores situações, o coração é livre para tomar suas decisões:

Nós que vivemos em campos de concentração podemos nos lembrar daqueles que andavam entre os alojamentos confortando os outros, dando o último pedaço de pão que tinham... Eles podem ter sido poucos em número, mas ofereceram prova suficiente de que tudo pode ser tirado, menos a última das liberdades humanas... a liberdade para decidir-se pelo que é melhor em qualquer circunstância.

O perdão é a melhor decisão em toda e qualquer circunstância. Ele é o nosso único caminho, é a nossa única alternativa. O perdão não tem o poder de mudar o passado, mas é forte o suficiente para nos ensinar a saborear o presente e projetar o futuro O perdão nos garante que não somos vítimas do passado e nem das circunstâncias negativas. O perdão é a introdução de um novo tempo, e não a conclusão de uma história de desamor.

O perdão nos fortalece e prepara para novas situações. Não existe a menor possibilidade de se criar uma vacina contra os dissabores da vida. Ninguém está imunizado quanto a isso. Basta iniciar um novo relacionamento para abrir caminho para situações que exigirão o perdão. Assim, o perdão dado nesse momento nos prepara e fortalece para enfrentarmos possíveis circunstâncias desagradáveis no futuro. Outra coisa importante é que o perdão nos socializa. Quando perdoamos, nos colocamos ao lado daqueles que padecem injustiças. O perdão nos faz solidários com todos os injustiçados da história, especialmente com aqueles que não tiveram condições de perdoar e retomar a vida.

O perdão nos liberta de fazermos sofrer as pessoas que nos amam. Normalmente quem mais sofre com a falta de perdão não é quem nos ofendeu, mas aqueles que nos são mais próximos e que nos amam. Perdoar quem me ofendeu é retribuir o carinho de quem me ama. O perdão também nos liberta para saborearmos as coisas boas da vida. Se nosso coração está livre da mágoa e do ressentimento, temos espaço suficiente para nos alegrar e vibrar com tudo de bom e de bonito que nos acontece - e que acontece com as pessoas que amamos.

O perdão não pode ser confundido com panos quentes sobre os problemas. Perdão não é sinônimo de esquecimento, é uma decisão do coração e fruto de um treinamento da vontade. Ninguém chegará a exercer o perdão para com os

acontecimentos muito difíceis se não aprender a treinar o perdão, perdoando as pequenas ofensas e indelicadezas recebidas cotidianamente. Ao perdoar as ofensas menores ou inconscientes estamos nos exercitando para perdoar as grandes ofensas.

As pequenas ofensas acabam sendo portas para as imensas. Só de pensar em algo que nos deixa irados, nosso organismo se prepara para a depressão, especialmente porque a ira ajuda a reduzir a variação da freqüência cardíaca (VFC). O perdão é uma graça que modifica o nível da autoconfiança, de ações, pensamentos, emoções e sentimentos espirituais da vítima da afronta.

A pessoa começa a perdoar quando pára de se culpar, quando aprende a assumir suas responsabilidades pelo que sente – também pelas coisas negativas - e quando passa a mudar sua própria história. Quem nos ofendeu pode ser responsabilizado pela ofensa, mas não tem poder de nos obrigar a sentir a ofensa. A maior liberdade que existe é a possibilidade de não me deixar controlar pelas ações ou inações daqueles que vivem ao meu redor, especialmente das pessoas que me machucam.

Ao optarmos pelo perdão, temos a graça de não perder de vista as coisas boas da vida. Passamos a enxergar a vida e os acontecimentos com os olhos mergulhados na graça de Deus.

Rogo ao Deus de nosso Senhor Jesus Cristo, o Pai da glória, vos dê um espírito de sabedoria que vos revele o conhecimento dEle; que ilumine os olhos do vosso coração para que compreendais a que esperança fostes chamados, quão rica e gloriosa é a herança que Ele reserva aos santos (Ef 1,17-18).

Assumir a responsabilidade pelo modo como você se sente não significa gostar do que aconteceu. Decidir perdoar significa que você é a única pessoa no controle das suas reações emocionais e comportamentais. Também não se trata de assumir a culpa para si. Trata-se de decidir, não obstante o acontecido, que jamais devemos abrir mão de ao menos nos esforçar para apreciar e saborear o lado bom da vida.

Ao confessar aos efésios que estava orando pela iluminação dos olhos do coração, Paulo lhes mostra que o mundo está cheio de coisas lindas para se apreciar. O grande desafio é ensinar a si
mesmo como olhar. É preciso treino para ver o lado bonito e positivo das coisas e dos acontecimentos. Não existe nenhum momento de nossa história que não tenha algo para ser agradecido e admirado. O coração precisa decidir ver o melhor, sempre.

Até por influência de alguns meios de comunicação que priorizam o negativo, estamos nos treinando para sintonizar nossa alma nas coisas negativas. É preciso mudar de canal. A ciência nos garante que, quando alguém se concentra em seus problemas e mágoas, seu corpo é inteiramente tomado pelo estresse. Nesse caso, as substâncias químicas associadas ao estresse estão ativas, e a pessoa sente muito cansaço e desânimo.

Precisamos aprender como manter a serenidade em qualquer situação, independentemente de quão perturbadora ela seja. A mágoa foi o jeito que o encardido encontrou para permanecer conosco todos os dias, até os confins dos tempos.

Declarar o perdão

Além de externado, o perdão precisa ser declarado. Ninguém tem o poder de modificar o passado, mas cada um tem o fabuloso poder de mudar a maneira como falar sobre as coisas negativas. Esse é um dos grandes segredos, uma das principais e mais eficientes gotas de cura interior. É preciso procurar um ponto de vista mais positivo e esperançoso sobre os acontecimentos do passado. É preciso priorizar um fiozinho de esperança, por menor que seja. É preciso aprender a reorganizar nossa história pela ótica do perdão, e não pela perspectiva da ofensa.

Treinados para a vingança ou para a justiça, privilegiamos o negativo e escrevemos nossa história pelo ângulo do estragado. Essa é a maior vitória do encardido. A partir daí, o ponto de vista da derrota vira a marca registrada de nossa vida. O mais triste é que com o tempo, de tanto recontar a mesma história, pela mesma perspectiva, acabamos acreditando que a realidade é assim mesmo, como a estamos pintando.

Não podemos esquecer que o efeito positivo de declarar o perdão, quando usado na repetição da história de mágoa, torna-se um alimento para a negatividade. É interessante perceber que Jesus jamais pediu que alguém Lhe recontasse a própria história.

O perdão pode parecer injusto, mas é a única força que nos permite uma oportunidade verdadeiramente nova. Nesse sentido o perdão nos desamarra para podermos saborear a vida. Antes de ser algo que ofereceremos ao outro, declarar o perdão ajuda a nós mesmos.

Quando sofremos uma lesão física, antes de aplicar qualquer medicamento curador é preciso realizar uma correta limpeza sobre a área machucada. Sabemos que a sujeira que fica no feri mento pode ser fatal. É preciso desinfetar toda a

região ferida. Ao declarar o perdão estamos realizando esse processo de assepsia. Sem essa limpeza bem-feita, o tempo só ajuda a piorar a situação. É o que acontece com as feridas de nosso coração. Temos de limpar a área afetada, para que o tempo não se transforme num fator agravante da mágoa.

Nenhuma criança gosta quando a mãe lava um machucado com água oxigenada e logo depois derrama algumas gotas de remédio ardido. Mas a mãe sabe que aquela cena de momentâneo desamor é fundamental para o futuro de seu filho. O coração precisa do mesmo cuidado. O perdão é o mais poderoso desinfetante para as feridas do coração. Sem essa limpeza, a mágoa não sara com o tempo, nem quando casar. Aliás, tende a aumentar sempre mais. Desinfetar dói, mas nos livra das conseqüências funestas da mágoa.

O tempo não cura coração ferido, que não foi perdoado. O tempo só serve como agravante. O tempo ajuda a curar as feridas do coração quando a pessoa teve a ousadia de declarar o perdão.

No processo de limpeza da alma é preciso que o perdão seja explícita e especificamente declarado. É preciso expressar com clareza que estamos perdoando tal pessoa por tal acontecimento. Perdão não deve ser dado a granel. Perdoar tudo de uma vez é não perdoar nada. Cada ferida tem de receber o remédio apropriado. É preciso fugir da tentação de querer perdoar tudo, de modo geral, de uma vez. Essa tentação só serve para mascarar o problema e não enfrentar cada ferida, cada situação específica.

É preciso declarar o perdão, nem que seja para você mesmo, sozinho. Não basta um esforço mental. Não basta o perdão só na intenção ou no pensamento. Você deve declarar para si mesmo em primeiro lugar.

Nesse processo de declaração do perdão, é fundamental tomar a decisão de não falar mal de quem provocou a ofensa. Quanto mais falarmos daquele que nos machucou, maiores serão os estragos em nosso coração. Se tomamos a decisão de perdoar, precisamos também decidir não falar mal da pessoa. Aliás, além de não falar dela é preciso também não comentar mais sobre o fato acontecido. Com ninguém. Nunca.

O perdão não produz amnésia. É possível recordar os acontecimentos negativos, mas é preciso não sofrer quando isso ocorre.

Não pagueis a ninguém o mal com o mal. Aplicai-vos a fazer o bem diante de todos os homens. Se for possível, quanto depender de vós, vivei em paz com todos os homens. Não vos vingueis uns aos outros [...]. Se o teu inimigo tiver fome, dá-lhe de comer; se tiver sede, dá-lhe de beber. Procedendo assim, amontoarás carvões em brasa sobre a sua cabeça. Não te deixes vencer pelo mal, mas triunfa do mal com o bem (Rm 12,17-21).

Exercitar o perdão

Ninguém tem o poder de controlar os próprios sentimentos. O coração tem razões que a própria razão desconhece, ensinava o filósofo Blaise Pascal. Cada um precisa fazer sua parte, aquilo que está a seu alcance.

Fazer nossa parte significa exercitar o perdão, declará-lo abertamente e decidir não falar mal de quem nos machucou. Mas não há como deixar de sentir algo de negativo. Ninguém consegue exercer domínio total sobre seus sentimentos. O que sentimos ou não sentimos não é fruto de decisões e nem da vontade. As emoções estão fora do nosso controle. Nosso único poder, nessa área, é determinar o que vamos fazer ou não com nossos sentimentos e com nossas emoções. Sou capaz de me decidir por não dar um soco no rosto de alguém que me ofendeu, mas não tenho o poder de resolver não sentir o desejo de dar o soco.

Ninguém de nós tem a capacidade de decidir sentir isso ou aquilo a partir de determinado momento. O sentimento não obedece à razão. Como mudar um sentimento em relação a uma pessoa? Sem o exercício do perdão e a força da graça de Deus é absolutamente impossível.

No exercício do perdão é fundamental reconhecer a necessidade de pedirmos desculpas aos que ofendemos. Se perdoar é uma arte difícil, pedir perdão é mais difícil ainda. Se perdoar exige uma decisão do coração e da vontade, pedir perdão exige arrependimento. E isso é algo que precisamos aprender com clareza e praticar com persistência.

O verdadeiro arrependimento, conforme Jesus ensinou, implica uma mudança de vida. O arrependimento vai muito além do remorso ou da vergonha de ter sido descoberto no seu erro. A vergonha é conseqüência de um medo; o arrependimento é fruto de uma decisão. Como o perdão, o arrependimento vai muito além do desejo. É uma atitude.

No exercício do perdão e do pedido de perdão, cinco gotas são de fundamental importância:

1. Reconhecer que fomos ofendidos ou que ofendemos.

2. Tomar a decisão de perdoar e de pedir perdão, apesar dos sentimentos ou dos desejos.

3. Expressar o perdão através de palavras, faladas ou por escrito.

4. Tomar a decisão de não comentar os erros da pessoa e nem o fato que provocou a ofensa.

5. Permitir que Deus mude nossos sentimentos e cure nossas emoções negativas.

Exercitar o amor

O mundo inteiro gosta de falar de amor. Quase tudo que se faz no campo das artes está centrado no amor. Livros, novelas, filmes, músicas, pinturas, tudo gira em torno do amor e de suas histórias: como se inicia, se aproxima, cresce, une, complica, termina, ressurge e morre. Só que a maioria dos que falam sobre o amor compreende o amor como um sentimento ou uma emoção. Para exercitar o amor é preciso descobrir que o amor não é uma emoção.

O amor gesta emoções, mas não se limita aos sentimentos. Sentir é parte do amor, é um dos elementos que compõem o amor, mas não é sua essência.

Amor é um compromisso, um ato da vontade, uma decisão. O verdadeiro amor está muito mais próximo da convicção do que da emoção. Porque é ato da vontade, o amor deve ser traduzido e expresso concretamente em fatos. Como saber que alguém me ama se nunca expressa esse amor? Por isso o amo, exige gestos concretos: aproximação, abraços, afagos, beijos, ternura, ajuda mútua, proteção, cuidado e tantas outras atitudes. Ora, esses comportamentos ultrapassam, e muito, todo e qualquer sentimento.

Amar é muito mais do que sentir. É uma decisão da vontade que precisa ser exercitada e externada. Amar é comprometer-se com a felicidade do outro. O amor não tolera ensaios; logo, precisa ir muito além das emoções, que são instáveis por natureza. O amor baseado nas emoções é um amor completamente instável, inseguro, imaturo e temporário.

Quando o amor se baseia nas emoções, a pessoa ama ou deixa de amar conforme seus humores. Se hoje estou me sentindo bem ao lado do ser amado, estou amando; se não me sinto bem, deixo de amar. Seria cômico se não fosse trágico, e é mais real e freqüente do que se imagina.

Por mais excitante que seja sentir-se desejado por alguém especial, só esse desejo não é amor e nem assegura que isso poderá se transformar em amor. O

verdadeiro amor está fundamentado em um compromisso que vai muito além dos sentimentos.

Para melhor entendermos o amor como compromisso, basta analisar o relacionamento de pais e filhos. O amor dos pais pelos filhos não se revela tanto pelos sentimentos, mas pelas atitudes concretas. Pode ser que o pai não tenha vontade de trabalhar, mas, por causa dos filhos, que ama, ele precisa trabalhar. O verdadeiro amor gera vínculos e compromissos. Pode ser que uma mãe tenha profunda necessidade de dormir bem durante uma noite, mas passará acordada ao lado do filho doente, não por causa de uma emoção, mas pelo compromisso.

[...] como amasse os seus que estavam no mundo, até o extremo os amou. [...] Dou-vos um novo mandamento: Amai-vos uns aos outros. Como eu vos tenho amado, assim também vós deveis amar-vos uns aos outros. Nisto todos conhecerão que sois meus discípulos, se vos amardes uns aos outros (Jo 13,1.34-35).

Este é o meu mandamento: amai-vos uns aos outros, como eu vos amo. Ninguém tem maior amor do que aquele que dá a sua vida por seus amigos. [...] O que vos mando é que vos ameis uns aos outros (Jo 15,12-13.17).

O amor não é uma opção, é um exercício conscientemente decidido e executado. Exercitar o amor é tomar a decisão de expressá-lo através do carinho e de gestos concretos.

O maior pecado que cometemos contra o amor é a indiferença, que provoca a negligência. O amor nunca morre por morte natural. A indiferença é um veneno que intoxica o amor ou deixa-o morrer. A negligência é a eutanásia do amor.

