

## **Manual para Construir**

### **Um Mundo Melhor**

#### **Apresentação**

Lys (1) foi a primeira pessoa a me falar sobre a necessidade de um Manual para os voluntários do Instituto Construir. Na ocasião, ela era titular da Secretaria de Comunicação da nossa Organização e me apresentou um texto que acabei rejeitando parcialmente, não obstante todo entusiasmo e alegria com que ela apresentou o projeto.

Achei que o texto era cheio de normas e regras para uma relação que, na minha visão, teria que ser fundamentada na solidariedade e na fraternidade. Fiquei até meio desconcertado em falar com ela sobre o tema, pois percebi que ela teve uma grande sacada e agora seria minha responsabilidade produzir um texto afinado com os valores da nossa Organização.

Pedi para Lys um pouco de paciência que eu iria começar a trabalhar no projeto.

De fato comecei a escrever, mas, estava sendo tão lento para escrever tão poucas páginas, que ela praticamente abandonou a ideia e eu continuei com o meu ritmo até que conheci a Sandrinha (2) lá na casa da minha prima Rita Fatel, em Feira de Santana, na Bahia.

A Sandra é psicopedagoga, especializada em dislexia. Iniciamos uma conversa sobre minhas dificuldades para transformar pensamentos em texto. Ela me fez entender que é possível conviver com esse distúrbio que me causa tanto constrangimento na hora de escrever alguma coisa.

Esse simples papo me animou a continuar com o projeto de escrever o nosso pequeno Manual. Ela se propôs a revisá-lo e corrigir as distorções.

A outra pessoa que soube em primeira mão que o projeto estava sendo finalizado foi a Lili (3). Essa moça com cara de criança é uma artista sonhadora que também tem projetos audiovisuais encantadores. Ela me apresentou uma proposta de criação do "Sarau Artístico" com tamanho brilho nos olhos, durante a nossa conversa, que me encantei e, de imediato, comprei sua ideia e começamos já a imaginar com seria esse sarau.

Fiquei meio abestalhado tentando imaginar um encontro semelhante a aqueles que eram realizados nos tempos em que não havia televisão e as pessoas se encontravam simplesmente pelo prazer de estarem juntas e desfrutarem de momentos agradáveis de convivência.

Foi então que resolvi cair de cabeça e coração no projeto do manual e terminar o texto para ser lançado na primeira edição do Sarau Artístico idealizado pela Marília.

Tenha certeza de que sem essas pessoas maravilhosas você não estaria lendo agora esse manual.

Quero manifestar minha gratidão a essas mulheres extraordinárias e a minha Flor, (4) companheira de jornada que me encanta a cada dia e que sem ela eu não seria a pessoa que sou agora.

Muito Obrigado.

(1) Lys Kotujansky Supino, filha da Fanny, esposa do Dov e mãe da Clara, pioneira na criação da Secretaria de Comunicação do Instituto Construir.

(2) Sandra Mascarenhas, psicopedagoga, especializada em dislexia e revisora desse Manual.

(3) Marília Benini, artista plástica, idealizadora do Sarau Artístico do Instituto Construir e criadora da capa deste Manual.

(4) Rosemeire Barbosa, a encantadora Flor que perfuma minha jornada.

## 1 – Convite

Ao iniciar a leitura deste manual você está sendo convidado a se tornar um **Trabalhador Voluntário** do Instituto Construir.

O **Instituto Construir** é uma Organização Humanitária que atua junto à população em situação de risco social, inclusive população de rua. Seus projetos e negócios sociais estão voltados para a educação, para a inclusão social e à assistência humanitária dessas populações.

Nossa expectativa é que essas ações contribuam para redução da pobreza, da exclusão social e coopere para a construção de um mundo melhor.

Você até pode achar que ações tão minúsculas como as nossas, ante a complexidade dos nossos problemas sociais, é insignificante. E é mesmo, mas é a nossa parte. É o que de melhor podemos fazer e é por isso que damos tanta importância ao esforço de nossos voluntários. Há também pessoas que acham que essas ações humanitárias é responsabilidade do governo. Não deixa de ser um ponto de vista válido, porém isso não impede que pessoas comuns como nosso corpo de voluntários se uma para oferecer sua contribuição no tempo seu tempo livre. É Comum observarmos que a convivência solidária com pessoas em situação de exclusão torna o voluntário uma pessoa melhor, mais solidário, mais resiliente, mais tolerante com as diferenças das pessoas e sobretudo um ser humano mais realizado e mais feliz, pronto a olhar a vida sob diferentes pontos de vista.

