

Meu jugo é suave e o meu fardo é leve

Elda Evelina Vieira

Vamos refletir sobre as palavras de Jesus, contidas em Mateus 11:28 a 30:

"Vinde a mim todos vós que estais cansados e oprimidos e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim que sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para vossas almas. Porque meu jugo é suave e o meu fardo é leve."

Quando lemos um texto evangélico, um ensinamento de Jesus, será que buscamos o entendimento que ali está inserido ou simplesmente assumimos a literalidade do texto sem uma reflexão mais acurada sobre o que a passagem possa nos oferecer?

Kardec, em o Evangelho Segundo o Espiritismo, nos coloca de forma contundente que a nossa fé deve ser raciocinada. "A fé raciocinada, por se apoiar nos fatos e na lógica, nenhuma obscuridade deixa. A criatura então crê, porque tem certeza, e ninguém tem certeza senão porque compreendeu. Eis por que não se dobra. *Fé inabalável só o é a que pode encarar de frente a razão, em todas as épocas da Humanidade.*"

Em assim sendo, vamos fazer uma reflexão sobre o que contém as palavras de Jesus em Mateus, segundo o olhar científico, a respeito da dor, do sofrimento, das dificuldades pelas quais passamos.

Eu me lembro de uma abordagem de uma palestrante espírita ⁽¹⁾ em que ela contou a seguinte experiência.

Estava em um congresso da área de saúde e, terminando o evento, alguns colegas que por ouvirem ela falar da sua fé no Evangelho, desafiaram-na a provar, cientificamente, que as palavras de Jesus eram verdadeiras quando disse: "Porque meu jugo é suave e o meu fardo é leve". Ela tinha 30 dias para trazer a solução a eles.

Quase já terminando o prazo estipulado, ainda sem uma alternativa sob o olhar da ciência, surgiu uma oportunidade de assistir à apresentação de um trabalho sobre analgesia – controle da dor.

O palestrante, que apresentou o trabalho, comentou em determinado momento que nós temos um "portal da dor" no nosso sistema nervoso. Esse portal é comandado pelo cérebro, ou melhor por um das partes do nosso cérebro, pois nosso cérebro é constituído de três partes (divisão para fins didáticos) e, entre elas, o arquicórtex e o neocórtex. ⁽²⁾

O arquicórtex é a parte mais primitiva do nosso cérebro, a que gerencia nossos mecanismos mais instintivos e primários ligados à autopreservação e à da própria espécie, como também o medo e a raiva. Ali está o controle de duas substâncias que, se ativadas, promovem o alívio da dor – a endorfina e a encefalina.

Caso nossa atividade mental fique concentrada na região do arquicórtex, há menor produção dessas substâncias analgésicas e o portão de controle da dor se abre e o indivíduo sente mais dor.

Caso contrário, se nossa atividade mental - os impulsos elétricos -, na região do neocórtex está mais intensa, há a liberação do sistema analgésico central. Há uma diminuição da atividade elétrica no arquicórtex, gerando maior produção de endorfina e encefalina, e o fechamento do portão da dor.

O neocórtex é a parte que tem evoluído à medida que evoluímos no conhecimento, nas relações interpessoais, nas emoções como a fraternidade, a confiança, o perdão, o amor. Oferece suporte nas atividades cognitivas e voluntárias.

O palestrante então explicou que na medida em que utilizamos a parte mais evoluída do nosso cérebro nós administramos melhor as dores do corpo, sejam emocionais ou físicas. O Portal da dor se fecha.

No entanto, quando nos conectamos com sentimentos como o medo, a mágoa, o rancor, o Portal se abre e ficamos mais sensíveis ao sofrimento.

A palestrante espírita, neste exato momento, percebeu que ali estava a resposta que procurava. Quando nos conectamos com os ensinamentos do Mestre Jesus nós também promovemos a conexão com o mundo através do cérebro novo, aquela parte que tem evoluído conosco e, assim, temos o nosso Portal da dor menos afeto ao sofrimento e à dor.

Por consequência, as dificuldades que se apresentam a nós, sejam físicas ou emocionais, são muito melhor administradas, nossas dores são mais amenas e nos sentimos mais em condições de prosseguir na nossa jornada.

Diz-nos Joanna de Ângelis ⁽³⁾ que emoções como a fraternidade, a confiança, a ternura, a bondade são essenciais para uma boa harmonia do nosso corpo. Nós mesmos construímos o nosso Ser de acordo com o nosso comportamento moral e mental.

O Universo é resultado da Mente Divina. Nós somos cocriadores, como o próprio André Luiz expõe em seu livro "Evolução em dois mundos". Assim, o que nos cerca é o resultado da nossa afinidade mental..

Pensamentos negativos, autodepreciação, desequilíbrios emocionais são resultado de mentes em desarmonia que, permanecendo nesse estado, promovem mais desequilíbrios e reafirmam os pensamentos negativos e, por consequência,

vitalizam esse estado fortalecendo as energias desorganizadoras de que se deveriam libertar.