A amargura nascida da negligência acaba produzindo um câncer na alma. Como um verdadeiro câncer, a amargura se multiplica e invade o coração, ferindo-o e infectando-o. As conseqüências de um coração ferido são bem conhecidas: timidez, agressividade, sentimento de culpa, complexos, medos, traumas, instabilidade emocional, vícios, dureza de coração, desejos de vingança, indelicadeza, especialmente com aqueles que nos são mais próximos. A pessoa contaminada por esse câncer tem muita dificuldade de dar e de receber carinho, tornando-se fria e insensível, além de indelicada.

Tudo isso desemboca num isolamento afetivo. O medo de tornar a ser desprezados faz com que nos fechemos ao amor. O triste é que quando a pessoa se fecha, evitando sofrer de novo, com isso também elimina a possibilidade de ser amada novamente.

O verdadeiro amor não é para pessoa fraca de coração. Quem tem coração ferido e machucado não ama. Gente fraca não ama. O amor não entra no coração dos fracos.

Eu, porém, vos digo: amai vossos inimigos, fazei bem aos que vos odeiam, orai pelos que vos maltratam e perseguem. Deste modo sereis os filhos do vosso Pai do céu, pois Ele faz nascer o sol tanto sobre os maus como sobre os bons, e faz chover sobre os justos e sobre os injustos (Mt 5,44-45).

Assimilar o passado, aprender com ele

A base absolutamente necessária para qualquer cura é a disponibilidade para perdoar. Independentemente da doença, ou da culpa pessoal, ou mesmo da culpa de uma outra pessoa. Ao constatar a doença é preciso decidir-se pelo perdão, não importa o tratamento a ser feito.

Enquanto não perdoamos, nossa vida permanece acorrentada ao fato negativo. Com isso somos forçados a carregar os sofrimentos do passado, repetindo-os com a mesma intensidade e aumentando ainda seu poder de destruição.

Vinte anos depois da libertação do campo de concentração, dois prisioneiros de guerra se reencontraram:

_ Você já perdoou os que te capturaram?

_ Não, nunca!

_ Bem, então eles ainda o mantêm preso, não é?

O perdão começa sempre em nosso coração. Passa depois pela nossa inteligência. É uma decisão! Depois de concebido no coração e gestado no pensamento, o perdão ganha vida por uma decisão irreversível e explícita.

Enquanto não perdoamos, perpetuamos a falsa idéia de que a vingança e o ódio podem ser remédios para curar nossa dor e a dor dos outros. Já sabemos que, no momento da dor, a vingança parece ser mais justa do que o perdão. Mas é só na hora. A longo prazo suas conseqüências serão terrivelmente cruéis.

O perdão afeta o presente e o futuro, mas não pode mexer no passado. Não adianta nada querer sonhar com um passado melhor ou diferente. O passado foi

o que foi. Não há o que fazer para mudá-lo. Podemos e devemos assimilá-lo e aprender o que ele tem a nos ensinar. Mais do que isso é impossível.

A esperança por um passado melhor é uma ilusão do encardido. Ele é o grande especialista em passado. Jesus, ao contrário, nunca fez nenhuma pergunta sobre o passado de nenhuma pessoa.

Jesus nunca fez regressão ao passado, com ninguém. Nem mesmo com aqueles que tinham sérios problemas afetivos e até sexuais. Parece estranho que Jesus não tenha realizado uma sessão de cura interior das etapas cronológicas com Maria Madalena, Maria de Bethânia, a Samaritana, Zaqueu, Pedro, Tiago e João, Judas e tantos outros que, por suas atitudes, demonstraram carregar sérios problemas oriundos na infância e mesmo na gestação.

Jesus não retomava o passado porque sabia que a única coisa que podemos fazer em relação ao passado é enxergá-lo de um jeito novo e aprender com o que ele tem a nos ensinar. Mas isso se faz vivendo intensamente o presente e projetando o futuro.

Jesus foi o grande mestre do perdão. Ele nos mostra que o perdão não acontece de uma hora para outra e nem pode ser uma tentativa de abafar ou simplesmente ignorar nossa dor. O perdão
é um processo profundo, repetido tantas vezes quantas forem necessárias no nosso íntimo. A pressa é inimiga do perdão!

O perdão ensina como nos relacionar, de modo maduro, com o passado. Não é um puro esquecimento dos fatos e nem sua condenação. Não é a colocação de panos quentes e muito menos
a tentativa de amenizar os acontecimentos. Perdoar é ser realista o suficiente para começar a ver o passado com os olhos do presente, voltados para o futuro.

Muitas vezes a dor provocada em nosso coração é tão forte e permanente que não temos mais como nos relacionar com aquele que nos ofendeu ou prejudicou. Mas é preciso perdoar. Quem não perdoa não consegue se libertar das garras, interiores e exteriores, daquele que o machucou. Mesmo que seja necessário se afastar, temporária ou definitivamente, dessa pessoa, só podemos fazê-lo num clima de perdão.

Antes de colocar para fora do nosso coração alguém que nos machucou é preciso perdoá-lo. Sem o perdão, essa pessoa irá permanecer ocupando um espaço precioso de nossa vida e continuará tendo um poder terrível sobre nós.

Guardai-me como a pupila dos olhos, escondei-me a sombra de vossas asas (SI 16,8).

Gotas de alegria

Roberto de Vicenzo, um famoso golfista argentino, certa vez venceu um campeonato e, depois de receber o cheque e sorrir para as câmeras, foi para a sede do clube e se preparou para ir embora. Enquanto caminhava sozinho em direção a seu carro, que estava no estacionamento, ele foi abordado por uma jovem. Ela parabenizou-o pela vitória e, em seguida, contou-lhe que sua filhinha estava seriamente doente, à beira da morte.

De Vicenzo, tocado por aquela história, pegou uma caneta, endossou o cheque do prêmio e deu-o à jovem, dizendo: "Faça o melhor que puder pelo seu bebê".

Na semana seguinte, ele estava almoçando no clube de campo quando um oficial da polícia foi até sua mesa:

_ Alguns rapazes do estacionamento me contaram, na semana passada, que o senhor encontrou ali uma jovem, depois de ter vencido o campeonato.

Roberto confirmou, fazendo que sim com a cabeça.

_ Bem - disse o oficial -, tenho uma péssima notícia para o senhor. A mulher é uma impostora. Ela não é casada. E não tem criança nenhuma doente. Ela o enganou, meu amigo.

_ Você quer dizer que não havia nenhum bebê à beira da morte? - perguntou o famoso jogador.

_ É isso mesmo!

_ Que maravilha! Essa foi a melhor notícia que eu ouvi em toda a semana - disse De Vicenzo.

Coloque-se no lugar de Roberto de Vicenzo. Com toda a honestidade. Tente imaginar algo semelhante, acontecendo com você. Alguém o procura, conta uma história bem triste; você dá o que pode, talvez até mesmo algo que vai lhe fazer muita falta. Depois você descobre que a história fora inventada. Que ninguém estava precisando com tamanha urgência de seu dinheiro. O que você faria? Que reação teria?

É muito importante tentar imaginar sua reação. Nos revelamos pela forma como reagimos. Nos revelamos inteiramente pela forma como reagimos quando estamos sob pressão da raiva, do sentimento de enganação, da decepção ou da tristeza. Muitos de nós partiriam para um processo judicial ou até para a violência verbal ou física. Saber-se enganado é uma das piores dores do coração humano.

A atitude do jogador argentino nos revela algo bem bonito a respeito de seu coração e bem feio a respeito do nosso. Muitas vezes, o bem que fazemos é sob uma pressão exterior. Não passa de filantropia - ou investimento, já que queremos nosso nome escrito num livro de doadores fabulosos.

Não precisamos nem ir muito longe, pensando num valor alto. Quantas vezes as pessoas recusam dar esmola para um pobre na rua, justificando que é bem capaz de ele usá-la para comprar drogas ou cachaça. Ora, o que será feito com a esmola não é mais problema nosso. No fato citado, o importante não era o dinheiro, mas a salvação da vida de uma criança.

Quanta alegria por saber que nenhuma criança estava correndo o perigo da morte! Se ele doou o dinheiro para salvar uma criança e agora descobre que a criança está salva, valeu a doação. Aliás, muito melhor gastar o dinheiro dessa forma do que na construção de um mundo egoísta e trapaceiro.

Sabe o que deixou feliz o jogador de golfe? Foi que ele não deu o dinheiro para a mulher. Ele deu o dinheiro para que a mulher pudesse salvar o bebê. Sua motivação foi o bebê, e, mesmo descobrindo a falcatrua na mulher, ele não mudou o foco de sua doação. Por isso, a descoberta do erro não foi maior do que a alegria de saber que o bebê estava salvo.

Os preceitos do Senhor são retos, deleitam o coração, o mandamento do Senhor é luminoso, esclarece os olhos (SI 18,9).

Atitudes curadoras

Entre os babembas, tribo da África do Sul, se uma pessoa age de forma irresponsável ou injusta, ela é colocada no centro da vila, sozinha e solta.

Todo trabalho cessa na comunidade e todos os membros da tribo - homem, mulher, criança - se juntam num grande círculo ao redor do acusado. A seguir, cada um da tribo fala com ele, um por vez, relembrando as boas coisas que a tal pessoa tenha feito na vida. Qualquer incidente ou experiência que possam ser lembrados com algum detalhe e precisão são relatados. Todos os seus atributos

positivos, suas boas ações, sua força de vontade e generosidade são declaradas cuidadosa e minuciosamente.

Muitas vezes, essa cerimônia tribal dura vários dias. Ao final, o círculo tribal é quebrado e dá lugar a uma celebração de júbilo, e a pessoa, simbólica e literalmente, é recebida, com boas-vindas, de volta à tribo.

Como nós, que nos julgamos evoluídos, precisamos aprender para chegarmos ao nível dessa tribo! É urgente que aprendamos a praticar atitudes curadoras. Ninguém deve ser condenado. Ninguém faz o mal porque ama o mal. As pessoas erram porque são limitadas, fracas, inseguras. Muitos dos nossos erros são reações ao mal que nos fizeram. A compreensão, corretamente manifesta, é um excelente instrumento de cura e restauração.

O grande segredo dessa tribo é hoje uma das verdades essenciais no processo educacional, tanto escolar como familiar. Sem uma palavra de elogio, ninguém tem forças para mudar um comportamento ou corrigir uma atitude.

Quando uma pessoa comete um erro, nada a condena mais do que sua própria consciência. O mais difícil é se perdoar, se aceitar, e redimensionar sua caminhada. As críticas não ajudarão em nada se não forem precedidas de um elogio sincero, honesto, maduro e equilibrado. A crítica pela crítica gera frustração, decepção, desânimo e tristeza. O elogio, quando verdadeiro, injeta o ânimo necessário para que se possa refazer a vida.

Acho que essa deveria ser a maior função de uma família e de uma comunidade: ressaltar os valores! Das críticas e acusações, a sociedade já se encarrega. Existem pessoas especializadas nesse ministério encardido. Mas muitos santos, seguindo a pedagogia de Jesus, especialmente em seus gestos curadores, aprenderam e praticaram o elogio como arma poderosa de cura e restauração.

O elogio não pode ser confundido com a bajulação. Elogiar é ressaltar as qualidades individuais. O elogio precisa coincidir com aquilo que a pessoa já sabe que tem e que está escondido sob a manta do erro. Não adianta querer inventar uma qualidade para elogiar. Nesse caso, esse alguém logo se percebe enganado e fecha-se ainda mais no erro. O elogio será uma linda gota de cura interior quando refletir um valor da pessoa e reanimá-la a retomar esse valor. O elogio é uma palavra de esperança ativa, concreta, possível, realizável.

Infelizmente essa é uma prática tão remota em nosso meio que muitas vezes temos medo do elogio. Quando alguém nos elogia ou elogia nosso trabalho, ficamos com um pé atrás, achando que depois desse elogio certamente virá um pedido de ajuda. Por isso, como atitude curadora, o elogio jamais deverá ser acompanhado de um pedido de favor. Unir os dois é sacrificar um deles. Agora,

quando se precisa, verdadeiramente, de ajuda, primeiro deve-se fazer o pedido e então uni-lo com o elogio, para que a pessoa elogiada se sinta determinada a ajudar. Nesse caso o elogio é só uma referência a um valor que o indivíduo tem, do qual você está realmente necessitado.

Tem o teu inimigo fome? Dá-lhe de comer. Tem sede? Dá-lhe de beber; assim amontoarás brasas ardentes sobre sua cabeça e o Senhor te recompensará (Pv 25,21-22; Rm 12,20).

Gotas que curam

No distrito de Columbia, nos Estados Unidos, um garoto de 14 anos, membro de uma gangue, assassinou _ um adolescente inocente como prova de coragem para ser aceito pelo grupo.
No dia do julgamento, a mãe do menino assassinado permaneceu em absoluto silêncio. Parecia indiferente. Sua dor era tão grande que não conseguia se manifestar. Assistiu a tudo, observou tudo, ouviu tudo. Ao final, o jovem foi declarado culpado pelo crime.

Depois que a sentença foi anunciada, a mãe se levantou lentamente, fixou o olhar direto nele e declarou: "Eu vou matá-lo!" A seguir, o jovem foi levado para a detenção para cumprir sua pena.

Passados os primeiros seis meses de prisão, a mãe do rapaz assassinado foi visitar o assassino. Antes de cometer o crime, o prisioneiro era um menino de rua, sem família, sem ninguém. A mãe do jovem assassinado era sua única visita.

Eles conversaram por algum tempo, e, ao sair, ela deu a ele algum dinheiro para suprir suas pequenas necessidades na prisão. E essa cena passou a se repetir muitas vezes. A senhora começou a visitá-lo regularmente, levando-lhe comida e presentes. Um dia ela perguntou ao rapaz o que ele pretendia fazer da vida depois que saísse da prisão. Ele ficou confuso e cheio de dúvida. Não havia pensado em nada, ainda mais dentro daquela prisão horrível.

Diante da incerteza dele, a boa senhora lhe ofereceu emprego na empresa de um amigo. Em seguida, como ele não tinha família e nem um lugar para morar, ela lhe disponibilizou o quarto vazio de sua casa para que ele morasse ali temporariamente.

Durante quase um ano o rapaz viveu naquele quarto emprestado e comendo as refeições que ela lhe preparava, enquanto continuava trabalhando na firma do amigo da bondosa senhora.

Numa noite, ela o chamou para conversarem, na sala. Sentada em frente a ele, perguntou:

_ Você se lembra do que lhe falei no dia do julgamento, no tribunal?

_ Claro que sim. Jamais esquecerei.

_ Bem, cumpri exatamente o que prometi naquele dia. Eu não queria que o garoto que sem razão matou meu filho continuasse vivo neste mundo. Eu desejei profundamente que ele morresse. Esse foi o motivo que me fez começar a visitá-lo e a levar-lhe coisas. Esse foi o motivo que me fez arrumar-lhe um trabalho e permitir que você morasse na minha casa. Foi o modo que encontrei para mudá-lo. E aquele garoto de antes não existe mais, o assassino se foi, e você, se quiser, pode continuar aqui. Eu tenho um quarto vazio e gostaria de adotá-lo, se você concordar.

Esse é o jeito correto de se vingar de alguém que nos tenha feito um grande mal. Toda pessoa, se receber gotas de amor, acabará reencontrando um sentido para sua vida. Não existe ninguém ir recuperável. Não existe gente ruim por natureza. O amor é a força que tudo pode mudar. O amor é o meio de matar o homem velho, viva ele em nosso coração ou na vida de alguma pessoa.

