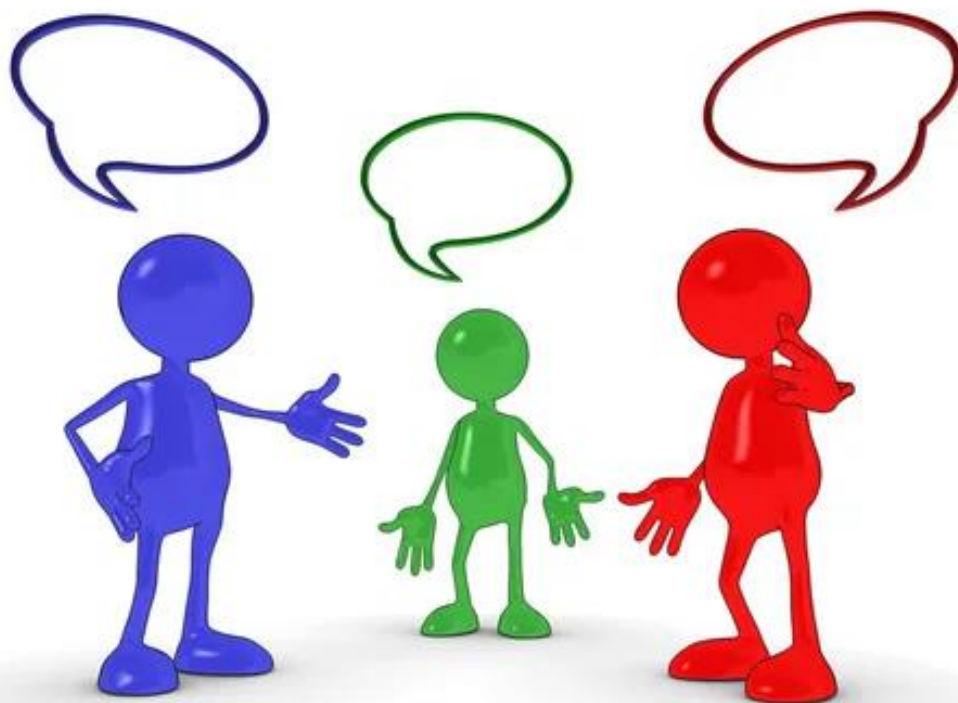


Por muito se falar, pouco se é ouvido



Rubens Santini - novembro/2022

- Distribuição gratuita -

Índice

<i>Um grão de paciência.....</i>	<i>3</i>
<i>Quando a paciência se faz necessária</i>	<i>4</i>
<i>Todos nós cometemos erros.....</i>	<i>5</i>
<i>Por muito se falar, pouco se é ouvido.....</i>	<i>6</i>
<i>O silêncio edificante e o silêncio omissso.....</i>	<i>7</i>
<i>Fontes bibliográficas.....</i>	<i>8</i>

Um grão de paciência

Atualmente vivemos sempre com a sensação de que tudo é urgente. Mas se prestarmos atenção, a maioria dos acontecimentos dispensa o imediatismo.

Vivemos num mundo globalizado, temos acesso à várias informações ao mesmo tempo, as situações sócios-econômicas-políticas estão sempre em turbulência.

Tudo isso nos provoca ansiedade e estresse, e por consequência, a falta de paciência.

Segundo a Associação Médica Americana, a impaciência está entre os principais fatores de risco para a hipertensão e para problemas cardiovasculares.

Podemos evitar estes problemas de saúde física e mental:

- Ao perceber que está agindo com pressa, mesmo sem necessidade, diminua o ritmo. Fique atento nestes momentos de ansiedade para desacelerar.
- Adquira o hábito de efetuar pequenas caminhadas, ou no início da manhã, ou no final da tarde. Preste atenção ao seu redor enquanto caminha: repare nas árvores, no canto dos pássaros, respire com calma.
- Procure controlar o perfeccionismo e aceite as situações que não pode mudar. Saber esperar é uma grande lição que devemos aprender.

Emmanuel, no seu livro "Pronto-Socorro", nos sinaliza quando já estamos conquistando um grão de paciência:

"Um notável sinal de paciência, é quando somos interpelados por mais de cinco vezes sobre o mesmo assunto e, estamos atendendo sempre com a mesma gentileza, e com o mesmo tom de voz, que da primeira resposta."



Quando a paciência se faz necessária

A paciência é uma virtude do ser educado e humanizado.