Por outro lado, quando nos mantemos em estado de alegria, realizações edificantes, mantemos nossa sintonia com a ordem universal e somos vitalizados com a energia pura e saudável que promana da ordem Divina.

Estamos sujeitos a tudo o que ocorre à nossa volta. As forças mentais existentes se transferem de mente a mente, desde que estejam vibrando na mesma sintonia.

Precisamos estar atentos ao tipo de pensamento que levamos conosco e envolvermo-nos com irradiações elevadas buscando na oração as forças necessárias para mudança do nosso padrão vibratório.

Somos responsáveis pelo que pensamos, a que aspiramos, o que falamos e como agimos. Respiramos a atmosfera que criamos à nossa volta. Vivemos de acordo com as nossas irradiações. Quando elevamos nosso pensamento e nos conectamos com planos mais nobres, assimilamos energia mais pura e saudável.

Nós é que elegemos o tipo de envolvimento que queremos, e escolhemos o padrão vibracional com o qual fazemos contato.

O conhecimento de si mesmo fortalece a capacidade de bem pensar e melhor agir. Teremos, assim, mais controle sobre nossas ações, pensamentos e sentimentos fortalecendo nosso caminhar nessa jornada terrena.

Nossas forças mentais precisam estar mais em sintonia com Cristo-Jesus, cuja existência sempre se pautou pela perfeita sintonia com Deus. Só assim foi possível vencer e cumprir Sua missão entre nós.

Muitas vezes vemo-nos com dificuldades da mais variada ordem e fixamos nosso pensamento nessas experiências, seja pela dor física ou pelos desajustes emocionais. Em fazendo assim, fortalecemos a vibração negativa promovida por essas experiências e nos afastamos da conexão com energias regeneradoras e revitalizantes que sabemos existir em planos mais elevados. Usamos a parte do nosso cérebro, o arquicórtex, que administra o comando químico no Portal da dor no sentido de abri-lo. Ficamos sensíveis ao sofrimento, ao desânimo, à falta de confiança.

Precisamos ficar atentos, pois esta é a hora em que devemos buscar a oração e, através dela, o auxílio para o fortalecimento da nossa fé.

Quando somos acometidos por doenças, muitas vezes ficamos desestabilizados e angustiados em busca da cura física. Em acontecendo dessa forma, devemos nos lembrar que esse tipo de energia só faz com que as conexões físico-químicas sejam mantidas em nível inadequado à manutenção da nossa saúde física e mental. Promovemos,

inclusive, a agressão às defesas imunológicas e desarticulamos mecanismos de equilíbrio que respondem pela saúde.

Precisamos sim buscar o cuidado com o nosso corpo, instrumento a nós oferecido por Deus para que possamos cumprir nossos compromissos, visando nosso aprendizado e restabelecimento do equilíbrio espiritual que promove a nossa evolução como espíritos. No entanto, não podemos colocá-lo em nível de importância superior à do espírito que é o nosso verdadeiro Eu.

Lembra-nos Joanna de Ângelis ⁽⁴⁾ que a saúde vai além da ausência de doenças.

A fragilização do nosso corpo físico é um caminho natural pelo qual devemos passar pela necessidade de superação através do nosso processo de evolução.

A saúde é o encontro com nosso verdadeiro Eu, em sua plenitude, tendo consciência dos nossos compromissos. Nossa experiência de vida no corpo físico está fundamentada em nos facultar a ampliação do nosso conhecimento, superação de desvios comportamentais, elevação moral e intelectual – autoconhecimento, reconhecimento dos erros, arrependimento, perdão e autoperdão, expiação e reparação. O trabalhar a superação de nossos desajustes não deve ser adiado.

Mesmo que alcancemos a graça da cura de determinada doença física, pode ocorrer que sejamos acometidos por outra. O que importa é encontrarmos a nossa cura espiritual, tendo a consciência de que muitas das dificuldades que enfrentamos nada mais são do que oportunidades de aprendizado, fortalecimento da nossa confiança, desenvolvimento da nossa capacidade de luta, conquista de novos patamares evolutivos.

Precisamos compreender os acontecimentos e sobrepor a paz íntima às situações que poderiam nos desestabilizar. Mais ainda, entregamo-nos ao encantamento das aspirações de enobrecimento, de beleza e paz. A alegria de viver deve ser nosso estímulo, não obstante as dificuldades e limitações que devamos enfrentar. A autossuperação permite alterar a paisagem do que a vida nos oferece como oportunidade de elevação moral e espiritual.

É imprescindível o auxílio da esperança. Joanna de Ângelis diz que essa esperança estimula a coragem, a vibração mental positiva, de origem superior, porque é o sentido da própria vida.