Pense bem. Um ponto de vista é apenas a vista de um ponto e, se mudar a sua maneira de ver o mundo, poderá mudar sua maneira de pensar e, certamente, sua maneira de agir; conseqüentemente, isso muda o seu mundo.

Comece a refletir sobre o conceito legítimo do Trabalho.

O Trabalho é “qualquer ocupação útil”. O **Construtor Solidário** é aquele que está aprendendo a se afastar das futilidades para se ocupar de utilidades.

Não se engane, o mais feliz da Terra é aquele que é o mais útil para a Terra e seus moradores.

Lembrando que a Terra é a nossa melhor morada neste momento.

Não se deixe ludibriar pela conversa das religiões ancestrais de que você será feliz no Céu.

A astronomia moderna já demonstrou que a Terra gira ao redor do Sol e este, por sua vez, gira ao redor de Vega e Vega viaja em direção a Andrômeda e todos esses astros estão realizando suas trajetórias em pleno Céu. Portanto, comece a pensar que você já está no Céu e só falta ser feliz.

Tornando-se o **Construtor Solidário**, a primeira coisa que você aprenderá é uma das mais eficientes maneiras de construir sua felicidade.

Você já deve ter percebido que há um movimento Global com esse propósito: tornar nosso mundo um lugar onde todos possam viver felizes.

Ao aceitar a missão de cooperar na construção de um mundo melhor, mais facilmente você aprenderá a **Construir sua Felicidade**.

Tornando-se uma pessoa feliz, você contagiará alguém ao seu lado e este á alguém também contagiará e logo ao seu redor seu mundo será melhor. Verá que não é muito difícil mudar o mundo, basta ter a coragem de ser feliz e compartilhar essa felicidade.

Vai aprender também a ser melhor a cada dia e, com isso, também fará o melhor a cada dia.

Fará um *up grade* na sua visão do mundo e verá que a obra Deus se caracteriza pela **unidade** que há em todas as coisas e, ao mesmo tempo, pela **variedade**, na amplidão das galáxias onde ele semeia mundos e incontáveis estrelas, ou na pétala de rosa que transforma estrume em perfume.

Aceitará o **diferente** com mais facilidade, pois nele verá o poder criativo do criador e isso será o primeiro e grande passo para você entender que é possível construir um mundo melhor na Terra.

## 2 - Tenha uma Visão

*É possível construir um mundo melhor na Terra*

O Desejo de viver em um mundo feliz parece ser objetivo primário da natureza humana que anseia pela felicidade com o mesmo padrão de naturalidade que o broto emerge da terra em busca da luz do sol. Milênios de civilização, porém, ainda não foram suficientes para que a raça humana lograsse êxito nesta busca.

A felicidade de alguns se mistura com as agruras e carências de muitos. Trata-se de uma equação difícil de ser resolvida, muito embora, sábios, filósofos e religiosos, antes e depois de Jesus, apontaram o caminho da felicidade sem que a raça humana se dispusesse a seguir por estas sendas.

É também muito óbvio, aqui no lado ocidental da Terra, que a interpretação das palavras de Jesus feita pelos cristãos nos levou a uma visão pessimista do mundo em que vivemos, classificado como “vale de lágrimas” onde o sofrimento aqui pode lhe garantir a felicidade no mundo espiritual. Essa ideia ancestral enraizou em nossa cultura, reduzindo a nossa esperança de conquistar um estágio mais elevado de felicidade na Terra.

Na proporção que a criatura humana atinge certo grau de maturidade espiritual, compreende que a felicidade é um estado íntimo do espírito. Algo que brota na alma como resultado de diferentes vivências em que o espírito toma consciência de si mesmo e passa a responsabilizar-se por sua própria felicidade. Criaturas assim amadurecidas e harmonizadas com vida e com o mundo, irradia felicidade ao seu redor e, de uma forma quase mágica, transforma o meio em que vivem.