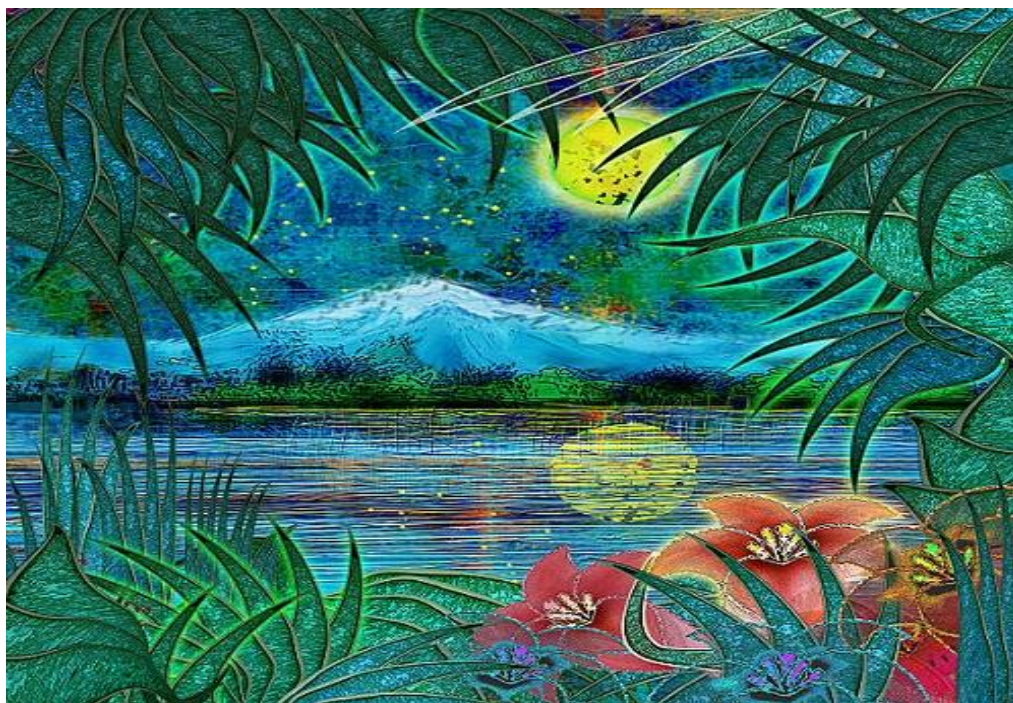
Ela se baseia na tolerância para com as falhas alheias, em suportar situações desagradáveis e o incomodo originados por outras pessoas, sem perder a calma e a concentração.

A paciência pode também ser encarada como uma filosofia de vida, na qual a serenidade e o autocontrole, são fundamentais para a prática do Amor e da Gentileza.

Emmanuel, no seu livro "Pronto-Socorro", psicografado por Chico Xavier, nos orienta:

"(...) paciência quer dizer: "saber esperar"

"(...) se acalentas algum plano de felicidade; se aspiras a conquistar conhecimento superior; se anseias obter compreensão de um ente amado ou se desejas a recuperação de um ente querido, trabalha sempre na direção do alvo por atingir, sem desânimo e sem precipitação, contando com Deus, porque as Leis Divinas para te garantirem a concretização desse ou daquele propósito, em matéria de execução do bem, apenas te solicitem saber esperar."



Todos nós cometemos erros

Devido a nossa evolução espiritual, ainda somos seres imperfeitos.

Seja por orgulho e por egoísmo cometemos erros e, por consequência, prejudicamos alguém.

Os erros são naturais em nosso processo de aprendizado. Erramos por imaturidade e inexperiência, por falta de conhecimentos.

Só não erra quem nada faz.

Não tenha medo de errar. Estas falhas são importantes para o nosso crescimento psicológico e espiritual.

Quando cometer erros, seja responsável por eles. Mas não fique se auto justificando o tempo todo. Temos que seguir adiante em nossa vida.

Analise onde errou para que não volte a repetir este fato.

É natural que nossos erros cometidos no passado nos incomodem. Portanto, reconhecer o erro e se arrepender é o primeiro passo. Só isso não é o suficiente.

Se prejudicamos alguém, precisamos efetuar a reparação deste acontecimento. Temos que mostrar vontade de mudar o que ocorreu, para evitar que volte a acontecer.

Infelizmente uma grande maioria de pessoas convive com o arrependimento, e por consequência com o sentimento de culpa, mas não fazem nada para mudar o seu comportamento, cometendo sucessivamente os mesmos erros.

Errar é humano, mas persistir sempre no mesmo erro é ignorância.