Vale lembrar uma reflexão do pedagogo Paulo Freire. A esperança do verbo esperar e não do verbo

esperar. Pois o verbo esperar remete ao sentido de ficar parado aguardando algo, sem qualquer atividade. O verbo esperar significa promover uma mudança a partir do que se quer encontrar, agir em direção a algo, ter um objetivo.

O alívio ao nosso cansaço e à opressão que nos acomete pelas dificuldades que enfrentamos está na confiança e fé nos ensinamentos de Cristo-Jesus, nosso Mestre. Estando com Ele – nosso Caminho, verdade e vida - sentimo-nos fortalecidos e encorajados a seguir nossa jornada de autoconhecimento, de elevação do nosso padrão vibratório, de compreensão e enfrentamento em paz e com alegria.

O peso das nossas experiências por desajustes cometidos são amenizados, por compreendermos a razão de eles terem surgido em nossas vidas, e seremos gratos pelas oportunidades oferecidas no sentido de promover nossa Harmonia com o Universo.

Caminhando com Jesus e sendo mansos e humildes de coração, como Ele o foi, encontraremos descanso para nossas almas - "porque meu jugo é suave e o meu fardo é leve" -, pois teremos paz interior, confiança no Evangelho que abraçamos, estaremos fortalecidos pela esperança do encontro com o Pai no Mundo Celestial ao nos libertarmos de nossas fragilidades e desvios cometidos ao longo de nossas vidas – alcançaremos a purificação do nosso Espírito.

Joseph Gleber, em o livro "Medicina da Alma"⁽⁴⁾ compara o processo do sofrimento e da dor com o esforço que o verme empreende para vencer os obstáculos desde as entranhas da terra em direção à luz dos raios solares. Assim somos nós, vencendo as dificuldades que nos surgem na busca pela luz dos raios da compreensão, compaixão, do amor, da proximidade cada vez maior do exercício do Evangelho em nossas vidas.

Não nos devemos sentir desanimados por, no mais das vezes, verificar serem ainda frágeis nossas forças nessa busca pela elevação moral e espiritual. O Cristo conhece nossas potencialidades e nos aguarda. Ele nos auxilia nessa caminhada em busca do caráter, do amor, da fé, paciência e esperança, conquistas para a vida eterna.

Do livro "Evangelho é Amor – Reflexões", Bookess Editora

Referências no texto

- 1- Anete Guimarães - www.youtube.com/watch?v=nXkUv04p99Q
- 2- <http://www.slideshare.net/anaclaudialeal/a-importancia-da-dor-para-a-doutrina-espirita>
- 3- Dias gloriosos, Joanna de Ângelis, por Divaldo Franco
- 4- Medicina da Alma, Joseph Gleber, por Robson Pinheiro

Meu jugo é suave
e o meu fardo é leve

"Vinde a mim todos vós que estais cansados e oprimidos e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim que sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para vossas almas. Porque meu jugo é suave e o meu fardo é leve." Mateus 11: 28 a 30

Palestra proferida por Elda Evelina Vieira

Grupo Espírita Casa do Caminho - GECAM

Reunião de 19 de setembro de 2013

QE 38, Área Especial, Guará II

O Jugo leve

Elda Evelina Vieira

“Vinde a mim todos vós que estais aflitos e sobrecarregados que eu vos aliviarei.” Mateus 11:28

Jesus nos oferece, através dos seus ensinamentos, alternativa terapêutica que nos proporciona condições de não só recuperar a nossa paz interior e saúde física e espiritual, como também a terapia libertadora (evitar novos comprometimentos) com o cultivo do amor e a prática da oração como “canal de irrigação da energia que procede de Deus e vitaliza a criatura.

Ainda sofremos e nos comprometemos, sem conseguir nos libertar, em razão da preservação de nossos *instintos primários*, ainda predominantes em nosso comportamento.

Só conseguiremos nos libertar desse obstáculo quando compreendermos as responsabilidades e compromissos que nos levariam à evolução espiritual. A consciência desse entrave em nós acaba por se tornar um fardo difícil de carregar, trazendo tormento mental e conflitos de consciência.

O processo terapêutico que Jesus nos oferece é libertador, porque, além de nos auxiliar a identificar o problema, desperta-nos para a necessidade de não reincidir no erro para que não nos comprometamos mais. “Vá, e não peques mais, a fim de que não te aconteça algo pior.”

Jesus não promete ele próprio resolver todos os nossos problemas. Ele nos leva à consciência de que precisamos fazer a nossa parte, assumir a responsabilidade pelo nossos atos, cumprir nossos próprios deveres. Ele é o Educador que nos faz compreender a responsabilidade que pertence a cada um.

Tudo o que nos ensinou Ele próprio vivenciou, verdadeiro e luminoso. *Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida, ninguém vem ao Pai se não por mim.* Acrescentou *Vinde a mim todos que estais aflitos e sobrecarregados, que eu vos aliviarei.*

Reflexão sobreo tema à luz do livro “Jesus e o Evangelho – à Luz da Psicologia Profunda, Joanna de Ângelis, por Divaldo Franco