Partindo do princípio que esse conceito é legítimo e verdadeiro, quanto mais pessoas felizes no mundo, mais felicidade será irradiada e mais facilmente esse estado de felicidade tomaria conta de toda a terra.

Essa lógica nos remete a uma outra: se você deseja viver em um mundo feliz, a melhor contribuição que você pode dar é **tornar-se uma pessoa feliz**. Dessa forma, você irradiará mais felicidade ao seu redor,

contribuindo, assim, para a felicidade do seu próximo e da sua comunidade.

Parece ser uma ideia lógica, mas o grande desafio é como realizar essa majestosa obra de construir sua própria felicidade. O que de fato poderá fazer você feliz? Essa é uma questão que cada um terá sua própria resposta. Este manual destaca que, dentre muitas maneiras de construir a nossa felicidade, uma das mais eficientes é **fazer alguém feliz**.

Claro que esse despretensioso manual não tem a pretensão de ensinar uma fórmula que possa construir sua felicidade, mas vai sugerir a mudança de alguns hábitos pessoais que podem ser responsáveis por experiências infelizes da maioria de seus leitores e de muitos outros que estão ao seu redor, bem como reforçar outros hábitos positivos que lançarão o germe da felicidade ao seu entorno.

De uma forma quase imperceptível, esses **hábitos** vão consolidando na gente uma paz sólida e duradoura que é a base da felicidade que tanto almejamos.

Este manual tem o desejo de compartilhar com seus leitores hábitos que devem ser cultivados em nosso dia-a-dia com esforço e boa vontade para torná-los uma prática comum não apenas entre os voluntários do Instituto Construir, mas para todos aqueles que buscam uma das maneiras mais eficientes para se **Construir um mundo melhor**.

Aqui está, de uma forma resumida, estes hábitos de comportamento nominados como: hábitos que mudam o mundo.

## Hábitos praticados pelos nossos CONSTRUTORES SOLIDÁRIOS

### Aceitar as pessoas como elas são

Antes de perguntar quem é você, pense no que você é.

Aceitar as pessoas como elas são nem sempre significa concordar com seus comportamentos, e sim compreender que cada pessoa é única no universo e suas atitudes são o resultado de inúmeras experiências já vividas.

Aceitar as pessoas como elas são é compreendê-las sem julgá-las, pois, desconhecemos os detalhes de suas vivências.

Aceitar as pessoas como elas são significa, primeiramente, não tentar mudá-las ; e quando você achar que ela precisa de mudanças, evite a rejeição e não se sinta incomodado, torne-se um exemplo digno de ser seguido.

Comportando-se assim, você perceberá com o tempo que seu exemplo tem um poder transformador infinitamente maior que suas palavras e um estado de compreensão inundará seu espírito. De imediato perceberá que tudo ao seu entorno está em harmonia com o comportamento dos personagens envolvidos e perceberá que tudo que o incomodar no outro servirá de alerta para aquilo que você precisa melhorar em você mesmo.

E esse mesmo estado de compreensão o ajudará criar uma ferramenta de observação que muito o auxiliará no seu processo de autoeducação.

E mais ainda. Esse mesmo estado de compreensão vai lhe mostrar que o que vai fazer você feliz é apenas a sua própria mudança e que a mudança do outro só poderá ocorrer no “tempo certo” do outro; você abandonará de uma vez por todas o hábito infernal de achar que as pessoas precisam se comportar do jeito convencionalmente aceito.

Você aceitará mais facilmente o diferente quando perceber a

variedade que caracteriza a obra de Deus. Essa percepção vai ampliar sua própria criatividade e você se tornará uma pessoa inovadora e, ao mesmo tempo, solidária, pois verá no outro as mesmas potencialidades que há em você só que com uma singularidade que não é a sua.

Isso lhe trará uma imensa sensação de alegria, pois esse é o estado de espírito daquele que aprendeu a aceitar a si mesmo e ao outro do jeito que ele é.

## Aceitar o momento presente

Seja você hoje um presente para o mundo

Nossas experiências na Terra transitam em 3 tempos: no passado, no presente e no futuro.

É censo comum que o futuro é algo que nunca chega, pois, ao chegar, vira presente; e o presente é uma dádiva que você preparou para você mesmo no tempo passado.