Assim como o amor, o perdão é uma decisão consciente da vontade. Para praticá-lo é preciso sair do campo emocional do desejo e entrar no campo da vontade. O desejo é emocional; a vontade é fruto de decisão. Temos de aprender a pedir perdão a todos aqueles que machucamos ou ofendemos, prejudicamos ou fazemos sofrer, consciente ou inconscientemente.

Além disso, é preciso aprender a se perdoar, pois nos ferimos e nos prejudicamos de muitas formas. É preciso se perdoar por cada gesto de desamor, cada omissão, pelos prejuízos que nos causamos com nossos erros e pecados. A tristeza é uma das respostas naturais do coração para a perda. É preciso coragem para ficar triste, para honrar a dor que carregamos. Precisamos respeitar nossas lágrimas. Mas não cair na lamúria.

É preciso treinar o perdão a todos aqueles que nos prejudicaram, ofenderam e magoaram. É necessário decidir-se pelo perdão e aprender a manifestá-lo. Por fim é preciso aprender a perdoar e a pedir perdão a Deus, colocando-se em Sua presença amorosa, confiando em Seu amor. Nessa confiança, declaramos nosso perdão por tudo de negativo que nos acontece e

cuja culpa acabamos atribuindo a Deus. Pela infantilidade em Lhe atribuir a culpa pelas coisas negativas de nossa vida e do mundo.

Senhor, diante de Vós estão todos os meus desejos, e meu gemido não Vos é oculto. Palpita-me o coração, abandonam-me as forças, e me falta a própria luz dos olhos. Amigos e companheiros fogem de minha chaga, e meus parentes permanecem longe (S137,10-12).

Colírio de vida!

Rogo ao Deus de nosso Senhor Jesus Cristo, o Pai da glória, vos dê um espírito de sabedoria que vos revele o conhecimento dEle; que ilumine os olhos do vosso coração, para que compreendais a que esperança fostes chamados, quão rica e gloriosa é a herança que Ele reserva aos santos, e qual a suprema grandeza de Seu poder para conosco, que abraçamos a fé (Ef 1,17-19).

A vida é sempre imprevisível. Aliás, se fosse programada seria muito triste. Que bom que a vida foge de nossos programas. Ela é sempre maior que nossos planos e projetos. Nem sempre veremos os resultados do que fazemos. Nenhuma semente jamais vê a flor ou o fruto. É bom lembrar essa verdade, especialmente diante dos momentos difíceis que teremos de superar.

Um dos grandes segredos para um coração curado é aprender a enxergar a vida pelo ângulo correto. Ainda que os acontecimentos sejam difíceis, a chave para nossa felicidade está no modo como reagimos.

Do mesmo jeito que a poeira atrapalha nossa visão, e de vez em quando é preciso pingar algumas gotas de colírio para limpar os olhos e tirar o ardume, os olhos do nosso coração precisam receber muitas gotas do colírio de vida, com o qual Jesus veio nos presentear pela graça da Cura Interior.

[...] desvencilhemo-nos das cadeias do pecado. Corramos com perseverança ao combate proposto, com o olhar fixo no autor e consumador de nossa fé, Jesus. [...] e não vos deixeis abater pelo desânimo (Hb 12,1b.3).

O desânimo que nos abate é muito mais fruto do modo como olhamos para os problemas do que dos problemas em si. Temos aqui dois grandes segredos: enxergar com os olhos do coração e mirar no alvo seguro apontado por Jesus.

Assim como um bom músico educa seu ouvido para perceber as pequenas variações dos acordes, precisamos educar nossos olhos e os olhos do nosso

coração. Isso requer tempo e persistência. Para isso necessitamos de um bom mestre, tal como um aluno de artes plásticas necessita que seu professor lhe empreste os olhos para observar os detalhes de uma obra: cor, luz, sombra, profundidade etc.

Nosso mestre é Jesus! Sua postura é sempre de alguém que enxerga além do óbvio. Quem vê somente o óbvio não enxerga. Jesus manda olhar para as coisas, para as pessoas e para os acontecimentos, de um jeito novo. Ele tem um olhar que vai além da convenção social. Por isso, enquanto todos viam uma prostituta, Ele enxergava uma discípula. Jesus não olhava a partir dos preconceitos. Ele estava sempre desarmado e ajudava as pessoas a se desarmarem.

Jesus não tinha medo de se aproximar das pessoas. Permitia que elas O tocassem. Sentava-se com elas. Freqüentava a casa até de pessoas de má fama.
Se misturava com os pecadores e marginalizados. Sua opção pelos excluídos é um ensino espetacular de cura interior. Jesus enxergava a alma da pessoa. Por isso acreditava na capacidade de mudança. Só quem vê o que está escondido é capaz de projetar algo novo. Quem não vê além do óbvio não sonha!

O colírio de vida, receitado e usado por Jesus, precisa ser empregado com muita freqüência por todos aqueles que se encontram sedentos dessas gotas de cura interior.

Ó vós, humildes, olhai e alegrai-vos; vós, que buscais a Deus, reanime-se o vosso coração (Sl 68,33)

Aprendendo a olhar

Imagine-se andando por uma calçada com os braços carregados de pacotes e alguém colide brutalmente com você, fazendo-o cair e esparramando seus mantimentos. Quando você se levanta do meio de ovos quebrados, suco espalhado pelo chão, está pronto para gritar: "Idiota! O que há de errado com você? Está cego?”

Mas, bem antes que tome fôlego para falar, você percebe que a pessoa que colidiu com você é realmente cega. Ela também está estirada no meio dos mantimentos espalhados e não consegue se levantar, pois sua bengala está jogada no chão.

A raiva pelo tombo passa na mesma hora. Imediatamente seu coração é tomado por uma compaixão e pela demonstração de simpatia e caridade. Você logo se oferece para ajudar a pessoa a se levantar. Com certeza, pede desculpas e se preocupa em saber se a pessoa se machucou, se precisa de cuidados.

Esse é um lindo retrato de nossa vida. Quando percebemos claramente que a fonte da desarmonia e da miséria no mundo é a ignorância a respeito da dor e do problema do outro, podemos abrir a porta do coração e permitir que a graça de Deus aconteça em nós e através de nós.

Uma das maiores causas - se não a maior - de nosso sofrimento é a maneira como enxergamos a vida e tudo aquilo que nos acontece. Na verdade, não são os acontecimentos que nos fazem sofrer. Sofremos pela maneira como olhamos para os acontecimentos. Todo ponto de vista é a vista a partir de um ponto. Quando privilegiamos um ponto negativo, passamos a enxergar tudo com as lentes da negatividade. O pior não está nem tanto no olhar negativo, mas na concentração estragada, encardida, do olhar.

Precisamos aprender a olhar a vida pela ótica de Deus. Para isso, necessitamos de alguns exercícios contínuos de aprendizado do olhar:

- Olhar a vida como dom e presente a ser cultivado; como graça que precisa ser acolhida com responsabilidade e gratidão.

- Olhar a morte com a serenidade de quem sabe por que vive. Aliás, só tem dificuldade de olhar a morte quem não aprendeu a saborear a vida. Jesus ensinou, em Bethânia: "Se creres, verás a glória de Deus" (Jo 11,40).

- Olhar os sofrimentos como fatos inevitáveis, que agora precisam se transformar em mestres que nos ensinem a ser melhores.

- Olhar as vitórias como momento privilegiado de conquista, tão passageiro como as derrotas, que podem nos fazer melhores ou piores, desafiadores ou acomodados.

- Olhar para si mesmo com paciência e generosidade. Às vezes é mais fácil ser generoso com os outros do que com a gente mesmo. Tem muita coisa que gostaríamos de mudar em nós que só depende de nós, mas que ainda não conseguimos. Paciência e perseverança.

- Olhar para os outros sem as armas que costumamos trazer escondidas no coração, pelo preconceito, pela inveja, pelo medo, pelo ciúme. Olhar para os outros como convite a nossa própria melhora.

- Olhar para Deus como amor que é. Deus é Pai, que ama com amor infinito e incondicional. Precisamos treinar imaginar Deus sorrindo. A Bíblia não tem medo de afirmar que Deus gosta de rir e de sorrir.

- Olhar o mundo como nosso grande jardim; como um lugar onde podemos nos desenvolver, como um projeto a ser melhorado. Deus não criou o mundo pronto.

- Olhar o passado como um mestre que ensina, assimilando o que foi positivo, corrigindo o que foi negativo, mas nunca se fixando nele. O passado, bonito ou feio, não volta.

- Olhar os defeitos, pessoais e dos outros, como limitações de um ser humano que está sempre em busca do seu melhor. Ninguém erra por gosto. Os defeitos podem ser o princípio de um tempo novo, de uma história nova.

- Olhar os pecados com clemência e misericórdia. Jesus nunca apontou um pecado de uma pessoa. Ninguém condena mais do que a própria consciência. O pecado não tem a palavra final. "Onde abundou o pecado, superabundou a graça" (Rm 5,20b).

- Olhar os projetos como um desafio que nos convida a melhorar sempre mais.

- Olhar para as coisas dando-lhes o devido lugar. Nada nem ninguém que esteja fora do coração humano é capaz de preenchê-lo. As coisas são instrumentais que nos ajudam, mas não podem ser absolutizadas.

- Olhar com caridade para aqueles que nos machucam - caridade suficiente para compreendermos que, como nós, são pessoas limitadas, fracas, falhas, sujeitas aos dissabores da vida.

- Olhar com gratidão para as pessoas que nos amam, procurando corresponder a elas. Saber-se amado é gota fundamental de cura, em qualquer tempo, para qualquer idade.

- Olhar para a natureza como a extensão do jardim de Deus. Por onde passa, Deus deixa sementes de Céu. Cada flor, cada animal, um rio cristalino, o vento, a chuva, o sol, a lua e as estrelas. Tudo é criação de Deus, para nossa alegria e felicidade.

- Olhar para o alto, pois aí encontra-se nossa grande meta (C13,1). O ser humano foi criado para coisas grandes, imensas, infinitas. Quem não tem sua meta no alto acaba se decepcionando e desanimando da vida.

- Olhar com fé, que é o fundamento da esperança e a certeza a respeito daquilo que não se vê (Hb 11, 1ss).

- Olhar com coragem, força que vem do coração e que nos impulsiona nos momentos difíceis e inseguros. Pela coragem temos força para mudar o que precisa ser transformado em nossa vida.

- Olhar com serenidade, principalmente diante das situações que não podem ser mudadas. Muitas coisas fogem de nosso controle. O desespero é um inimigo terrível. A serenidade nos equilibra e reanima.

- Olhar com perseverança. O mundo moderno é especialista em desistências. Estamos nos educando para a derrota quando abrimos ao coração a possibilidade da desistência. A vida não perdoa os fracos (Hb 10,19-25).

- Olhar com caridade. Esse é o mais fundamental de todos os segredos. Quando faltar tudo, ainda sobrará espaço para a caridade, que é o vínculo da perfeição (Mc 4,21-25).

- Olhar com humor: o humor é fundamental para o equilíbrio humano. Ele nos dá a graça de tomarmos distância de nós mesmos e dos acontecimentos. Ele nos permite colocar todas as coisas em perspectiva e tirar o tom dramático dos acontecimentos. O humor ajuda a ver a vida com olhos novos, com novos pontos de vista. O humor realça as incertezas de nossa vida, mostrandonos que ela não é previsível. Viver é acolher cada dia, como novo - completa e absolutamente novo. O humor nos ajuda a perceber que as coisas são relativas. Quem é muito sério acaba se achando muito importante e por isso não gosta do humor, que põe em risco a máscara, a couraça, a carcaça, a casca que reveste o balão do orgulho prepotente. O humor ajuda a desinchar o balão, pois quebra a casca.

Olhai as aves do céu: não semeiam nem ceifam, nem recolhem nos celeiros e vosso Pai celeste as alimenta. Não valeis vós muito mais que elas? (Mt 6,26).

Na paz de Deus

A vós, graça e paz, da parte de Deus, nosso Pai (Ef 1,2).

É impressionante o número de vezes que o apóstolo Paulo reafirma esse desejo de Deus para cada um de nós.

Segundo essa sua forma especial de saudação, dEle só podemos esperar duas coisas: graça e paz. Tudo que escapar a esse binômio não pode vir de Deus. Essas são as duas únicas coisas que devemos esperar de Deus. No que depender dEle, teremos a paz e a graça em plenitude.

Acolher essa afirmação significa saborear a certeza de que a doença, o sofrimento, os dissabores e todos os seus seguidores não são frutos da vontade de Deus. Da parte de Deus, o ser humano - todo ser humano - só pode esperar graça e paz.

Se o apóstolo é tão contundente, que realidades estariam escondidas por detrás dessas palavras?

O termo "paz" é profundamente conhecido na Sagrada Escritura, tanto no Antigo como no Novo Testamento. Para o povo judeu, shalom sintetiza tudo de bom que alguém possa querer para si ou para qualquer outra pessoa. Todas as espécies de bem cabem com precisão dentro do termo shalom. Ao desejar a paz, o shalom de Deus, o homem bíblico está desejando, efetivamente, a experiência da cura física, psíquica, afetiva, espiritual, emocional, cultural, sexual, econômica, política e ecológica. É isso mesmo! Shalom atinge todas as dimensões da vida.

Shalom é a capacidade de se acolher em Deus, e, a partir daí, do acolhimento do próprio Deus, aprendemos a nos relacionar com as outras pessoas e com o mundo. A atitude da paz nos leva
a um cuidado com a natureza. Aquele que é impregnado pelo espírito da paz vive em plena harmonia consigo mesmo, com os outros, com a natureza e com Deus. Iluminada pela paz, a pessoa vive em plena harmonia com seu passado, seus fracassos, sua história, seus medos, suas vitórias e conquistas.

Não é errado afirmar que o exemplo mais explícito de um estado de paz é o Paraíso bíblico, onde o ser humano vivia intensamente todos os seus relacionamentos, a começar do relacionamento com o próprio Deus. Tanto isso é verdade que muitos escritores e estudiosos da Bíblia afirmam que o Paraíso não reflete tanto o passado da humanidade, mas sim seu futuro, aquilo que o ser humano um dia irá experienciar profundamente.

O ser humano em estado de paz vive em comunhão verdadeiramente íntima com Deus e exterioriza concretamente essa comunhão na vivência e convivência com os demais seres. Homem

e mulher, em Deus, se enxergam um no outro, se refletem e se reconhecem mutuamente. Desse reconhecimento nasce a possibilidade de uma vida partilhada, compartilhada, comprometida, sem concorrência ou disputa.

Essa convivência é possível a partir da concreta experiência de um coração curado. Ninguém que alimente mágoas e ressentimentos em seu coração conseguirá ver o outro como alguém capaz de ajudá-lo a se tornar melhor. Para quem tem coração ferido, o outro é sempre uma ameaça. Até o silêncio da outra pessoa me machuca e coisifica, porque o problema está dentro de mim, e não no outro.

A paz bíblica significa, portanto, uma plenitude de comunhão pessoal, social, comunitária e cósmica. A paz nos deixa sempre em estado de harmonia interior e exterior. É muito mais do que uma tranqüilidade aparente. Aliás, a verdadeira paz vai muito além da tranqüilidade. Ela é possível mesmo quando perdemos a tranqüilidade.

