

Escutando sentimentos

Busco entender o que seja escutar sentimentos.

Como escutar se são sentimentos?

Posso senti-los, perceber seus movimentos em minha mente, no meu corpo, avaliar pelas batidas do meu coração

Creio que preciso deixar que façam sentido para mim.

Tentar entender o que estão me dizendo ou proporcionando.

Escolher aqueles que façam com eu seja um Ser melhor e deixar que direcionem minhas atitudes.

Temos sempre em mente a necessidade de cuidar do nosso próximo, buscando seguir a orientação do Mestre Jesus. No entanto, o mandamento também preconiza o cuidar de nós próprios quando dispõe amar o próximo como a nós mesmos. (Elda Evelina)

Palestra tendo como fonte de consulta os livros “Escutando sentimentos” de Ermance Dufaux e “Amor, imbatível amor” de Joana de Ângelis. O tema dos livros é essencialmente “amor”. O amor é um tema que nos traz conforto, acaricia a nossa alma. Fala do prazer pela vida, prazer proporcionado pela convivência.

A temática dos livros é o **Amor**. Este é um tema que nos traz conforto, acaricia a nossa alma. Essência da vida, ponto importante para uma convivência fraterna e saudável.

A mensagem cristã deverá sempre ser consoladora e nada mais consolador do que o próprio amor. Estar a serviço da libertação da consciência, uma chamada para a responsabilidade por estarmos cumprindo uma jornada terrena e termos compromissos a cumprir, seja com a nossa própria existência, como também para com nossos companheiros de jornada.

Quando nos referimos à aplicação do Evangelho em nossas vidas, nós nos lembramos sempre do amor ao próximo e da caridade.

No entanto, nós nos esquecemos de um detalhe muito importante que é o amor por nós mesmos. Falamos muito sobre ajudar o próximo e nos esquecemos de nos ajudar.

Vamos lembrar o segundo mandamento que o Cristo nos trouxe - **amar o próximo como a nós mesmos**. Partindo dessa afirmativa, podemos levantar a seguinte questão - se não nos amarmos, como conseguiremos amar o próximo?

Quando nós não nos amamos, não gostamos da forma como somos, disso podem resultar alguns tipos de doenças, principalmente as emocionais - depressão, desilusão -, como também desequilíbrios físicos.

No íntimo do nosso Ser nós buscamos o amor. Nós queremos gostar de nós mesmos. No entanto, se algo não se ajusta às nossas expectativas, esse conflito gera desequilíbrio interior e, por consequência, a doença. Queremos ser um determinado tipo de pessoa, mas, no decorrer de nossas vidas, circunstâncias podem não nos ter permitido atingir esse objetivo.

Para exemplificar, vale a pena contar uma pequena história (*).

Uma criança queria fazer um desenho para dar para a mãe de aniversário. Ficou vários dias a fazer esse desenho - uma casa, um jardim, uma árvore etc. O desenho ficou pronto e já estava como a criança sonhou fazer, ela dedicou o seu amor a esse trabalho.

Nesse dia, alguém viu seu desenho e começou a dar palpites sobre uma porta que não estava como deveria, inexistência de janelas, uma árvore que não parecia ser uma árvore e não tinha as cores corretas. Diante dessa avaliação, insistiu para a criança refazer o seu desenho.

Concluído o novo trabalho, o desenho tomou outras feições. Veio a ter a aparência de uma casa considerada normal por um adulto. No entanto, não se parecia em nada com o desenho original. A criança, apesar de realizar o trabalho, perdeu o interesse pelo desenho, pois já não se parecia com a casa e o jardim que um dia sonhara fazer e oferecer à sua mãe como presente de aniversário.

Essa pessoa, apesar de ter agido com boas intenções, interferiu de forma profunda na mente dessa criança. Esse fato pôde acarretar um desajuste emocional, mesmo que a criança não tivesse consciência disso. É possível que, a partir desse momento, tenha passado a

ficar insegura ao fazer alguma coisa, ter receio de errar. Poderá ter perdido pelo menos parte de sua capacidade criativa.