E o passado torna-se apenas uma ideia, uma lembrança, uma experiência vivenciada que jamais se repetirá de forma idêntica, mas é lá, no passado, que foi gerado o tempo presente.

Logo, o presente é um tempo mágico, onde tudo acontece.

É o momento em que você colhe as experiências do passado para desfrutá-la e plantar as sementes do amanhã que chegará de uma forma simples e automática que sequer percebemos seus mecanismos de sincronicidade.

Tente entender que o momento presente é algo que já foi construído em algum momento do passado e não pode ser mudado, só pode ser aceito e vivenciado. A não aceitação do momento presente implica em gastar esforço e energia inutilmente.

Quando entendermos de forma consciente essa ideia, seremos capazes de assumir o controle da nossa vida, pois veremos com a claridade da luz do dia que o nosso futuro será construído no dia de hoje. Agora, neste momento em que você está lendo esse manual.

Penetre no sentido profundo da filosofia que afirma que seu destino está escrito.

De certo ponto de vista, isso é verdade, pois seu destino será o resultado das suas ações do passado, mas entenda que o momento presente, quando aceito e vivenciado com intensidade, autenticidade e legitimidade pode traçar novas rotas e produzir os resultados que deseja para sua vida e para o seu mundo.

No universo, tudo está em movimento dinâmico e sincronizado.

Agora é o momento em que é possível alterar o curso do destino com outras ações.

Observe como vivem os pássaros dos céus. Eles não têm conta bancária nem caderneta de poupança, mas semeiam e colhem tão naturalmente que não percebem que seus dejetos são responsáveis pelo surgimento de extensas florestas e infinitos celeiros de alimentos para muitas gerações.

Observe como crescem os lírios do campo. Eles ainda não nos revelaram os segredos da fotossíntese, mas sabemos que são capazes e captar os raios de sol e misturá-los com água e minerais da Terra, tecendo fios coloridos com os quais se vestem de forma tão magnífica que nem as celebridades de Hollywood conseguem superar sua magnitude e beleza.

Se a vida assim recompensa seres ainda sem a inteligência que te abrilhanta a existência, imagina quão próspera poderá ser a vida daquele que sabe plantar com inteligência no momento presente para que sua vida seja uma eterna colheita de abundância e alegria.

Você pode transformar essa aparente utopia em uma realidade.

Experimente praticar diariamente o comportamento dos pássaros dos céus e dos lírios do campo, tente eliminar da sua vida a pressa excessiva e as preocupações desnecessárias com o futuro.

Saiba que o futuro está sendo construído no agora. Tente estabelecer sintonia com o fluxo da vida e acompanhe seus movimentos. Torne-se um observador dos seus sentimentos e coloque-os a serviço da sua inteligência. Crie pensamentos renovadores, usando sua vontade de compreender os segredos da natureza divina que palpita na sua consciência. Aprenda a confiar na força criadora da vida que chamamos de Deus. Procure se inspirar no exemplo dos que assim viveram antes de você e torne-se um exemplo para os que virão depois de você.

Nas dúvidas e dificuldades, tente entender que o momento presente é

tudo que você tem, é tudo que você terá para vencer e se prevenir de qualquer aflição, e assim será se você decidir praticar estar sempre no seu momento presente, onde será capaz de ser o que você é e criar o que você deseja.

## **Quando as palavras valem menos que o silêncio, é melhor ficar calado.**

Uma boca e dois ouvidos é uma mensagem silenciosa da natureza.

Sempre há algo a ser dito acerca de pessoas e situações, mas quando as palavras valem menos que o silêncio é melhor ficar calado.

O mal não merece nenhum destaque.

Se deseja construir sua felicidade, precisa entender este conceito. Os males deste mundo não podem ser ignorados, mas uma das mais eficientes maneiras de combatê-los é não lhe oferecer a honra da divulgação.

Habitue-se a divulgar o bem e a educar seu comportamento para anular o mal destruindo seus ninhos.

Se prestar atenção em você mesmo, verá que o Criador lhe fez um ser perfeito, mas você ainda não está pronto. Você é uma obra inacabada de Deus, ou seja, você também está sendo **construído** e o mais legal dessa obra que você é, é que você participa dela.

Você está sendo construído por um processo organizado pela inteligência suprema do universo que é a causa primária de todas as coisas, inclusive daquelas que aprendemos a classificar de **Bem** e de **Mal**.