Basta reler aqueles primeiros parágrafos da Carta aos Efésios para perceber a verdade que Paulo descobriu e ensinou. Ninguém viverá a linda experiência da paz sem o efetivo acolhimento da graça. A graça é o segredo da paz. Logo, é preciso descobrir melhor o que significa a graça.

[...] amai os vossos inimigos, fazei bem aos que vos odeiam, abençoai os que vos maldizem e orai pelos que vos injuriam. O que quereis que os homens vos façam, fazei-o também a eles. [...] Sede misericordiosos, como também vosso pai é misericordioso. Não julgueis, e não sereis julgados; não condeneis, e não sereis condenados; perdoai, e sereis perdoados; dai, e dar-se-vos-á. Colocar-vos-ão no regaço medida boa, cheia, recalcada e transbordante, porque, com a mesma medida com que medirdes, sereis medidos vós também (Lc 6,27-28.30.36-38).

Na Graça de Deus

Graça é a plena comunhão do ser humano com Deus. Graça é tudo aquilo que podemos e devemos esperar de Deus. Graça é o próprio Deus que Se dá, que se permite experimentar. Graça é acolhimento consciente do amor divino e de Sua providência ativa.

No Novo Testamento, a graça se chama Espírito Santo. É o Espírito Santo que se une ao nosso espírito para nos ajudar a acolher Deus. Ele não faz por nós. Faz em nós. Conosco.

É necessária uma consciente abertura do coração humano para a permissão da atuação da graça de Deus. Ele nunca nos violenta. Ele é sempre delicadamente educado e ocupa em nossa vida o espaço que a Ele reservamos.

Quanto mais nos abrimos à ação do Espírito, quanto mais nos assumimos como parceiros do Espírito, maior e mais eficaz é a ação de Deus em nossa história. Muitas vezes não encontramos a paz exatamente porque não buscamos viver na graça. Sem a graça, a paz é só um acerto de contas...

Quando o anjo de Deus encontrou Maria, a Virgem querida de Nazaré, ele a saudou com o maior elogio que um ser humano poderia ter recebido, especialmente porque veio da parte de Deus. Na saudação a Maria, que repetimos tantas vezes na ave-maria, encontramos o grande segredo que conjuga paz e graça. Maria é feliz, vive em paz, porque é plenamente repleta da graça de Deus. Em Maria não existiu nenhum espaço que não fosse ocupado, completamente, pela graça de Deus. Por isso ela nunca viveu fora da graça. Por isso nunca perdeu a paz. Ela é a Virgem Feliz. Feliz Maria, porque plena de graça.

Aqui já percebemos um dos grandes motivos, se não o maior, pelo qual muitas vezes não somos felizes. A felicidade é conseqüência de nossa abertura à graça de Deus. Quem não vive na graça de Deus não pode achar graça na vida. Quem não vive na graça acabará vivendo na desgraça. Nesse caso não saberá o que é a verdadeira alegria. E quem não tem alegria de dentro para fora precisa tentar achar, fora, a falsa alegria. Essa é a euforia típica com que o encardido nos presenteia. Mas todas as falsas alegrias da euforia acabaram se transformando em grandes desgraças.

François X. N. Van Thuan (1928-2002), cardeal vietnamita, profeta da esperança para o terceiro milênio e que viveu uma longa e terrível experiência de prisão, nos ensina que tudo aquilo que não pode receber a marca do Eterno é falsificado. A alegria fora da graça de Deus é sempre euforia, pois não pode ser eternizada. Logo, é falsificada. Sabemos que tudo que é falsificado tem a aparência semelhante ao original, custa mais barato, mas dura menos.

Quem vive uma experiência sabendo, conscientemente, que não pode receber a marca do Eterno, jamais poderá saborear a graça da paz e a paz que somente a graça traz.

A euforia não passa de uma falsa mística do sucesso. O sucesso humano é igualzinho a um cachorro correndo atrás de um automóvel. Você passa com um caminhão ou um carro, e o cachorro começa a correr atrás, latindo. Então você pára o carro: o cachorro não sabe o que fazer e volta correndo para casa. O que fazemos com o sucesso que conquistamos?

Quem não saborear a paz, na graça, nunca será verdadeiramente feliz. E essa é a vocação fundamental de toda pessoa. O ser humano foi criado para ser feliz. O maior pecado que, rotineira mente, cometemos é o pecado de não ser feliz. Quando dizemos que não somos felizes estamos ofendendo gravemente a Deus e enchendo de euforia o coração do encardido.

Quando você diz que não é feliz, quem fica feliz é o encardido. Quando você exterioriza felicidade, o encardido fica profundamente triste - aliás, volta a ser o que é, triste e infeliz. Mas, quando temos a coragem de cantar alegria, feito Maria diante de Isabel, estamos pisando a cabeça da serpente. Maria é uma contínua ofensa ao encardido, pois é toda feliz, inteiramente feliz, plenamente feliz, pois plena da graça.

Esse é o grande segredo que Jesus veio revelar a respeito do ser humano. Ele se fez gente para nos ensinar o caminho verdadeiro para a vida em abundante plenitude. Essa vida em plenitude é conseqüência da intimidade com a graça de Deus. Mas é também conseqüência de uma postura feliz. Tristeza atrai tristeza. Alegria atrai alegria. Quem vive sempre achando defeito para tudo e para todos, quem só sabe reclamar da vida, sempre insatisfeito, jamais poderá viver na graça de Deus. Como viver na graça se gosta de atrair desgraça?

Vivei em boa harmonia uns com os outros Não vos deixeis levar pelo gosto das grandezas, afeiçoai-vos com as coisas modestas Não sejais sábios aos vossos próprios olhos (Rm 12,16).

Na bênção de Deus

O primeiro grande passo para vivermos na graça de Deus é a certeza a respeito de Seu plano de amor para nossa história. Em Jesus Cristo, o Pai, do alto do Céu, nos abençoou com toda a bênção espiritual (Ef 1,3). Que coisa espetacular: o Pai nos abençoou com toda a bênção espiritual. Tudo que o Pai podia nos dar, Ele deu. Ele não ficou com nada para Si mesmo. Cada pessoa neste mundo tem a possibilidade de receber toda a bênção. Ninguém fica de fora dessa graça. Ninguém pode pensar que recebeu somente um pouquinho da graça, ou parte dela. A Palavra nos garante que o Pai nos abençoou com toda a bênção. Resta-nos acolher e dinamizar essa bênção.

Deus, Pai amoroso, nos escolheu antes da fundação do mundo para a felicidade plena. Dentro de cada pessoa existe um espaço que jamais foi contaminado por nenhum pecado e nem pelas conseqüências do pecado. Por pior que tenha sido nossa história, por maior que seja o pecado, esse espaço interior, esse sacrário de Deus dentro de nós nunca poderá ser atingido por qualquer

fagulha do mal. Nem mesmo a própria pessoa é capaz de atingir com o mal esse pedacinho do coração. Esse espaço é a marca exclusiva de Deus em nós. É a prova de que Deus é maior e que seus dons e seu chamado são irrevogáveis (Rm 11,29).

Nesse sacrário interior habita o nosso melhor. Ali residem nossos sonhos e anseios. Dali fluem nossos mais lindos projetos. Ali se escondem nossas canções e poesias, nossas pinturas e esculturas. Ali, dentro de cada um de nós, no mais íntimo de nós mesmos, está essa semente de graça que põe em ação a paz quando nos abrimos à graça de Deus.

A vida espiritual é o grande caminho de liberação desse pedacinho de nosso coração. Além disso, como somos seres dinâmicos, essa área poderá ser fortalecida e ampliada. Jamais poderá ser aniquilada. Mesmo o pior bandido continua com seus sonhos de paz e seu desejo de graça. O pecado jamais consegue extrair ou aniquilar esse pedacinho de Deus que existe em nós. O que o encardido consegue fazer é criar uma casca para tentar impedir que liberemos nosso melhor.

Essa casca pode, efetivamente, nos impedir de acolher a paz de Deus ao nos impossibilitar de sintonizar a graça. Como um par de óculos escuros que impede os raios ultravioleta de prejudicar nossos olhos, a casca de pecado ou vício nos tranca na secura espiritual, nos faz crer que somos pecadores demais e que tudo está perdido, que não somos capazes de mudar de vida ou achar um novo rumo para nossa história. Esse é o grande desejo do encardido, daí esse nome lhe cair tão bem. Afinal de contas, uma pessoa com as lentes encardidas também não consegue enxergar direito.

Além de ajudar a criar essa casca que esconde nosso sacrário interior, o encardido procura desviar nossa atenção para as áreas estragadas de nossa vida. Quem olha demais para os próprios de feitos e vícios dificilmente conseguirá se convencer de que não é tudo aquilo que fez ou está fazendo.

É preciso viver na bênção de Deus. É preciso retornar para a graça. É preciso tirar a casca que envolve nosso sacrário interior e então assumir um sério compromisso de alimentar e fortalecer esse sacrário.

A vida espiritual, que nasce e se fortalece nesse sacrário, é extremamente dinâmica. Quanto mais nos alimentarmos com as coisas de Deus, maior será o sacrário interior. Quanto maior o sacrário interior, maior sua influência em tudo o que somos e fazemos.

Deus nos ama e nos predestinou em Seu amor. Dentro de nós está Sua marca registrada. Nada nem ninguém poderá tirar essa marca. E Deus colocou

Sua marca dentro de nós para fazer resplandecer Sua maravilhosa graça (Ef 1,6). É isso que precisamos deixar transparecer através de nosso rosto: a beleza da graça de Deus.

Esse é o grande segredo para a verdadeira restauração de qualquer pessoa. Por pior que seja o momento vivido, é preciso tomar posse da certeza de que Deus é maior em nós. O ser humano nasceu para ser feliz, completamente feliz. O ser humano nasceu com tudo programado para a felicidade. Você nasceu para dar certo. Esse é o grande projeto de Deus para sua vida. Esse é Seu grande segredo.

Esse é o grande segredo da felicidade.

Tudo que o ser humano precisa para ser feliz já existe, originalmente, em seu coração. A felicidade será conseqüência de uma vida vivida em coerência com esse projeto original. Quem buscar a felicidade fora de si encontrará, no máximo, um vazio ainda maior. Nada nem ninguém, fora do coração humano, poderá fazê-lo verdadeiramente feliz.

Quem condiciona sua felicidade ao que não tem nunca é feliz. O que está fora só ajudará no processo da felicidade quando puder ser conferido com o original.

Às vezes é preciso dar muita cabeçada para descobrir o óbvio. Aliás, na maioria das vezes, não conseguimos enxergar nem mesmo 0 óbvio. Por isso precisamos emprestar os olhos de alguém, até de um acontecimento negativo, para perceber que nossa felicidade está mais próxima do que conseguimos imaginar.

Parábola da felicidade

Aquele homem só sabia fazer oração de súplica e pedidos. Nunca aprendeu a rezar diferente. Nunca proclamou m louvor e nem mesmo um agradecimento sincero a Deus. Tudo que sabia fazer era pedir, insistentemente. Bastava acordar para começar sua ladainha de pedidos:

_ Meu Deus, preciso disso; necessito daquilo. Hoje eu careço, urgentemente, que o Senhor me atenda...
Dizem os sábios - os verdadeiramente sábios - que Deus também se enfadonha com certas orações que Lhe fazemos. Alguns afirmam que, quando começamos

certo tipo de oração, imediatamente o Espírito Santo levanta as duas asinhas e tapa os ouvidos. É possível que o Pai se enrosque no Espírito, para pegar carona na asa.

Naquele dia Deus não conseguiu ficar calado. Ele sempre tem um bom autocontrole - aliás, um controle do alto. Mas naquele dia foi demais. O homem nem bem acordou e já começou a destilar seu rosário de lamúrias e petições. "Será que essa anta só sabe pedir?", deve ter pensado Deus com seus botões (ou anjos).

Então Deus o chamou para um diálogo muito sério. Com muito jeito, mas também muita objetividade, Deus falou com nosso lamuriador:

_ Filho querido - (Deus é sempre muito delicado!) -, Você acha que Eu existo somente para dar atenção a você? Eu tenho mais serviço, meu filho. Você acha que tenho a eternidade inteira só para atendê-lo? E o resto do mundo? Imagine que neste exato momento tem um grupo de japoneses orando em línguas. Só para entender essa oração já é um trabalho violento. Aliás, se não fosse o Espírito, Eu não conseguiria descobrir o que pedem. Tenho uma agenda cheia de pedidos, alguns extremamente necessários e urgentes. Mas tenho que ficar agüentando seus pedidos lamuriosos, o tempo todo. Chega! Como o amo muito e sei que você não é uma pessoa ruim, vou lhe dar três chances. Eu gosto muito do número três. A partir de hoje, você poderá me fazer, só, única e exclusivamente, três pedidos. Seja o que for, Eu atenderei. Mas pense bem antes de externá-los. Essa é sua grande oportunidade.

O homem ficou estupefato. Afinal, o próprio Deus, em pessoa, resolvera responder-lhe. Pena que tenha apresentado apenas três possibilidades. Talvez pudesse aproveitar o primeiro pedido para pedir que Deus fosse mais generoso e esticasse a lista. Quem sabe uns dez pedidos... Mas, como Deus pareceu muito convicto, era melhor não correr o risco de perder uma oportunidade tão divina.

O homem refletiu bem. Passou uma noite inteira pensando em qual seria seu primeiro pedido. E, como iria fazê-lo direto para Deus, sem nenhum intermediário, aproveitou para um desa bafo. Depois de minuciosa análise de sua vida, especialmente de sua infelicidade, descobriu que a grande causa de tudo ter dado errado era a esposa. Por que então Deus não a levava para o Céu? Ela estaria no melhor lugar, fora do mundo, e ainda não seria mais fonte de desgraça para ele. Com essa certeza, se aproximou de Deus.

_ Senhor, eu vou ser honesto. A maior desgraça da minha vida é minha mulher. Ela é ruim demais. É uma mulher da pior espécie, e eu estou junto com essa mulher há 20 e tantos anos. Nos piores momentos de minha vida, ela esteve o tempo todo ao meu lado. Quando fiquei doente, lá estava ela. Quando veio a

falência de minha empresa, foi a única que ficou ao meu lado. Quando morreram minhas vacas, foi ela quem veio me avisar. Quando perdi o emprego, ela que me deu a notícia. Quando fui operado da perna, ela estava todos os dias no hospital, comigo. Então, creio que ela é a grande causa de minha infelicidade. É pé-frio por natureza. Ela só me deu azar. E olha que eu estou resumindo tudo para o Senhor. Não quero que o Senhor pense bobagem a meu respeito. Então, Senhor, se não for Lhe pedir muito, gostaria de suplicar que o Senhor a levasse. Leve minha mulher, Senhor. Dê a ela um bom lugar.

Depois de rir muito, sem que o homem percebesse, pois Deus é alegre, mas não gosta de ofender ninguém - adora sorrir, brincar e dançar -, Ele atendeu prontamente o pedido daquele homem.

No dia seguinte a mulher estava morta. Era difícil acreditar. Será que tinha sido coincidência? Mas até oração de morte Deus atende?

O fato era que a mulher estava morta. Era preciso cumprir o ritual, e, sobretudo, o marido tinha de cuidar para não deixar transparecer alegria. Afinal de contas, durante tantos anos ela ha via sido sua mulher. Assim, vestiu seu terno mais negro, camisa roxa, e buscou no fundo da alma uma cara de tristeza. Esfregou os olhos com um pouco de sabão e se colocou, com ar de angústia, ao lado do caixão da falecida.