Da mesma forma, na nossa vida como espírito em evolução, podemos ter inúmeras ocorrências que nos desviem de nosso caminho. Em determinadas oportunidades teremos vontade de realizar algo e outras pessoas podem tentar interferir em nossas escolhas, impondo seus conceitos e preconceitos. Se essas pessoas tiverem algum tipo de ascendência sobre nós, iremos sucumbir a essas imposições e nos desviar do nosso caminho.

Importante que troquemos experiências e opinemos a respeito de assuntos sobre os quais temos algum conhecimento - compartilhar aprendizado. No entanto, não temos o direito de interferir a ponto de impedir que alguém faça suas escolhas. Nós não sabemos qual é o propósito de Deus para aquela pessoa. Talvez os nossos conceitos ou preconceitos sobre algum assunto levem-na a se desviar do caminho com o qual originalmente tenha se comprometido para cumprir a sua missão como espírito.

Outro aspecto importante é: muitas vezes ouvimos que precisamos ser bons para alcançar a salvação; precisamos ser bons porque é isso o que as pessoas esperam de nós; precisamos ser bons porque é isso que Deus espera que façamos.

No entanto, precisamos ser bons simplesmente porque é bom ser bom. Porque ser bom é prazeroso. Porque seremos felizes sendo bons.

Não é possível impormos a alguém ser bom. Precisa querer ser para que seja uma atitude verdadeira, sincera.

Quando conseguirmos ser bons de forma verdadeira, sincera, aí sim teremos alcançado uma condição indispensável para nos caracterizar como Cristãos, com todas as implicações decorrentes dessa condição.

Nosso foco deverá ser - preciso ser bom porque é prazeroso ser bom. Diferentemente do que dizer que preciso ser bom para merecer conquistar uma determinada condição como pessoa ou como espírito. Ser bom não deve ser um objeto de negociação para alcançar uma determinada posição ou objetivo. Ser

bom deve ser simplesmente uma busca pelo que faz bem à minha condição de espírito em evolução.

Voltando à questão do auto-amor. Quando assumimos essa atitude de simplesmente sermos bons, teremos alcançado o estágio do auto-amor. Teremos prazer em ser o que somos, porque o que somos nos será prazeroso de ver e sentir.

O escutar sentimentos é o escutar a nós mesmos. Perceber o que somos, o que sentimos. Buscar a nossa essência e a nossa essência é Luz. Cada um de nós é um Ser de Luz.

Esse Ser de Luz muitas vezes está bem guardado dentro de nós e não se deixa ser percebido. As interferências que recebemos ao longo de nossas vidas, impondo-nos atitudes, conceitos, preconceitos, abandono dos nossos sonhos, levam-nos a esconder a nossa essência.

Jesus nos disse:

“Vós sois a luz do mundo. (...) Assim resplandeça a vossa luz diante dos homens, para que vejam as vossas boas obras, e glorifiquem a vosso Pai, que está nos céus.” (Mt 5:14 e 16)

Refletindo sobre esta passagem podemos perguntar: o que é fazer brilhar a nossa luz?

Todos nós temos esta luz dentro de nós, sem exceção, mas ainda não aprendemos a fazer com que ela brilhe. Ainda se mostra como uma pequena vela, com a chama ainda baloiçando, e precisamos fazer com que esta vela se firme e fique vigorosa. Não só que brilhe dentro de nós, também brilhe ao nosso redor. Para que outros tenham a oportunidade de perceber, conhecer e compreender esta luz que também neles há, mas que ainda não aprenderam a fazê-la brilhar.

Precisamos buscar essa essência e fazê-la brilhar como um Sol dando às nossas vidas sentido e prazer. Brilhar para as pessoas, fazendo a diferença no ambiente em que estamos inseridos.

Somos seres muito especiais. Já dizia Jesus - "vós sois deuses" (Jo 10:34). Na maior parte das vezes nós não nos sentimos nem deuses e nem seres de luz. Precisamos acreditar mais na nossa capacidade e nos nossos valores.