Para que você não confunda, guarde bem esse conceito: o bem é tudo aquilo que progride e faz progredir. O mal é tudo aquilo que pode ser transformado em Bem.

Há em você o ninho do que pode ser chamado de bem e o ninho do que pode ser chamado de mal. Em outras palavras, você é uma mistura de luz e de sombra e isso não é ruim nem bom; isso é o fenômeno da neutralidade da criação que põe em suas mãos o extraordinário poder da **escolha**.

Isso que a vida é: o resultado de suas escolhas.

Nada nem ninguém pode ser responsabilizado pela felicidade ou infelicidade que ronda sua existência.

A vida é sempre justa porque sabe dar a cada um o que é seu.

Se você ainda acha que a vida é injusta, é porque desconhece o conceito da justiça. Não sabe o que a lei natural considera SEU.

Segundo a lei natural, seu **não é aquilo que você possui**, e sim o que você deu.

Tudo aquilo que você ainda não deu não lhe pertence.

Se acha difícil entender esse conceito, pense com mais simplicidade. Se você possui um carro **é porque deu um carro para alguém**.

Explicando melhor: se comprou seu carro em uma loja, teve que dar para o dono da loja outro carro em forma de dinheiro. Se comprou o carro financiado, o banco lhe emprestou o dinheiro que você não tinha e você ficou com uma dívida para pagar ao banco. Enquanto não quitar a dívida com o banco, o carro não lhe pertence.

Assim é tudo na vida.

Quando você se identificar com esse conceito utilizará o **momento presente** para distribuir pequenas dádivas aos que estiverem ao seu entorno.

Simpatia, sorrisos, manifestação de alegria, elogios sinceros, palavras edificantes são bens valiosos que são contabilizados pela vida e passa a lhe pertencer simplesmente porque você doou a alguém.

Ao exercitar essa prática, sempre verá que é melhor ficar em silêncio quando não puder edificar alguém ou alguma coisa.

Só aí terá aprendido a anular os efeitos maléficos da sombra em seu nascedouro e ativado o mecanismo da auto iluminação, tornando-se, assim, um agente de mudança que fará da Terra um mundo melhor.

## **Respeite a opinião de todos, inclusive a sua.**

“Opinião é igual a umbigo, cada um tem o seu”

Meu cunhado

Há um fenômeno social que vou chamar aqui de “Sabedoria do Cunhado”. Algo parecido com a “Sabedoria da Sogra”, que é a “Pedra no Sapato” do genro e objeto de uma variedade de piadas, brincadeiras e, ao mesmo tempo, regozijos. É possível que em algum momento da sua vida você já tenha ouvido falar que se cunhado fosse bom não começaria com a letra “C” e com a letra “U”.

Coincidentemente tenho um cunhado que contradiz a “Sabedoria do Cunhado”. Ele costuma dizer que opinião é igual a umbigo: cada um tem o seu, e, dificilmente encontraremos alguém com umbigo igual.

Muito interessante é que, quando alguém destaca as “virtudes” do seu cunhado e afirma “ meu cunhado é....” ou “ o meu cunhado disse...” não para pra pensar que o “seu cunhado” refere-se a você do mesmo modo: “meu cunhado é...” ou “ o meu cunhado disse...”, ou seja, do mesmo modo que você tem um cunhado, você também é um cunhado, e a maneira que você vê seu cunhado não é igual à maneira que ele vê você.

Você pode ser casado com a irmã dele ou ele pode ser casado com a sua. Seu cunhado é o irmão de sua esposa ou ele é casado com a sua irmã. O ponto de ligação entre você e seu cunhado é alguém que, ao mesmo tempo, é uma esposa e irmã. Esse é o elo entre você e seu cunhado.

Quando você olha para ele vai ver o irmão do seu cônjuge e quando o seu cunhado olha para você vê o marido ou esposa de seu irmão ou sua irmã..

Agora pense um pouco. Isso nunca aconteceu com você porque você não é assim, mas você já deve ter visto alguém torcer pela derrota do Palmeiras simplesmente porque o seu cunhado é palmeirense.

Certamente você não tem esse comportamento porque você aceita seu cunhado como se fosse um irmão, mas, você já deve ter visto alguém massacrar com palavras chulas um cantor de Axé só porque

seu cunhado adora esse tipo de música.