Em poucos minutos a casa se encheu de amigos, vizinhos e muitos desconhecidos. Pena que seja permitida a entrada de estranhos nos velórios. A maioria daquelas pessoas ele nem conhecia. Nem imaginava que sua esposa tivesse tantos contatos sociais. Como ele, que só percebia defeitos na coitada, iria adivinhar que a mulher fosse tão querida?

Um grupo de crianças especiais, de uma escola da vizinhança veio liderado pela professora. As crianças beijavam o caixão e choravam copiosamente. Uma das crianças colocou nele um desenho que tinha feito, especialmente para a mulher. A professora agradeceu em nome do grupo:

_ Estamos aqui para louvar a Deus pela vida dessa grande benfeitora de nossa entidade. Viemos aqui agradecer a essa mulher, que foi a mãe das nossas crianças. Quantas dessas nossas crianças não sabem ler, nem falar, mas ao ver essa senhora o coração delas se abria. Essa mulher tinha o dom especial de cuidar das crianças. Essa mulher era considerada a mãe das nossas crianças da APAE de nosso bairro. Descanse em paz. Nós a amamos, para sempre!

O viúvo escutava aquele discurso e não compreendia. Será que estavam homenageando a defunta errada? Isso acontece. Vai ver houve um erro de

endereço... Mas como as crianças falavam o tempo todo o nome da esposa falecida?

Pouco depois chegou um organizado grupo da Igreja daquela comunidade. Após a oração do terço, uma das presentes salientou:

_ Descanse em paz, amiga querida. Você agora é parte de Deus. Tanto que você O amou e nos ensinou a amar. Quantos chegaram até Deus, a partir de seu testemunho e entusiasmo. Louvamos e bendizemos ao Senhor da vida, por sua vida. Pena que foi tão pouco o tempo que passamos juntas. Mas quem ama não se separa jamais. Viemos dizer "Até breve". A gente se vê no Céu!

Nem bem o grupo concluíra sua oração, e chegou o padre para sacramentar tudo que estava sendo falado. Ele não poderia deixar de acrescentar alguns sinceros agradecimentos.

_ Gostaria de dirigir-me ao senhor, querido viúvo, que agora chora a dor da partida. Nós sabemos o que o senhor está sentindo. Só quem perdeu alguém sabe o peso da dor da perda. Jamais nos acostumamos com nossas perdas. E, mesmo a morte sendo uma certeza, a dor da separação nos faz iguais. Eu imagino sua dor, meu irmão amado. Mais do que imaginar, eu me solidarizo ao senhor neste momento tão difícil. De fato, nossa irmã está morta! Ela morreu! Mas na eternidade ela está viva, porque viveu para a eternidade. Quero agradecer, de coração, em meu nome, em nome do Conselho Pastoral e Administrativo, em nome do Clube do Ouvinte, tudo que nossa irmã fez para todos nós. Quero também agradecer em nome de todos aos quais ela levou a comunhão eucarística. Quantos doentes que receberam dela carinho, oração e atenção, e agora não podem estar aqui. É em nome deles que agradeço. Agradeço também ao senhor. O homem tem a mulher que merece. Que modelo de mulher! Que mãe maravilhosa! Que esposa exemplar! Que cristã de têmpera! Obrigado, meu irmão, porque, além de descobri-la, o senhor compartilhou conosco, especialmente com os doentes e pobres, a grande riqueza de sua esposa...

O padre continuou falando e o homem foi se encolhendo na cadeira fúnebre. A consciência começou a pesar forte. Meu Deus!
Como minha esposa era tudo isso? Vivi quase 30 anos com ela e não sabia que ela era tudo isso...

Não teve jeito. O viúvo se levantou, aos prantos, e foi correndo para o quarto. Ajoelhado à beira da cama, dirigiu-se a Deus.

_ Meu Deus, me perdoe. Eu não sabia que a minha mulher era tudo isso. Jamais imaginei... Fui injusto em meu primeiro pedido. Mas o Senhor me disse

que eu poderia fazer três pedidos; ainda tenho mais dois pedidos, então Lhe suplico: Traga minha mulher de volta!

Deus, que tudo acompanhava com alegria, gastou poucos segundos para realizar o segundo pedido do ex-viúvo. A mulher voltou a viver. Depois do espanto inicial, tudo se explicou, e todos se alegraram.

Mas, para azar de nosso orante, dois pedidos já tinham sido feitos, e tudo continuava na mesma. A mulher estava viva. Pensando bem, ele havia desperdiçado dois pedidos. Agora não poderia falhar. O que deveria pedir para Deus? Nessas horas, nada melhor do que recorrer aos amigos. E foi o que fez. Só que não ficou muito feliz com as sugestões. Pelo contrário. Cada um lhe sugeria um pedido.

_ Pede dinheiro. No mundo quem tem dinheiro tem tudo!

E ele resolveu que iria pedir dinheiro. Mas outro colega disse:

_ O que adianta ter dinheiro se não tiver saúde? Não adianta nada. O senhor fica milionário, mas, se não tem saúde, fica doente e morre. O senhor tem que pedir saúde, porque com saúde se consegue tudo.

E lá foi ele resolvido a pedir saúde. Veio, porém, outro e disse:
_ De que adianta você ter saúde e não ter dinheiro? Falta comida e o senhor fica doente. Tem que pedir logo uma fazenda, pois daí o senhor vai ter terra para plantar e ganhar dinheiro. Então o senhor vai ter saúde, porque quem trabalha na terra tem saúde, e vai ganhar dinheiro com a produção.

E lá foi ele mais uma vez. Agora, resolvido a pedir uma fazenda. Nisso outro colega disse:

_ Isso! Peça terra! Aí vem a turma e invade. Depois, vem o governo e cobra os mais altos impostos. Peça terra e você vai descobrir o tamanho da dor de cabeça... O certo é o senhor pedir uma fábrica. Assim o senhor vai ser um industrial respeitado e, com o lucro da fábrica, poderá comprar um sítio e ainda ter um bom plano de saúde. O melhor a pedir é uma fábrica.

Pronto. Agora estava decidido. Ao menos alguém com um conselho lúcido. Iria pedir uma fábrica grande, limpa e muito produtiva. Até que surgiu outro amigo que ponderou:

_ Fábrica é muito bom... até que os funcionários não resolvam entrar em greve, aí é o caos. Ouvi falar de um empresário que ficou louco. Está internado num hospício, tamanha a pressão que foi obrigado a suportar. Temo que isso

possa lhe acontecer também, afinal de contas o senhor não tem nenhuma experiência com fábrica...

Esse argumento bagunçou suas decisões. O tempo passava e ele não se decidia. Cada dia era um que surgia com a mais espetacular idéia para ser pedida a Deus. Deus continuava esperando (e dando risada...). Por fim, o próprio Deus precisou intervir. Afinal, depois daquele grupo de japoneses, agora eram os holandeses que estavam aflitos. Pense bem no trabalho que Deus tem. Como é possível entender japonês e depois holandês? Só mesmo Deus!

_ Meu filho amado. Seu prazo já terminou. Eu não posso ficar o resto da eternidade esperando seu pedido. Eu até que posso, mas você não tem o resto da eternidade para se decidir. Hoje você vai ter que se resolver.

O coitado do homem, verdadeiramente aliviado e agradecido pela intervenção divina, Lhe confidenciou:

_ Meu Deus, posso falar a verdade? Eu não sei o que devo pedir.

Deus gostou demais da sinceridade e também achou lindo 0 fato de essa oração não vir acompanhada de nenhuma reclamação. Até que enfim! Então, com um sorriso - que Ele sempre tem Para cada um de nós -, Deus falou ao homem, piscando um dos olhos e sorrindo suavemente:

_ Meu querido, deixa de ser anta. Pede para ser feliz!

Esse é o segredo. Quando se pede a felicidade, não importa se a pessoa é rica ou pobre, saudável ou doente, bonita ou feia. O segredo é ser feliz. Cada pessoa tem tudo de que precisa para ser verdadeiramente feliz. Graça e paz. Paz e graça. A felicidade não vem de fora para dentro. Ela já esta lá dentro. No mais íntimo... no sacrário interior!

É como está escrito: Coisas que os olhos não viram, nem os ouvidos ouviram, nem o coração humano imaginou (Is 64,4), tais são os bens que Deus tem preparado para aqueles que o amam (1 Cor 2,9).

Crescer em Deus

Uma das coisas mais importantes para o equilíbrio humano e também para aprender a crescer em Deus é descobrir sua responsabilidade pessoal quanto ao crescimento espiritual. A Bíblia não tem medo de afirmar que cada um deve ser responsável pelo crescimento de sua fé e de sua vida em Deus. Nosso sacrário

interior não é estático. Assim como quando deixamos a casca crescer ele vai se atrofiando dentro de nós, quando o alimentamos corretamente ele cresce, prospera e vai sendo cada vez mais o protagonista de nossa vida.

Os santos foram aqueles que tiveram, a coragem de alimentar o sacrário interior a ponto de deixá-lo como o grande inspirador de tudo que pensavam e faziam.

Como alimentamos o sacrário interior? "Desejo [...] igualmente que tua alma prospere" (3Jo 2). "Tu, portanto, meu filho, procura progredir na graça de Jesus Cristo" (2Tm 2,1) .

Com certeza, você conhece muita gente que, aparentemente, não tem nenhum motivo para ser feliz - aliás, tem todos os motivos humanos para ser infeliz - e que no entanto fez uma opção pela felicidade. Decidiu viver na bênção de Deus. Acolheu a graça, tem a paz. Vive em paz, constrói a graça. Gente sem perna, feliz. Gente sem dinheiro, feliz. Gente sem saúde, feliz. Pobre, feliz. Maltrapilho, feliz (sempre com um cachorro, feliz, do seu lado).

Mas, com certeza, você também conhece muita gente que, aparentemente, não tem nenhum motivo para ser infeliz- aliás, tem todos os motivos humanos para ser feliz - e que no entanto fez uma opção pela infelicidade. Decidiu viver longe da bênção de Deus. Fechou-se, a graça, perdeu a paz. Vive sem paz, destrói a graça. Gente rica, infeliz e bonita, infeliz. Saudável, infeliz. Famosos, infelizes.

Os infelizes semeiam infelicidade. Buscam fora a felicidade o tempo todo, por isso não encontram. Trocam de coisas e de pessoas. Mudam tudo, por fora, mas continuam com o coração sem gra ça, sem paz. Quem não vive na graça de Deus pode ter dinheiro, fama, saúde, tudo. Mas é infeliz, porque não acha graça na vida.

Gente infeliz gera infelicidade. Por isso muitos de nós somos condicionados pelo pecado. O condicionamento exterior tem o poder de um controle remoto. Só que é como se esse controle fi casse sempre na mão do encardido. O encardido vai criando umas coisinhas e ficando com o controle. O pecado guardado é controle na mão do encardido. Quando você guarda um pecado, você não o guarda sozinho. O encardido está sempre ali para guardar junto. Para trancar bem trancado. E com isso ele assume o controle.

A pessoa controlada pelo encardido perde a paz e a graça porque acaba se transformando naquilo que ele sugere. No lugar de tomar posse da graça e da paz de Deus, a pessoa depende do que os outros falam. Alguém diz que você está bonita e então você fica alegre. Mas é comum escutar alguém dizendo: "Eu

acordei tão bem! Mas fui ao mercado e encontrei com aquela fulana e isso me estragou o dia." Que poder tem essa fulana! É um poder que só você pode delegar.

É o controle. E esse controle é o encardido que entrega. É uma senha. O seu coração tem uma senha, que só Deus, você ou o encardido sabem. Você escolhe para quem dar a chave. Na hora em que você reconhece seu pecado e se confessa, você entrega o controle de seu coração para Deus. E da parte de Deus você só pode esperar graça e paz. Mas, quando você não consegue confessar, quando guarda o pecado e vive na mentira, você entrega o controle do seu coração ao encardido. E ele, especialista em casca Para esconder seu sacrário interior, começa a controlar você. E é por isso que você vive na tristeza, na angústia, na depressão e no desânimo. Qualquer coisinha está gritando, está berrando. Não fala com o pai, com a mãe. Dorme com o irmão no mesmo quarto, mas não se falam. Irmão com raiva de irmão. Você tem 18 ou 19 anos, é tão novo ainda, mas já tem raiva do ex-namorado, já tem raiva de muitas pessoas. Como é que você quer que o Espírito Santo se una a você na luta espiritual?

Quando permanecemos na casca, delegamos o controle de nosso coração ao encardido. Os frutos desse fechamento são: ódio, briga, divisão, ciúme, contenda, bebedeira, prostituição, homossexualismo, pornografia, masturbação, maconha, álcool, cocaína. É fácil descobrir!

Quem está com o controle? Como é que você pode dar o controle para alguém machucá-lo apenas com palavras? Não! Você é imagem e semelhança de Deus! Deus tem ciúmes de você! Você é dEle! O controle único da sua vida tem que estar na mão dEle. Porque Ele foi o único capaz de vir ao seu encontro e restituir a você a dignidade humana.

Assuma o controle. Viva na graça. Construa a paz. Entregue seu passado a Deus. Por pior que esse passado tenha sido, lembre-se sempre: seus pecados não atingiram seu sacrário interior.

Jesus advertiu-os: "Abri os olhos e acautelai-vos do fermento dos fariseus e do fermento de Herodes!" (Mc 8,15).

Cura do ressentimento

Algumas gotas são fundamentais para a cura do ressentimento, ou para não permitir que as quebras de expectativas acabem se transformando em ressentimento.

O autor sagrado nos ensina que quem não perdoa seu próximo, seja lá pelo que for, nunca poderá experienciar a graça da cura. Quem guarda rancor não pode ser curado de suas enfermidades. O rancor é como uma casca que impede o remédio de Deus de agir (Eclo 28,1-8). O grande segredo é exercitar a misericórdia, não julgando, e usar para com os outros a mesma medida que usamos para nós mesmos (Lc 6,36-38).

O ressentimento dormido é um veneno mortal. "Toda a noite dorme o calor de seu ressentimento, mas pela manhã ele queima com uma chama viva" (Os 7,6), porque naquilo que julgamos os outros nos condenamos a nós mesmos (Rm 2,1-11). E, nesse caso, nossa oração não tem nenhum poder diante de Deus. Antes de nos dirigirmos a Deus, em oração, precisamos decidir pelo perdão (Mc 11)25-26).

Ninguém deve ter pressa em externar o que pensa, e especialmente o que sente, quando está com o coração machucado por um gesto ou uma palavra (Tg 1,19-22). Eliminar o ódio do coração não
é uma opção, é uma necessidade. Quem odeia jaz nas trevas; as trevas cegam os olhos (1Jo 2,9-11). A passagem dessa situação de morte para a vida acontece na força do amor e do perdão (1Jo 3,14).

Para amar verdadeiramente é preciso tirar do coração tudo aquilo que estiver relacionado à malícia, astúcia, inveja e maledicência (1Pd 2,1-2). Para isso temos de aprender a não ceder "prontamente ao espírito de irritação; é no coração dos insensatos que reside a irritação" (Ecle 7,9).

Nosso rosto revela o que se passa em nosso coração.

O coração do homem modifica seu rosto, seja em bem, seja em mal, p sinal de um coração feliz é um rosto alegre (Eclo 13,31-32).