Só a reparação é que pode anular os efeitos dos nossos atos falhos. Ela consiste em fazer o bem àqueles a quem fizemos o mal. Fazer aos outros o que queremos que os outros nos façam.

Existe uma orientação muito interessante de Santo Agostinho. Todos os dias antes de dormir, procure recordar todos os acontecimentos daquele dia, sejam eles bons ou ruins. Analise os fatos ocorridos e reflita se prejudicou alguém, ou se deixou de fazer o bem se teve a oportunidade para isto. Se cometemos algum ato falho com alguém, verifique o que pode ser feito para a sua reparação. Santo Agostinho fazia este exercício diariamente antes de dormir para evitar que muitas faltas cometidas passem despercebidas. É um pequeno processo de autoconhecimento e, assim, nos tornarmos pessoas cada vez melhores em nosso dia a dia.



Por muito se falar, pouco se é ouvido

Jesus é o maior Mestre das palavras.

Suas parábolas eram curtas para não serem esquecidas.

Falava pouco, procurando exemplificar através de suas ações.

Não é a quantidade de palavras que mostra a evolução espiritual.

Falando com simplicidade, e sendo objetivo, Jesus mostrava a profundidade de seus conhecimentos e sabedoria.

Nas suas pregações Ele nunca apontava os erros das pessoas, para se sentirem culpadas, ou para se sentirem diminuídas psicologicamente. Suas mensagens são de esperança, de otimismo e alegria de viver.

No nosso dia a dia muitas injustiças e calúnias poderiam ser evitadas se tivéssemos mais cuidado com o que falamos.

"(...), mas o que sai da boca, isso é o que torna o homem impuro"

Dependendo do que e de como falamos podemos elevar ou destruir as pessoas.

Procuremos usar bem as nossas palavras com conselhos que animam, abrindo horizontes de harmonia e esperança na vida dos que nos cercam.

Além do saber falar, há uma outra grande virtude que precisamos também exercitar: saber ouvir. Saber ouvir é uma grande lição de humildade, pois essa qualidade é muito importante para que possamos adquirir mais conhecimentos durante nossa vida.

Joanna de Ângelis escreveu através de Divaldo Franco em "Liberta-te do Mal":

"É muito útil poder falar-se no momento adequado, e especialmente silenciar-se quando as circunstâncias assim o exigirem. (...) Por muito se falar, pouco se é ouvido."



O silêncio edificante e o silêncio omissivo

Ouvir é um dom que poucos possuem. Não é só ficar de boca fechada esperando que a outra pessoa encerre sua explanação.

Saber escutar é ficar em silêncio, é dar espaço para que o outro exponha suas ideias e faça o seu desabafo. Não há necessidade de julgamento e nem de avaliação do ponto de vista da outra pessoa.

Saber escutar é respeitar as dificuldades e os sentimentos de quem está falando conosco.

Alberto Caeiro, é um heterônimo do poeta português Fernando Pessoa, que fez o seguinte comentário:

"Não é bastante ter ouvidos para ouvir o que é dito. É preciso que haja silêncio dentro da alma."

O oposto deste silêncio edificante, há o silêncio omissivo.

Quando percebemos alguma situação que pode gerar injustiça, seja andando pela rua, no nosso ambiente de trabalho, em nossa casa com nossos familiares... O que você faz? Interfere e ajuda? Ou finge que não viu e ouviu nada?

Podemos perder uma grande oportunidade em ser útil e ajudar quem está em dificuldade. Tão grave quanto agir no erro, a omissão é errar por não agir. Somos responsáveis pelo mal que causamos, assim como pelo bem que deixamos de fazer, e tivemos esta oportunidade.



Fontes bibliográficas

- (1) O Evangelho Segundo o Espiritismo - Allan Kardec - Edições FEESP
- (2) O Livro dos Espíritos - Allan Kardec - Edições FEESP
- (3) Pronto-Socorro - pelo Espírito de Emmanuel através de Chico Xavier
- (4) Liberta-te do Mal - pelo Espírito de Joanna de Ângelis através de Divaldo Franco
- (5) Horizontes da Fala - pelo Espírito de Miramez através de João Nunes Maia
- (6) A vida na visão do Espiritismo - Alexandre Caldini Neto - Ed. Sextante
- (7) Parábolas de Jesus à luz da Doutrina Espírita - organização Rafael Papa - autores diversos.



Rubens Santini (rubens.santini@gmail.com)

**Distribuição gratuita. Não é permitida a sua venda.
A cópia é permitida para distribuição gratuita.**

São Paulo, novembro de 2022.