Repetimos inúmeras vezes que somos filhos de Deus. No entanto, nós realmente nos sentimos como filhos de Deus?

Precisamos acreditar de forma verdadeira nessas afirmativas - sou filho de Deus, sou um Ser de Luz. Sentiremos satisfação em sermos bons, pelo simples fato de que é bom ser bom.

Precisamos aprender a nos amar mais, pois só depois de alcançarmos o auto-amor é que poderemos cumprir o mandamento do Mestre - amar o próximo como a nós mesmos. Temos consciência de que não conseguiremos, ainda, alcançar a condição plena de amor. No entanto, o amor que dedicarmos ao próximo será na medida do amor que sentirmos por nós mesmos.

O mandamento por completo é "amar a Deus sobre todas as coisas e amar o próximo como a si mesmo". Diz Joana de Angelis no livro "Amor, imbatível amor" que a muitos é difícil amar a Deus por ser, para esses, algo muito abstrato. Então sugere que nos amemos verdadeiramente e quando conseguirmos nos amar deveremos buscar o amor ao próximo. Quando então conseguirmos nos amar e ao próximo estaremos amando também a Deus.

Desejo que consigamos encontrar esse amor em nós, despertar esse Ser de Luz que somos e que possamos fazer brilhar essa luz por todo o mundo, por todo o Universo.

(*) Contata por Edward Bach em um de seus estudos.

Sugestões de Leitura

- Escutando sentimentos – Ermance Dufaux, por Wanderley S. de Oliveira
- O Caminho da Autotransformação – Eva Pierrakos
- Amor, imbatível Amor, Joanna de Ângelis, por V=Divaldo Franco
- Livro dos Espíritos – Questão 975

Áudio do estudo

www.eldaevelina.com/escutando-sentimentos-2/

Escutando sentimentos

A criança que fui chora na estrada

Fernando Pessoa

“A criança que fui chora na estrada.
Deixei-a ali quando vim ser quem sou;
Mas hoje, vendo que o que sou é nada,
Quero ir buscar quem fui onde ficou.
Ah, como hei-de encontrá-lo? Quem errou?
A vinda tem a regressão errada.
Já não sei de onde vim, nem onde estou.
De o não saber, minha alma está parada.

Se ao menos atingir neste lugar
Um alto monte, de onde possa enfim
O que esqueci, olhando-o, lembrar,
Na ausência, ao menos, saberei de mim,
E, ao ver-me tal qual fui ao longe, achar
Em mim um pouco de quando era assim.”

CEAL Centro Espírita André Luís
QE 16, Área Especial "A" - Guará I
Brasília - DF

Estudo oferecido por
Elda Evelina Vieira

Em Reunião Pública de 7 de fevereiro de 2018

Precisamos resgatar a criança que existe em nós e mudar a nossa perspectiva de vida eterna, abandonando o medo e assumindo a beleza e a alegria de viver, como meta e como princípio de vida.

O adulto que somos hoje é resultado das experiências que tivemos no nosso passado, principalmente as vivências que experimentamos quando criança.

Essas vivências englobam as emoções que tivemos com as pessoas com quem nos relacionamos ao longo de nossas vidas e, somadas a elas, as atitudes resultantes desses relacionamentos como um ensinar e aprender constante, sem interrupções.

Podemos fazer uma analogia ao nosso desenvolvimento espiritual afirmando que o espírito que somos hoje é o resultado das experiências que tivemos no nosso passado, ao longo de várias experiências, seja no corpo físico, seja no plano sutil da vida.

E quando dizemos precisar resgatar a criança que existe em nós e conhecê-la para aprender com essa experiência, estamos a sugerir o quanto é importante que saibamos que Espírito somos, aprender com o nosso passado compreendendo nossos erros e acertos e, então, a partir desse momento tão importante, alavancarmos um processo de evolução efetivamente promissor.