Feliz aquele cuja alma não está triste e que não está Privado de esperança (Eclo 14,2).

Pelo semblante se reconhece um homem (Eclo 19,26).

Jó, o homem que passou por terríveis experiências de sofrimento injusto, foi sábio o suficiente para aprender e nos ensinar: quem semeia sofrimento, colhe (Jó 4,8-9), pois "a inveja leva o tolo à morte" (Jó 5,2b).

Algumas gotas proverbiais:

Que teus olhos vejam de frente e que tua vista perceba o que há diante de ti! Examina o caminho onde colocas os pés e que sejam sempre retos! Não te desvies nem para a direita nem para a esquerda, e retira teu pé do mal (Pv 4,25-27).

É um homem perverso, um iníquo aquele que caminha com falsidade na boca; pisca os olhos, bate com o pé, faz sinais com os dedos (Pv 6,12-13).

Seis coisas há que o Senhor odeia e uma sétima que Lhe é uma abominação: olhos altivos, língua mentirosa, mãos que derramam sangue inocente, um coração que maquina projetos perversos, pés pressurosos em correr ao mal um falso testemunho que profere mentiras e aquele que semeia discórdia entre irmãos (Pv 6,16-19).

O ódio desperta rixas; a caridade, porém, supre todas as faltas (Pv 10,12).

O homem violento comete loucuras (Pv 14,17).

Um coração tranqüilo é a vida do corpo, enquanto a inveja é a cárie dos ossos (Pv 14,30).

Uma resposta branda aplaca o furor [...]. O homem iracundo excita questões (Pv 15,1.18).

O brilho dos olhos alegra o coração, uma boa notícia fortifica os ossos (Pv 15,30).

O coração contente alegra o semblante; o coração triste deprime o espírito. [...] Para o aflito todos os dias são maus; para um coração contente, são um perpétuo festim (Pv 15,13.15).

[...] mais vale quem domina o coração (Pv 16,32).

O homem sábio sabe conter a sua cólera, e tem por honra passar por cima de uma ofensa (Pv 19,11).

Meu filho, dá-me teu coração. Que teus olhos observem meus caminhos (Pv 23,26).

Para quem os "ah"? Para quem osPara quem as contendas? Para quem as queixas? Para quem as feridas sem motivo? Para quem o vermelho dos olhos? Para aqueles que permanecem junto ao vinho, para aqueles que vão saborear o vinho misturado. Não consideres o vinho: "Como ele é vermelho, como brilha no copo, como corre suavemente!" Mas, no fim, morde como uma serpente e pica

como um basilisco! Os teus olhos verão coisas estranhas, teu coração pronunciará coisas incoerentes (Pv 23,29-33).

A morada dos mortos e o abismo nunca se enchem; assim os olhos do homem são insaciáveis (Pv 27,20).

Os olhos de quem zomba do pai, de quem se recusa obedecer a sua mãe: os corvos da torrente o arrebatarão, os filhos da águia o devorarão (Pv 30,17).

Não faças amizade com um homem colérico, não andes com o violento (Pv 22,24).

Crueldade do furor, ímpetos da cólera: mas quem pode suportar o ciúme? (Pv 27,4).

Processo do ressentimento

Ressentimento é o sentimento que surge em nós quando nossas expectativas são frustradas. Quando alguém (até mesmo Deus) faz algo diferente daquilo que esperávamos. Recebemos o fato como se fosse um insulto, uma ofensa, uma violência. É até natural sentir a quebra das expectativas, mas não podemos ressentir. Ressentir é maturar o sentimento, e com isso abrimos espaço para a transformação da mágoa em ressentimento. Todos nós somos limitados e emocionalmente imprevisíveis.

O ressentimento não é somente um problema emocional. O ressentimento tem sérias conseqüências espirituais. Ele é a grande raiz de todos os problemas de relacionamento, além de ser uma porta aberta ao encardido.

O ressentimento é sempre subjetivo. No princípio é mudo; depois, pela força da lamúria, ele se reproduz rapidamente. Como um vírus, ele se instala através da queixa.

Quando nos sentimos agredidos, passamos a agredir. O ressentimento reclama sempre da mesma coisa, para as mesmas pessoas. Quanto mais conta, mais sente. O problema maior está na reação, e não no fato. Como reajo às agressões?

O ressentido vive reclamando, repetidamente, das mesmas coisas para as mesmas pessoas. Vira uma ladainha, um vício - uma bengala ou muleta. A pessoa conta e reconta. Quanto mais conta, mais sente.

Como uma ira ou mágoa podem se transformar em ressentimento?

1. Alguém nos ofende

Consciente ou inconscientemente - por palavras, olhares, silêncios, gestos, omissões, etc. Acontece um fato inesperado ou indesejado. Surge a pergunta: por que isso me aconteceu? Por que comigo? No começo o ressentimento é mudo. A pessoa se fecha e passa a ruminar o problema. O ressentimento é sempre subjetivo.

2. Sentimos o desapontamento

Pela quebra das expectativas. Algo inesperado nos aconteceu, ou não aconteceu algo que havíamos planejado. Esse sentimento é absolutamente normal. Raiva, tristeza, dor, decepção... Diante do inesperado não controlamos o sentimento.

3. Caráter exclusivista

Assumimos o acontecimento em caráter muito pessoal. "Essa afronta foi para mim:" Assumimos o acontecido como uma afronta pessoal. Aluga-se o coração para a decepção. A pessoa ferida coloca-se no centro. Na vida nada tem esse caráter de exclusividade que o ressentimento tanto defende. As coisas acontecem, para todos.

A grande maioria das ofensas que recebemos não foi direcionada para nós, ao menos intencionalmente. Em sua maior parte, as pessoas que nos ofenderam o fizeram por indelicadeza, descuido, sem querer. Ou porque também estavam machucadas e acabaram reagindo. O enfoque no caráter pessoal do sofrimento é o primeiro passo para o nascimento da mágoa.

4. Arquivamos

Guardamos a mágoa e começamos a incubá-la com o calor das queixas e lamúrias. O fato doloroso gera uma releitura distorcida que se reproduz em mágoas, sofrimentos e doenças. O ressentimento faz a pessoa falar com entusiasmo sobre o problema ou sobre as coisas negativas (demoradamente e evidenciando os mínimos detalhes).

5. Jogo de culpa

Nós nos assumimos como uma vítima - passamos a culpar os outros. É preciso culpar o autor da ofensa, pelo que ele fez, mas também acabamos por culpá-lo pelo modo como estamos nos sentindo. Devemos aprender a olhar para os problemas e para os acontecimentos como um treinamento que estamos recebendo da vida. É como o peso na musculação.

Não importa o que nos aconteceu no passado. No presente somos os únicos responsáveis por nossa história e pelo destino que queremos dar à nossa vida. O presente e o futuro nos pertencem. O futuro é inteiramente nosso, pois ainda não existe, e podemos criá-lo segundo nossa fé, nossas metas, nossos objetivos e, principalmente, nossos propósitos.

Normalmente a necessidade de culpar alguém, para não se responsabilizar pelos problemas, acaba sendo um passo fundamental para a transformação da mágoa em ressentimento. O triste é que, quando delegamos a causa dos problemas aos culpados que elegemos, estamos também delegando as soluções. Se a causa está fora de nós, somos impotentes. Quando culpamos alguém pelos problemas, permanecemos paralisados no passado e o sofrimento aumenta.

Achar um culpado traz certo alívio imediato, mas, a longo prazo, só agrava a situação. Quando culpamos alguém pelas coisas negativas que nos aconteceram, damos a essa pessoa o poder sobre nossos sentimentos e sobre nossas emoções. Como não pode ser dono do nosso coração, o encardido o aluga, por preço muito baixo. O ressentimento o faz nosso inquilino.

6. Concentramo-nos no problema

Passamos a vê-lo com lente de aumento. Passamos a dar mais valor ao negativo do que às bênçãos e aos milagres de Deus. Por isso o ressentimento é porta de entrada para o encardido.

7. Justificamos

Não queremos ficar no prejuízo. A justificativa é uma tentativa de se desculpar ou de achar um culpado. A justificativa gera o vício. Do mesmo jeito que alguém se vicia em ver sempre o mesmo canal de televisão, ainda que o programa seja comum para vários canais, a pessoa com coração ressentido se vicia no negativo. Cria-se o hábito de ver sempre as mesmas coisas e concentrar-se no problema. Problema concentrado é sempre mais pesado, dura mais tempo.

8. Criamos um dossiê

Esse dossiê contém uma história de nossa mágoa, com todas as justificativas possíveis e imagináveis. Selecionamos os fatos, adaptamos um enredo, escalamos os personagens, escolhemos a trilha sonora e o elenco que irá atuar. Criamos um filme ou um livro para cada mágoa.

Como o coração armazena lembranças por categorias, quando temos algo que nos entristece, logo localizamos a categoria "tristeza" para alimentar. Para nos defender é preciso que todos saibam que não tivemos culpa e também deixar bem evidente que a outra pessoa não presta.

Nasce um círculo vicioso. Ao alimentar o que aconteceu ou não aconteceu, a pessoa fecha-se para novas experiências. Na criação do dossiê elegemos o tema ou o enredo principal. Depois selecionamos os fatos e as imagens mais significativas relacionadas ao problema. Em seguida, determinamos o enfoque (ponto de vista).

A partir daí começamos o passo seguinte: a exibição de nossa obra de arte. O dossiê descreve as coisas ruins que nos aconteceram e das quais não nos livramos. Um bom teste para sabermos se estamos criando dossiês encardidos é tentar perceber a quantidade de vezes que já comentamos sobre os acontecimentos negativos de nossa história.

Quantas vezes falamos sobre esses acontecimentos, para as mesmas pessoas? Quantas vezes reprisamos a história? Quantas vezes nos pegamos resmungando, falando sozinhos, brigando com uma pessoa que está longe? Quando contamos o fato ficamos tristes, agitados, amargurados. Quantas vezes citamos o nome da pessoa que nos machucou?

9. Contamos e recontamos essa história

Primeiro para nós mesmos, através do resmungo. Depois elegemos expectadores para nosso dossiê. Triste é que o dossiê, em vez de nos defender, acaba transferindo poder para a pessoa que nos ofendeu. Cada vez que lemos ou repassamos o dossiê (ele pode ser elaborado em forma de filme, livro, álbum fotográfico...), estamos prolongando o sofrimento, pois atualizamos a ofensa.

O inconsciente não sabe se algo é real ou imaginário, presente ou passado. A lembrança do fato provoca as mesmas reações antes geradas pelo fato. O dossiê atualiza a ofensa. A pessoa fala do problema ou da pessoa como se fosse hoje, mesmo que já tenham se passado muitos anos.

Tem um peso muito grande a freqüência com que lemos ou vemos nosso dossiê. Quanto mais falamos sobre ele, mais atualizado fica e maior será o

estrago em nosso coração. É importante perceber qual é o tipo de público para o qual estou exibindo o dossiê.

Normalmente contamos nossos problemas para pessoas que se identificam com eles. É importante também perceber o enfoque que damos: como lemos? Com que entonação? É uma leitura lenta, saboreada? Algumas vezes fazemos questão de decorar os principais itens do dossiê para contá-los de cor, em qualquer lugar, diante de qualquer pessoa.

Tudo vira motivo para introduzir o assunto. Nós nos especializamos nessa triste história, do mesmo jeito que alguém se especializa em filme de terror. Conforme o enfoque que lhe damos, fazemos drama ou comédia.

É preciso ter a coragem de transformar o pior drama numa linda comédia. É preciso ter maturidade suficiente para rir de si mesmo. A pessoa conta e reconta sua história porque deseja saber quem está do seu lado. Está pedindo para que lhe seja dada a razão.

10. Criação de leis e normas absurdas

Na elaboração do dossiê, criamos leis e normas absurdas, que 0 outro deveria cumprir mesmo sem conhecê-las. Na verdade, são regras não executáveis, a não ser em nossa cabeça. Mas o não cumprimento dessas leis, criadas por nós mesmos, aumenta ainda mais a decepção.

Quando tentamos impor uma lei sobre algo que não podemos controlar, criamos uma porta sempre aberta para o ressentimento. Não adianta tentar mudar o que não pode ser mudado. Não adianta querer influenciar quem não deseja ser influenciado. Essas tentativas geram fracassos e esgotamento emocional.

As leis e normas absurdas que criamos são baseadas na expectativa que temos a respeito de como algo deveria ser ou como alguém deveria se comportar ou pensar. Quanto maior o número de leis criadas, para que outros cumpram, maior será a chance de nos machucarmos. Não existe neste planeta nenhuma pessoa capaz de cumprir todas as normas que achamos que devem ser cumpridas.

Não devemos confundir algo inesperado com algo indesejado. É imbecilidade pensar que as coisas acontecerão sempre como planejamos ou determinamos. Só deveríamos esperar resultados concretos de fatos e acontecimentos que estejam sob nosso controle.

Fora isso, é sofrimento na certa. Por melhor e mais justa que seja a norma, você não tem poder de executá-la. Nunca crie uma lei para outra pessoa cumprir. Até as promessas que alguém faz, para outro cumprir, são nulas. A lei pode ser boa, justa e maravilhosa, mas, se não depende de você para ser cumprida, não a crie e não a divulgue.

Algumas dessas leis são mais comuns do que imaginamos. Exemplos: Meu marido tem que ser fiel; Ninguém deve mentir para mim; A vida tem que ser justa; As pessoas têm que me tratar como quero e mereço; Minha vida tem que ser tranqüila; Amanhã teremos um lindo dia de sol; Meu passado deveria ser diferente; Meus pais deveriam ter me tratado melhor; Meu chefe deve reconhecer meus esforços; O outro precisa mudar de vida; Tenho que achar o culpado por esse problema; Enquanto não tiver uma explicação não ficarei tranqüilo; As pessoas terão que agir ou reagir assim; Preciso de compreensão; Amo tanto, devo ser correspondido; Não quero e não posso sofrer; Não vai chover; Todos devem me parabenizar; Eu devo receber um prêmio pelo trabalho executado... Por mais justas e bonitas que possam ser essas leis, elas não dependem da gente. Logo, esperar que sejam cumpridas é preparar-se para sofrer as conseqüências terríveis do ressentimento.

Nunca devemos questionar o porquê das coisas acontecidas. É preciso ter maturidade suficiente para questionar: Para que isso? O que posso aprender com tudo isso? Como esse fato acontecido pode contribuir para que eu seja melhor? O que preciso aprender desse acontecimento? O que posso tirar de bom de tudo isso? No que esse fato pode me ajudar a ser melhor, mais amadurecido e sereno? O que preciso aprender para sofrer menos?

Jogue fora esse dossiê. Ele é hoje seu maior inimigo. O dossiê é uma cadeia que nos prende e nos mata por dentro. O ressentimento instala dentro do coração o mal que está fora de nós.

É preciso ter a coragem de dar mais atenção e valor às coisas e pessoas boas, ao bem que as pessoas nos fazem.

11. Como saber se tenho mágoa?

Penso mais no negativo do que no positivo? Ao pensar no negativo, fico fisicamente indisposto ou emocionalmente perturbado? Me pego contanto a história (ou só resmungando) sobre o que aconteceu?

Não adianta dar banho em porco. O que vai resolver você se zangar se o avião atrasou? O que se pode fazer se o trânsito congestionou? Se choveu no passeio? Se há três anos sua mãe falou algo negativo? Se foi traído, no passado?