Já parou pra pensar por que esses cunhados que você conhece se comportam assim?

Quando morava no sertão, ouvi falar de briga de peixeira entre dois cunhados porque um deles declarou em conversa de bar que "dormia" com a irmã dele.

Não é muito difícil de deduzir que essa intolerância velada que existe entre cunhados tem uma possível origem em algo que é muito caro para ambos que é a irmã e a esposa. Essa problemática poderia ser facilmente equacionada se o marido deixasse o espaço de irmão para ser ocupado pelo cunhado e o irmão, por sua vez, deixasse o espaço de marido ser ocupado pelo cunhado. Ninguém invadiria o espaço um do outro e todos viveriam em harmonia.

Verdadeiramente sábio foi o meu cunhado ao afirmar que opinião é como umbigo, cada um tem o seu.

Ele compreendeu que enxergamos a vida e as pessoas de acordo com nosso "ponto de vista" e nosso ponto de vista é simplesmente a vista do ponto em que estamos na vida em um determinado momento, vivenciando uma determinada experiência.

O dinamismo da vida no, entanto, aos poucos vai mudando nossos pontos de lugar, oferecendo-nos a oportunidade de aprender pela experiência da observação, mas aprender pela observação é para poucos. A maioria se fixa em seu ponto de vista, acreditando apenas no que vê e limitando sua experiência à "sua verdade". Verdade daquele momento e ignorando que outra pessoa pode estar observando o mesmo fenômeno de outro ponto de vista.

Parece simples aceitar e respeitar a opinião do outro, mas essa prática requer empatia.

Empatia é a capacidade psicológica para sentir o que a outra pessoa sentiria caso estivesse na mesma situação por ela vivenciada.

O mundo que você vive precisa de sua empatia. Se você ainda não a tem, exercite no seu dia a dia. Grave esse conceito: a empatia é uma

habilidade psicológica de enxergar o ponto de vista do outro sem abandonar o seu. Tente praticar essa experiência e estará mudando o mundo ao seu redor. Você verá que o seu cunhado é um cara legal. O problema é que você dorme com a irmã dele e ele não é consciente que isso o incomoda. Talvez ele precise que você lhe mostre como ser irmão.

Assim deseja a sabedoria da vida. A experiência de um pode enriquecer a vida do outro.

Observe as pessoas com um grau mais elevado de compreensão. Elas já aprenderam a respeitar a opinião dos outros sem desprezar sua própria opinião, pois sabem que a infinidade de pontos da vida não permite que ninguém ocupe o mesmo ponto no mesmo momento e essas pessoas são portadoras de uma incrível capacidade de criar harmonia ao redor de si mesmas por serem capazes de aceitar e conviver com o diferente, sem nenhum tipo de constrangimento, justamente por aceitarem as pessoas iguais olhando a vida por pontos divergentes.

## **A melhor maneira de ser feliz é fazer alguém feliz**

*Felicidade não faz acepção de classes sociais nem de raças ou etnias, sempre pega quem está perto dela.*

Não perca a oportunidade de fazer alguém feliz, isso vai alavancar de forma extraordinária a sua própria felicidade.

Apenas esse hábito vai lhe capacitar a ser um construtor de um mundo melhor.

Aqui vai uma dica.

Tente desenvolver um hábito. Ao acordar, estabeleça uma meta, fazendo uma pergunta. Quem eu vou fazer feliz hoje? E neste dia não aceite dormir sem ter cumprido essa meta.

Todos os dias faça alguém feliz.

Comece pelas pessoas de casa. Se você é casado ou casada, comece por aquele ou aquela que dorme todos os dias ao seu lado..

Descubra o que faz ele ou ela feliz e pratique o bem todos os dias.

Costumo dizer para meus amigos que a segunda coisa melhor do mundo é Mulher porque a primeira coisa melhor do mundo é Mulher feliz.

Embora eu ainda não tenha logrado êxito nessa tarefa, já declarei para minha esposa que minha missão na vida é fazê-la feliz.

Já entendi que isso é fundamental para minha própria felicidade.

Talvez as mulheres não possam afirmar a mesma coisa sobre os homens, mas você pode acreditar que não há nada melhor nessa vida do que viver e conviver com pessoas felizes.