Não devemos temer a reencarnação com suas implicações em razão de nossa vida atual. Devemos sim encará-la como uma oportunidade redentora.

Não nos lembramos do porquê de estarmos em uma nova vida, então por que temer?

Vivamos da melhor forma e encaremos a reencarnação como uma bênção.

Elda Evelina Vieira

“Amaremos a nós mesmos somente quando deixarmos de culpar os outros pelas nossas dores e desacertos e tivermos a coragem de perscrutar o íntimo, interrompendo o fluxo das projeções e fugas ainda ignoradas nas nossas atitudes.” Dr. Carl Jung

Precisamos resgatar a criança que existe em nós e mudar a nossa perspectiva de vida eterna, abandonando o medo e assumindo a beleza e a alegria de viver, como meta e como princípio de vida.

O adulto que somos hoje é resultado das experiências que tivemos no nosso passado, principalmente as vivências que experimentamos quando criança.

Essas vivências englobam as emoções que tivemos com as pessoas com quem nos relacionamos ao longo de nossas vidas e, somadas a elas, as atitudes resultantes desses relacionamentos como um ensinar e aprender constante, sem interrupções.

Podemos fazer uma analogia ao nosso desenvolvimento espiritual afirmando que o espírito que somos hoje é o resultado das experiências que tivemos no nosso passado, ao longo de várias experiências, seja no corpo físico, seja no plano sutil da vida.

E quando dizemos precisar resgatar a criança que existe em nós e conhecê-la para aprender com essa experiência, estamos a sugerir o quanto é importante que saibamos que Espírito somos, aprender com o nosso passado compreendendo nossos erros e acertos e, então, a partir desse momento tão importante, alavancarmos um processo de evolução efetivamente promissor.

Não devemos temer a reencarnação com suas implicações em razão de nossa vida atual. Devemos sim encará-la como uma oportunidade redentora.

Não nos lembramos do porquê de estarmos em uma nova vida, então por que temer?

Vivamos da melhor forma e encaremos a reencarnação como uma bênção.

Elda Evelina Vieira

“Amaremos a nós mesmos somente quando deixarmos de culpar os outros pelas nossas dores e desacertos e tivermos a coragem de perscrutar o íntimo, interrompendo o fluxo das projeções e fugas ainda ignoradas nas nossas atitudes.” Dr. Carl Jung

Precisamos resgatar a criança que existe em nós e mudar a nossa perspectiva de vida eterna, abandonando o medo e assumindo a beleza e a alegria de viver, como meta e como princípio de vida.

O adulto que somos hoje é resultado das experiências que tivemos no nosso passado, principalmente as vivências que experimentamos quando criança.

Essas vivências englobam as emoções que tivemos com as pessoas com quem nos relacionamos ao longo de nossas vidas e, somadas a elas, as atitudes resultantes desses relacionamentos como um ensinar e aprender constante, sem interrupções.

Podemos fazer uma analogia ao nosso desenvolvimento espiritual afirmando que o espírito que somos hoje é o resultado das experiências que tivemos no nosso passado, ao longo de várias experiências, seja no corpo físico, seja no plano sutil da vida.

E quando dizemos precisar resgatar a criança que existe em nós e conhecê-la para aprender com essa experiência, estamos a sugerir o quanto é importante que saibamos que Espírito somos, aprender com o nosso passado compreendendo nossos erros e acertos e, então, a partir desse momento tão importante, alavancarmos um processo de evolução efetivamente promissor.

Não devemos temer a reencarnação com suas implicações em razão de nossa vida atual. Devemos sim encará-la como uma oportunidade redentora.

Não nos lembramos do porquê de estarmos em uma nova vida, então por que temer?

Vivamos da melhor forma e encaremos a reencarnação como uma bênção.

Elda Evelina Vieira

“Amaremos a nós mesmos somente quando deixarmos de culpar os outros pelas nossas dores e desacertos e tivermos a coragem de perscrutar o íntimo, interrompendo o fluxo das projeções e fugas ainda ignoradas nas nossas atitudes.” Dr. Carl Jung