Encaro as coisas como algo pessoal? Só eu estou atrasado? Meu problema é sempre maior do que o dos outros? Como vou fazer? Quero ser indenizado... Ninguém é exclusivo. Nenhum pecado é original. Nenhum sofrimento será só meu.

A maioria das afrontas é cometida sem a intenção de fazer alguém sofrer. A mãe não quis arruinar a vida da filha. Ela não a amou por uma deficiência ou por um problema pessoal. São inúmeros os fatores inconscientes ou conscientes.

Não importa o que aconteceu no passado. No presente eu sou responsável pelo destino de minha vida. Ao eleger alguém para responsabilizar por seus problemas, a pessoa cria um problema ainda maior, pois, se a causa do sofrimento está fora de mim, a solução também não depende de mim.

O coração não é preciso. Navegar é preciso. Viver não. Em questões do coração, não existem respostas precisas (científicas). Nunca saberemos por que a pessoa agiu assim ou assado, se tinha ou não a intenção de fazer a gente sofrer.

Jogar a culpa em alguém é um remédio que produz alívio imediato, mas a longo prazo é danoso e terrível. É preciso inverter a questão. O que fazer para sofrer menos? Como conviver, agora, com essa pessoa? O que fazer para viver longe dela?

Ao culpar algo ou alguém, transferimos o poder de controlar nossas emoções. Como o encardido não pode ser dono de nosso coração, com a raiva ele consegue viver ali de aluguel, barato. Só não esqueça que depois de um tempo o inquilino pode virar dono(usucapião) ou ter prioridade de compra. Pela mágoa, ficamos a maior parte da vida curtindo o que não presta.

12. História de mágoa

Os fatos e os personagens mais significativos são selecionados. Monta-se o enredo, trilha sonora, direção e elenco. Para cada mágoa acabamos criando um filme próprio - curta, longa ou minissérie. A história, a freqüência com que se exibe, o grupo de pessoas que assiste, tudo isso tem um efeito dramático. E normalmente sempre tem uma segunda parte...

Acostumamo-nos a contar histórias tristes (desagradáveis), assumimos o enredo como nosso e culpamos os outros pelos fatos negativos.

A história parece sempre real porque, quando a contamos - ou assistimos a ela -, as substâncias químicas de nosso corpo, associadas ao fato, atuam como se fosse a primeira vez. Por isso ninguém agüenta mais ver o seu filme. Quanto mais repete a história, mais a pessoa se torna especialista em contá-la e em vivê-la.

Mas a releitura correta da vida faz com que aquilo que sofremos se transforme em compaixão pela dor dos outros. O sofrimento por causa de alguém (violência física, acidente, falência) pode desencadear um processo de cura maravilhoso. A partir da dor sofrida reconhecemos a solidariedade dos verdadeiros amigos.

Embora não possa mudar o passado, você é a única pessoa capaz de construir seu futuro. O que passei me faz melhor. Seu filme de mágoa não merece um Oscar. Mais do que fazer sofrer, ele torna você prisioneiro de sua mágoa. A vida é bela. Podemos perdoar e tocar adiante nossa vida ou viver enfocados no passado. Tentar mudar o que não pode ser mudado redundará em fracasso e causará esgotamento emocional.

Curar o coração machucado

O perdão é uma decisão pessoal que beneficia, em primeiro lugar, quem toma a iniciativa. O perdão é muito mais para mim do que para a pessoa que me ofendeu. Por isso, depende mais de mim do que dos outros.
Perdoar é recuperar o poder sobre si mesmo. A mágoa me coloca na mão do outro; o perdão me devolve a autonomia sobre minha própria história.

Perdoar é assumir o presente. Viver nele. Mergulhar nele. Perdoar é não sofrer por aquilo que não posso mudar ou resolver. Não podemos mudar o passado. Nunca!

Perdoar é concentrar suas atenções sobre as coisas boas da vida. Se algo ou alguém estragou o meu passado, não permitirei que estrague também o meu futuro. Perdoar é começar a valorizar as bênçãos de Deus, as coisas boas. É sair do vício de ver sempre as mesmas coisas, do mesmo jeito.

Perdoar é tomar a decisão de começar uma vida nova. O que fazer para sofrer menos? Isso exige buscar em primeiro lugar o reino de Deus. É decidir-se pela primazia do reino, e não do encardido. É optar pelo bem. Divulgá-lo. É aprender a sintonizar-se no bem.

Abençoai os que vos maldizem e orai pelos que vos injuriam (Lc 6,28).

Amai vossos inimigos, fazei bem aos que vos odeiam, orai pelos que vos maltratam e perseguem. Deste modo sereis os filhos de vosso Pai do Céu, pois

Ele faz nascer o sol tanto sobre os maus como sobre os bons, e faz chover sobre os justos e sobre os injustos (Mt 5,44-45).

Você não pode mudar um acontecimento do passado, mas pode mudar a maneira de falar sobre ele. Com Jesus é possível achar um ponto de vista mais positivo e esperançoso.

Recorde seus grandes objetivos de vida. A mágoa distorce os objetivos. Esquecemos as grandes e permanentes verdades e nos guiamos por momentos. Qual é mesmo a minha grande meta? Vocação!

A vida sempre segue adiante. Não pára. Devemos aprender a concentrar nossas atenções sobre as coisas boas da vida. Se já se estragou o passado, não permita que se estraguem o presente e o futuro. Não devemos sofrer por aquilo que não podemos mudar. Não podemos mudar o passado.

Ao machucar uma pessoa, você se torna inferior a ela; ao se vingar, você se iguala; só é superior quem aprende a perdoar. A mágoa foi o jeito que o encardido encontrou para permanecer conosco todos os dias, até os confins dos tempos.

Gotas de cura interior

Neste capítulo, quase ao final de nosso livro, apresento algumas gotas bem objetivas para o processo do gotejamento. Gostaria muito que você fosse saboreando cada uma delas. Algumas idéias defendidas ao longo do livro são retomadas nessas gotas, para fixar conceitos e ajudar a rezar da melhor maneira possível. Saboreie esse tesouro para o qual a Palavra de Deus nos orienta. Essas gotas serão complementadas pelas gotas bíblicas - próximo capítulo. Cada parágrafo contém um texto independente de seu vizinho, tanto faz se anterior ou posterior. Você poderá assinalar e então reler aquele que mais lhe tocou o coração, e depois retomá-lo em oração.

1. A cura interior, muito mais do que um objetivo a ser alcançado ou uma meta a ser conquistada, é conseqüência do nosso jeito de viver. Cura interior é fruto, precisa ser cultivada. E, como vivemos num mundo desértico e árido, precisamos ter a sabedoria de gotejá-la, todos os dias.

2. Na vida precisamos aprender a celebrar as vitórias, pequenas e grandes. Cada passo vivido precisa ser degustado, saboreado, festejado. Não podemos

ficar esperando para celebrar somente as grandes vitórias. Aliás, sem a celebração das pequenas conquistas, perde-se o sabor das grandes vitórias. Cada pequena vitória celebrada é semente para as grandes vitórias almejadas.

3. O pessimismo do mundo moderno acaba contaminando nosso coração. Vamos nos tornando especialistas em ressaltar o negativo. Alimentamos o negativo através das notícias e das conversas. Enfocamos o negativo com lente de aumento e com isso nos tornamos especialistas naquilo que não presta. É preciso educar-se para as conquistas, para o belo, para o positivo. A celebração de cada etapa vivida e conquistada nos ajuda nesse processo.

4. A celebração das vitórias tem também um aspecto muito importante, que precisa ser ressaltado cada vez mais: aprender a compartilhar nossas conquistas. Vitória que não é compartilhada não pode ser chamada de vitória. A celebração das conquistas e vitórias ajuda a nos preparar para vencer novos desafios. Vitória celebrada é semente de novas vitórias.

5. Feliz aquele que tem com quem compartilhar suas tristezas e dores. Mais feliz ainda aquele que tem com quem compartilhar suas alegrias. O amigo verdadeiro é aquela pessoa diante de quem podemos nos revelar por inteiro. Muita gente tem medo de partilhar suas vitórias - aliás, pode nem mesmo ter alguém diante de quem fazê-lo. O outro parece sempre ser uma ameaça. Como vivemos numa constante competição, parece que ser feliz ofende aos outros. Acreditar na felicidade é um bom caminho para encontrá-la, é uma trilha segura para construí-Ia.

6. Um coração curado sabe que a alegria verdadeira não está naquilo que temos ou conquistamos, mas na qualidade de nossos relacionamentos. O que não pode ser partilhado não merece ocupar lugar nenhum em nossa vida.

7. Para compartilhar a felicidade é preciso optar pela alegria. Divertir-se corretamente não é pecado! O grande pecado é não saborear a vida. É preciso ter a seriedade suficiente para ser alegre e brincalhão. Uma boa piada, na hora certa, tem um lindo poder restaurador em nosso coração. Rir e ajudar os outros a rir é um dos mais eficientes e eficazes remédios para a cura interior. Quem aprendeu a sorrir saberá chorar na hora certa, diante das pessoas e das situações adequadas.

8. No processo de cura interior é fundamental não perder tempo e energia com bobagens. Cada vez que nos entristecemos devemos nos perguntar: é algo realmente sério? Será que esse fato merece a atenção que estou dando a ele? Não estou atribuindo um peso excessivo ao que a pessoa me falou ou me fez? Quanto tempo vou continuar alimentando essa tristeza em meu coração?

9. Todos nós estamos sujeitos a muitos erros e falhas. Ninguém está vacinado contra os dissabores da vida. Portanto, ficar remoendo o passado gesta o rancor, que é sempre prejudicial a nós e aos outros. A raiva emburrece a pessoa. O ressentimento bestifica. É preciso aprender a perdoar aos outros e a nós mesmos. O rancor produz medo de começar de novo. Viver é correr riscos, sempre. Amar é um risco consciente. A vida é imprevisível! Só quem tem coragem de se arriscar saberá saborear a alegria das vitórias.

10. É preciso estar aberto ao novo. Não devemos temer coisas novas, pessoas novas, comidas novas, culturas novas. Triste de quem viaja para outros países mas logo procura um restaurante com comida típica de seu país. Então, para que viajar? É preciso deixar-se impregnar pela cultura e pelos costumes locais. Ao menos para conhecer é preciso saborear. Se a outra pessoa come, por que não posso comer? Se a maioria das pessoas daquele país gosta de tal alimento, por que não posso me arriscar? Abrir-se ao novo pode ser o começo de uma experiência muito interessante.

11. Estar aberto ao novo ajuda a saborear a alegria da vida. A capacidade de sorrir é um lindo sinal da presença de Deus e um excelente caminho para a cura interior. O riso faz bem à saúde. Achar motivos para sorrir é um caminho seguro de cura e restauração.

12. É preciso aprender a ser presente no presente. Precisamos nos empenhar no que fazemos, concentrando nossos esforços e nossas energias naquilo em que estamos envolvidos. Nesse sentido é fundamental não deixar as coisas por fazer. Aprender a terminar o que começamos nos ajuda a viver intensamente cada momento. O dia tem 24 horas, o ano tem 365 dias, não adianta querer mudar o que não pode ser mudado. Precisamos nos adaptar ao tempo e usá-lo a nosso favor.

13. Um dos lindos segredos de cura interior é viver intensamente cada momento do dia e da própria vida. Existe uma beleza escondida em cada fase de nossa jornada. Não podemos com parar fases: adolescência, juventude, infância, maturidade. Tudo está revestido com uma beleza própria. Há um tempo para tudo, diz a Sagrada Escritura. É preciso aprender a saborear o que há de melhor em cada fase.

14. As feridas do coração são alimentadas pela inveja, pelo rancor, pelo julgamento e pela atitude crítica. Em geral, o que publicamente criticamos nos outros acabamos fazendo também. A vida é sábia. Jesus ensinou, com uma clareza estupenda, que devemos fazer aos outros aquilo que desejamos para nós. Logo, não devemos fazer para ninguém o que não queremos para nós mesmos.

15. Buscar as coisas do Alto. Não podemos ter medo de sonhar com grandes ideais. Triste de quem se acomoda e se apequena com reduzidos propósitos. A vida é feita de grandes projetos. O ser humano é chamado para grandes ideais. Os grandes sonhos nos dão força para superarmos os pequenos e grandes obstáculos.

16. Muitas vezes ficamos tristes porque nossas vontades não foram atendidas. Infelizmente, o problema pode estar em nós mesmos, que não conseguimos nos fazer entender. As pessoas nem sempre descobrem o que queremos se não o externamos com clareza suficiente. O problema, portanto, está em nossa comunicação, e não numa rebeldia de alguém que supostamente não quer nos atender. Clareza de idéias e de comunicação é um degrau importante no processo da cura.

17. Além das idéias é preciso aprender a expressar os sentimentos. Somos o que pensamos e o que sentimos. Infelizmente, aprendemos a esconder os sentimentos atrás da máscara da boa vizinhança. Não adianta. Chegará um momento em que inconscientemente acabaremos revelando o que somos e o que desejamos. Poderá ser tarde demais. O estrago feito é irremediável. Enquanto é tempo, manifeste o que sente.

18. A alma precisa ser alimentada com coisas boas e bonitas. A leitura de bons livros, a contemplação da natureza, uma conversa saudável e amiga, saborear o prato de sua preferência, ouvir seu CD predileto, todas essas são coisas simples, pequenas, mas extremamente revolucionárias na trajetória da cura interior.

19. O contato com a natureza é um retorno ao projeto original de Deus. Antes de criar o ser humano, Deus teve o carinho de criar a natureza, com seus mínimos e maravilhosos detalhes. No plano de Deus, o homem deveria viver num imenso e lindo jardim. Cada vez que temos a oportunidade de estar em contato direto com a natureza, acabamos redescobrindo o projeto de Deus a nosso respeito.

20. O passado precisa ser assimilado, nunca ignorado. Os erros cometidos, por nós e pelos outros, são ensinamentos fabulosos quando nos dispomos a aprender o que eles têm a nos ensinar. Quem não aprende com os erros cometidos acaba sendo vítima de si mesmo. Na vida só existe uma lei: ou a gente aprende ou aprende!

21. Na vivência da cura interior é sinal de sabedoria se aproximar de pessoas que nos façam melhores. "Sê, porém, assíduo junto a um santo homem, quando conheceres um que seja fiel ao temor a Deus, cuja alma se irmana à tua, e que compartilhará da tua dor quando titubeares nas trevas” (Eclo 37,15-16).

22. Não podemos ter medo de assumir a responsabilidade por nossos atos. Quem não se assumir também não poderá acolher a graça da cura interior, pois estará sempre procurando um culpado ou tentando achar desculpas. O medo de assumir as conseqüências cria pessoas fracas, inseguras, sempre fugindo de si mesmas e se omitindo nas decisões da vida.

23. Para se tornar uma pessoa afetivamente equilibrada é fundamental a prática do abraço sincero e caloroso. O abraço é uma poderosa terapia de cura interior. Quanto mais nos abraçamos, maior é nossa interação com as pessoas amadas, além de reabastecer nosso coração de uma excelente dose de amor.