Não se engane.

Isso só não dará certo para você se a inveja ainda ocupar um espaço muito relevante em sua personalidade. Se essa ainda é sua realidade, não se sinta culpado. Todos nós temos inveja. Faz parte da natureza

humana e isso não vai lhe destruir, ao contrário, isso vai lhe dar a oportunidade de construir um ser humano melhor. O ser humano que você merece ser. Ninguém pode se sentir culpado por ser uma criatura humana. Todos somos.

Portanto, preste atenção no conceito da inveja para que não confunda com ambição.

Ambição é acreditar que você é capaz de conquistar algo que alguém já conquistou e a inveja é se sentir infeliz com a felicidade do outro. Aprender a compartilhar sua felicidade com os outros e se sentir feliz com a felicidade do outro deve ser a meta principal de quem quer educar sua inveja, pois a inveja torna você incapaz de fazer alguém feliz e, conseqüentemente, de se tornar uma criatura humana feliz.

O maior indicativo de que você já está habilitado a viver num mundo melhor é quando você se torna capaz de fazer alguém feliz e se sentir feliz com a felicidade do outro, porque a felicidade só se torna real em sua vida quando compartilhada.

Portanto, não deixe para amanhã, comece hoje mesmo.

Leve isso a sério.

Não vá para cama hoje enquanto não tiver feito alguém feliz.

## **Torne-se cada dia melhor, faça o melhor a cada dia.**

*Veja quanta coisa boa você pode fazer em um minuto; imagine em um dia.*

É da natureza humana acordar e dormir todos os dias. O que você faz nos intervalos de uma coisa e outra é que vai definir que tipo de criatura você é e qual o grau de sabedoria que você já alcançou com as experiências que você vivenciou na sua jornada como pessoa humana.

Este manual pretende lhe ajudar a compreender, caso você ainda não tenha desenvolvido essa compreensão, que você é capaz de se tornar cada vez melhor, nos intervalos entre acordar e adormecer, pois esse é o momento mágico de sua vida, onde tudo acontece para você como uma criatura humana.

Quando dorme, está morto para a vida; e quando acorda, volta a viver uma nova experiência.

Este manual quer lembrar-lhe de algo muito óbvio. Chegará o dia em que você vai dormir e não mais acordará para essa vida. Algo lhe diz que esse fenômeno, também chamado de “morte” ou desencarnação (1) vai fazer você acordar em outro lugar conhecido, porque vai pra lá toda noite quando dorme, e onde sua vida continuará. Como você viverá lá não é objeto deste manual, e sim o quê e como você vive aqui e agora, pois é no aqui e no agora que você construirá a vida que você vai viver quando você morrer.

Na verdade, o que este manual quer lhe dizer é que você poder ser cada dia melhor e fazer o seu melhor a cada dia. (2)

Para que você possa fazer isso de forma consciente e progressiva, aqui vão algumas dicas.

Quando alguém lhe perguntar... “ e aí, fulano, como vai?” Dê uma resposta realista e inteligente. Nossa tendência é responder “eu vou bem, obrigado”, mas nem sempre você está bem. Às vezes você até pode estar passando por uma dificuldade séria, uma doença na família, uma perda relevante de alguém muito amado, um prejuízo financeiro, uma situação de desemprego, ou você pode realmente estar muito bem. Recebeu aquela notícia boa tão esperada. Passou no

vestibular. Recebeu uma promoção. Conheceu o amor de sua vida. Nessas situações, o “estou muito bem, obrigado” caberia muito bem.

Este manual lhe sugere uma resposta verdadeira para quaisquer dessas circunstâncias, pois assim é a vida, cheia de experiências que despertará sentimentos diferentes em você para que você desvende, aos poucos, o misterioso mundo que há dentro de você. Portanto, diante dessa pergunta “Como vai você?” a melhor resposta é “Estou cada dia melhor” porque independente das experiências que você esteja vivenciando, sejam elas agradáveis ou desagradáveis, em todas você estará sendo impulsionado para frente e para o alto; portanto, sua resposta será sempre verdadeira.