24. Nunca gaste mais do que você pode pagar, dentro dos seus limites. "A ninguém fiqueis devendo coisa alguma, a não ser o amor recíproco" (Rm 13,8). Quando alguém se enche de dívidas, perde a serenidade e a paz. Além disso, o desespero da dívida gera novas e maiores dívidas. A pessoa entra num círculo vicioso. Além de tirar o bom humor, a pessoa passa a se esconder, pelo medo de ser cobrada. Gaste o tanto que você pode pagar. A felicidade nunca vem do ter, mas do como saboreamos o que temos.

25. Aprenda a alimentar o coração com a leitura de bons livros, jornais, revistas. Quem não lê corre o risco de perder-se na superficialidade das informações da televisão ou do rádio. A leitura nos torna mais críticos e reflexivos. Nunca podemos nos esquecer de que leitura é hábito, fruto de treinamento repetitivo. Quanto mais se lê, mais se deseja ler e melhor se compreende o que se lê e a própria vida.

26. O passado é uma escola de como deve ser o futuro e como pode ser o presente. É preciso aprender a olhar para o passado como um conjunto de experiências que tivemos. Olhar para o passado sem ficar preso ao passado. Bom ou ruim, tanto faz. Ele não volta. Temos a tendência de querer perpetuar o passado, achando que é mais seguro fazer o que já sabemos. O grande segredo da cura interior é a abertura consciente ao novo, ao futuro - único tempo que poderemos construir de modo diferente.

27. Quanto mais organizada for sua vida, maior será a chance de receber a graça da cura interior. Não deixe nada fora do lugar. Termine o que começou. Limpe o que sujou. Devolva o que pegou. A desorganização é uma - se não a maior - inimiga de uma vida saudável, equilibrada e fecunda.

28. Um dos grandes segredos das vitórias do mundo moderno é a capacidade de trabalhar em equipe. Ninguém vence sozinho. Essa é uma das mentiras da sociedade "big brother". Precisamos aprender a valorizar as pessoas que estão ao nosso lado e partilhar com elas as alegrias e os resultados positivos

de nossas conquistas. As empresas já aprenderam que é preciso distribuir os lucros e as responsabilidades. Reconhecer quem nos auxiliou é uma aula prática de cura interior.

29. Mate o conformismo em seu coração. O ser humano foi criado para ser grande. O projeto de Deus, para cada pessoa, é excepcionalmente lindo e gigantesco. Dentro do nosso coração existe um desejo de infinito que confirma o projeto de Deus. Não se conforme com a vida que está levando. O ser humano precisa querer ser sempre mais. A acomodação pode até parecer uma qualidade que facilmente se confunde com humildade ou serenidade, mas é defeito grave e precisa ser combatida.

30. Reconhecer os erros é um segredo essencial. Feliz de quem tem a chance de se corrigir. Ninguém é obrigado a acertar sempre. Infeliz de quem, por orgulho, se fixa numa idéia mesmo sabendo que está errada. A sabedoria nos ensina a aceitação equilibrada. Se sabemos que estamos errados, nada mais nobre e curador do que aceitar-se limitado e então começar de novo, do jeito certo.

31. De tudo aquilo que envolve nossa vida neste planeta, nossa maior limitação encontra-se no corpo. Ele precisa ser alimentado, cuidado, protegido e receber o correto descanso. Tudo que se faz de mais ou de menos para o corpo, ele retribui com juros e correção. Quem come em excesso padece tanto quanto quem come pouco demais. Quem dorme muito se acostuma à preguiça; quem não dorme o necessário não tem forças para enfrentar os desafios. É preciso achar a justa medida. Um bom descanso é tão importante quanto uma boa oração.

32. Um dos grandes segredos para a cura interior e para a vida toda é aprender a dosar sentimentos e pensamentos. O desenvolvimento da sensibilidade é fruto desse equilíbrio. Ninguém
é capaz de determinar suas emoções, mas elas devem ser orientadas pela inteligência. Por outro lado, triste de uma pessoa intelectualmente bem desenvolvida mas afetivamente desequilibrada.

33. Ninguém é obrigado a saber tudo. Quando admitimos nossa falta de conhecimento sobre alguma coisa, temos a chance de aprender o correto. Quando disfarçamos nossa ignorância, permanecemos ignorantes.

34. A preocupação é uma das coisas mais inquietantes na vida humana. Aliás, a preocupação chega a ser um vício, um jeito de viver erradamente. Quem se altera pelas pequenas coisas acaba sendo dominado por esse vício e vive na angústia. A serenidade para enfrentar os grandes problemas é conseqüência do modo como enfrentamos os pequenos fracassos.

35. Nunca se faça de vítima dos acontecimentos. É preciso ser tolerante consigo mesmo e com os outros, para não viver aborrecido por coisas insignificantes. É terrível quando a pessoa vive remoendo críticas. Um caminho seguro para aprender com as derrotas é assumir seus atos, corrigir os erros e não cair no abismo da justificativa barata.

36. A flexibilidade é uma gota essencial para o pote da cura interior. É preciso estar aberto às mudanças. Mesmo que seja muito difícil superar velhos hábitos e atitudes, é preciso se esforçar. Tudo na vida evolui. Aliás, esse é um mandamento bíblico que não foi supresso por Jesus: crescei e multiplicai. Não devemos pensar que isso se refira, apenas, ao aspecto físico, reprodutivo. O ser humano precisa crescer sempre, multiplicando seus dons e seus talentos. Quem não multiplica seus dons acaba perdendo-os.

37. Santo Inácio de Loyola ensina que nenhuma decisão importante na vida deve ser tomada nos momentos de euforia ou de tristeza. Zangado, ninguém consegue pensar direito. Eufóricos, tomamos resoluções que nos provocarão arrependimento. Nada melhor do que deixar a poeira baixar para analisar o problema e determinar o que precisa ser feito. Tanto a euforia quanto a tristeza são péssimas conselheiras, além de cegarem nosso coração.

38. Cura interior não é anestesia. Quem já entrou nesse processo sabe muito bem que os problemas continuam existindo. O que muda é o nosso jeito de enfrentá-los. Ninguém é o mesmo 0 tempo todo. Tem dias em que estamos mais alegres, noutros dias somos tomados por uma tristeza inquietante. Isso é normal. O gráfico da vida nunca é uma linha reta ou só ascendente. Somos um amontoado de altos e baixos, vitórias e derrotas, começos e recomeços. Querer ser ou querer que os outros sejam sempre do mesmo jeito é meio caminho andado para a frustração.

39. Cada dia é único e precisa ser vivido como tal. Os monges aprenderam e nos ensinaram a saborear o carpe diem, que significa viver cada dia de uma vez. Hoje você pode e deve ser feliz. O ontem não volta e ninguém pode fazer nada por ele. Amanhã é uma possibilidade que depende da correta vivência do hoje. É preciso investir no hoje, amar o hoje, acreditar a partir de hoje, saborear o hoje.

40. A vida espiritual é a maior necessidade do homem moderno. Pequenos momentos de oração, ao acordar e antes de dormir, nas horas mais importantes do dia, são fundamentais para o equilíbrio afetivo. Antes de dormir, a oração é essencial para uma bela noite de sono. A oração gera serenidade e apazigua a alma, além de ser uma linda fonte de inspiração.

41. Reorganize sua vida a partir de uma limpeza em suas gavetas e armários. De vez em quando é preciso ter a coragem de se desfazer de coisas que vamos acumulando ao longo da vida. Quem costuma guardar tudo e não se desfazer de nada não deixa espaço para coisas novas entrarem em sua vida. Gaveta e coração têm muito em comum. Antigamente, na gaveta só se guardavam as coisas realmente importantes. De modo ordenado e organizado.

42. A solidariedade ajuda mais quem partilha do que quem recebe. "Deus ama o que dá com alegria" (2Cor 9,7b); ou ainda: "É maior felicidade dar que receber!" (At 20,35). Assim, quem se envolve numa causa solidária, como voluntário, acabará recebendo muito mais do que aquilo que partilha. A vida é generosa com quem é generoso.

43. O mundo se afasta e deixa passar quem sabe para onde vai!

Jesus disse-lhes. "Vós procurais parecer justos aos olhos dos homens, mas Deus vos conhece os corações, pois o que é elevado aos olhos dos homens é abominável aos olhos de Deus" (Lc 16,15).

Gotas bíblicas de cura interior

"Vossos olhos se abrirão" (Gn 3,5): A grande mentira do encardido. E no entanto, depois que acreditou nessa falsa promessa, Eva passou a enxergar tudo de modo deturpado, reduzido, concentrado, estragado. Vê a realidade que o encardido mostra, só isso.

O temor de Deus, presente aos olhos, nos preserva de pecar (Ex 20,20).

Os olhos empanados nos fazem desfalecer (Lv 26,16).

Os apetites dos olhos e do coração arrastam ao pecado (Nm 15,39).

Quem olhar para a serpente será salvo (Nm 21,8).

"Cuida de nunca esquecer o que viste com os teus olhos" (Dt 4,9).

Não olhar para os astros como se fossem deuses (Dt 4,19).

Carregar a Palavra, entre os olhos, para impedir de pecar (Dt G,8).

O afastamento de Deus gesta um olhar pecaminoso (Dt 28,54-5G).

O pecado tira a estabilidade emocional da vida e do olhar (Dt 28,65-67).

Escolha de Davi: "Mas o Senhor disse-lhe: `Não te deixes impressionar pelo seu belo aspecto, nem pela sua alta estatura, porque eu o rejeitei. O que o homem vê não é o que importa: o homem vê a face, mas o Senhor olha o coração" (1 Sm 16,7).

Eliseu ressuscita um menino - abre-lhe os olhos (2Rs 4,34).

Rezar com lágrimas nos olhos (Jd 8,14).

Rezar quando se põem os olhos nos problemas (I Mc 4,30).

Para reanimar o grupo, é preciso apresentar um jeito novo de enxergar os problemas (2Mc 15,10).

"Meus olhos estão atingidos pela tristeza, todo o meu corpo não é mais que uma sombra" (Jó 17,7).

"Por detrás de minha pele, que envolverá isso, na minha própria carne, verei Deus. Eu mesmo O contemplarei, meus olhos O verão, e não os olhos de outro; meus rins se consomem dentro de mim" (Jó 19,26-27).

"Meus ouvidos tinham escutado falar de Ti, mas agora meus olhos Te viram" (Jó 42,5).

"De amargura meus olhos se turvam, esmorecem por causa dos que me oprimem" (Sl G,8).

"Iluminai meus olhos com vossa luz, para eu não adormecer na morte, para que meu inimigo não venha a dizer: 'Venci-o" (Sl 12,5).

"Ponho sempre o Senhor diante dos olhos, pois Ele está îì minha direita; não vacilarei" (Sl 15,8).

"Os preceitos do Senhor são retos, deleitam o coração; o mandamento do Senhor é luminoso, esclarece os olhos" (Sl 18,9).

"Meus olhos estão sempre fixos no Senhor, porque Ele livrará do laço os meus pés. Olhai-me e tende piedade de mim, porque estou só e na miséria. Aliviai as angústias do meu coração, e livrai-me das aflições. Vede minha miséria e meu sofrimento, e perdoai-me todas as faltas. Vede meus inimigos: são muitos, e com ódio implacável me perseguem" (Sl 24,15-19).

"O Senhor abre os olhos aos cegos; o Senhor ergue os abatidos; o Senhor ama os justos" (Sl 145,8).

"O olhar do invejoso é mau; ele desvia o rosto e despreza sua alma. O olhar do avarento é insaciável a respeito da iniqüidade: só ficará satisfeito quando tiver ressecado e consumido a sua alma. O olhar maldoso só leva ao ma; não será saciado com pão, mas será pobre e triste em sua própria mesa" (Eclo 14,8-10).

"Pôs o seu olhar nos seus corações para mostrar-lhes a majestade de suas obras" (Eclo 17,7).

"Aquele que tem um olhar lisonjeiro trama negros propósitos, e ninguém pode afastá-lo de si" (Eclo 27,25).

"Lembra-te de que um olhar maldoso é coisa funesta. Que coisa há pior que o olho? É por isso que há de se desfazer em lágrimas. Quando ele olhar, não sejas o primeiro a estender a mão, para que não cores, envergonhado pela tua cobiça" (Eclo 31,14-16).

"Ai daqueles que desde a manhã procuram a bebida, e que se retardam à noite nas excitações do vinho! Amantes da cítara e da harpa, do tamborim e da flauta, e do vinho em seus banquetes, mas para as obras do Senhor não têm um olhar sequer, e não enxergam a obra de suas mãos" (Is 5,11-12).

"Vai, pois, dizer a esse povo, disse ele: Escutai, sem chegar a compreender, olhai, sem chegar a ver" (Is 6,9).

"Falta bom senso e juízo a essa gente; têm os olhos tão fechados que não vêem, seus corações não podem compreender" (Is 44,18).

"O Senhor disse-me: Filho do homem, presta bem atenção; olha bem com teus olhos. Fica com o ouvido atento ao que te vou dizer: são as leis e as ordens concernentes ao templo do Senhor. Vela com cuidado a admissão no templo, assim como a exclusão do santuário" (Ez 44,5).

"Se teu olho direito é para ti causa de queda, arranca-o e lança-o longe de ti, porque te é preferível perder-se um só dos teus membros, a que o teu corpo todo seja lançado na geena" (Mt 5,29).

"Por que olhas a palha que está no olho do teu irmão e não vês a trave que está no teu? Como ousas dizer a teu irmão: Deixa-me tirar a palha do teu olho, quando tens uma trave no teu? Hipócrita! Tira primeiro a trave de teu olho e assim verás para tirar a palha do olho do teu irmão" (Mt 7,3-5).

"Se teu olho te leva ao pecado, arranca-o e lança-o longe de ti: é melhor para ti entrares na vida cego de um olho que seres jogado com teus dois olhos no fogo da geena" (Mt 18,9).

"Jesus tomou o cego pela mão e levou-o para fora da aldeia. Pôs-lhe saliva nos olhos e, impondo-lhe as mãos, perguntou-lhe: 'Vês alguma coisa?" O cego levantou os olhos e respondeu: "Vejo os homens como árvores que andam" (Mc 8,23-24).

"Mas Jesus disse-lhe: `Aquele que põe a mão no arado e olha para trás, não é apto para o Reino de Deus`" (Lc 9,62).

"Tem os olhos cheios de adultério e são insaciáveis no pecar. Seduzem pelos seus atrativos as almas inconstantes; têm o coração acostumado à cobiça; são filhos da maldição" (2Pd 2,14).

"Porque tudo o que há no mundo - a concupiscência da carne, a concupiscência dos olhos e a soberba da vida - não procede do Pai, mas do mundo" (1 Jo 2,16).

"Aconselho-te que compres de mim ouro provado ao fogo, para ficares rico; roupas alvas para te vestires, afim de que não apareça a vergonha de tua nudez e um colírio para ungir os olhos, de modo que possas ver claro" (Ap 3,18).

"O olho é a luz do corpo. Se teu olho é são, todo o teu corpo será iluminado. Se teu olho estiver em mau estado, todo o teu corpo estará nas trevas. Se a luz que está em ti são trevas, quão espessas deverão ser as trevas!" (Mt 6,22-23).

"Por que te deixas levar pelo impulso de teu coração, e o que significam esses maus olhares?" (Jó 15,12).

"Olhai para ele a fim de vos alegrardes, e não se cobrir de vergonha o vosso rosto. Vede, este miserável clamou e o Senhor o ouviu, de todas as angústias o livrou" (S133,6-7).

Copiado e editado por Edmilson T Lima edlimcom@hotmail.com