Outra dica importante é observar seu sentimento quando você está fazendo algo de que gosta de verdade. O tempo parece ter outro significado e você não percebe a finitude daquele momento porque uma sensação prazerosa e feliz inunda sua consciência e, quando se dá conta, o tempo passou, deixando em você uma sensação e uma vontade de repetir a experiência para continuar com esse mesmo estado de graça. Fique atento. A vida é generosa e não lhe nega essas experiências, pois ela sabe que esse estado de felicidade só ocorre quando você pratica o que já sabe e já aprendeu a tirar o melhor daquela experiência. Por exemplo: há pessoas que amam andar de bicicleta, acham isso uma experiência encantadora. São capazes de pedalar quilômetros sem se cansar porque são felizes enquanto pedalam. Pode ser que não ocorra a mesma felicidade quando essas mesmas pessoas estão na sala de aula aprendendo matemática ou geografia, ou quando estão trabalhando em sua profissão diante do chefe e de seus colegas de trabalho.

Entenda que a vida não permitirá que você viva fazendo apenas o que sabe e aquilo que o faz feliz. Isso é o que comumente se chama de mediocridade individual. A vida vai exigir que você aprenda o que ainda não sabe e saiba se preparar para o ineditismo de uma experiência nova a cada dia.

Isso significa que vai fazer melhor o que já sabe e vai se esforçar para aprender o que ainda não sabe.

O mundo aguarda que sua experiência modifique para melhor os valores que estão ao seu redor, e sobre os quais você exerce sua

influência, e espera que você não se acomode fazendo a mesma coisa todo dia. Observe que o ciclista, ao mesmo tempo que aperfeiçoa sua técnica na pedalada, exige uma bicicleta mais leve e mais adaptada ao progresso de sua experiência, e o fabricante responde com o desenvolvimento de novas tecnologias que superem a expectativa do usuário.

Continue fazendo o que lhe dá felicidade e prazer, mas invista um pouco do seu tempo, fazendo o que você não gosta. Por exemplo: se você não sabe ou não gosta de lavar a louça, invista um pouco do seu tempo nisso; e quando o fizer, imagine que a louça será usada por aquele ou por aquela que você mais ama. Isso facilitará seu aprendizado e, aos poucos, você enriquecerá sua personalidade com experiências novas e mais facilmente contribuirá para a construção de um mundo melhor.

(1) Desencarnar significa: Sair da carne

(2) Entenda "Dia" como espaço de tempo entre o momento que você acorda e o momento em que você volta a dormir.

## Sinta-se perto de Deus

*Deus está em toda parte, inclusive na sua intimidade.*

A maneira mais simples de encontrá-Lo é conhecer você mesmo.

Quando descobrir, saberá que ficar perto Dele é também ficar com você e isso automaticamente vai levá-lo para estar com tudo e com todos, pois onde quer que você esteja aí também estará DEUS.

Conhecer-se e a si mesmo não é uma tarefa fácil. É necessário uma longa jornada para atingirmos uma grau aceitável de conhecimento de si mesmo e, enquanto estamos construindo esse conhecimento, buscamos Deus de diferentes maneiras.

As religiões ocidentais ensinam a busca de Deus através da oração enquanto as religiões orientais ensinam a busca de Deus através da meditação. Ambas são vigorosas maneiras de se falar com Deus e de buscar sentir sua presença em nossos sentimentos. A oração renova nossas energias da mesma forma que a meditação equilibra nossos pensamentos e foca nossa energia no momento presente, tornando-nos mais eficientes e eficazes em tudo que nos propomos a realizar.

Faça do seu momento de oração um momento para tirar suas dúvidas diretamente com o Criador. Desenvolva o hábito de perguntar para Deus, na intimidade de seus momentos de oração, para que você foi criado. Já pensou em fazer essa pergunta a seu Criador?

Para melhorar sua intimidade com Deus, comece a perguntar aquilo que de fato você deseja saber sobre você mesmo e sobre ELE. Por exemplo, já pensou em perguntar o que fazia você antes de nascer? Ou por que não se lembra?

Há muitas coisas que você sabe que fez, mas não se lembra e nem sempre se dá conta disso. Por exemplo, provavelmente você mamou em sua mãe e não se lembra disso. Lembra?

Também vale a pena perguntar ao seu Criador, por que você nasceu

dessa vez. Talvez Ele possa lhe dar umas dicas da melhor maneira de aproveitar a sua vida tal como ela se apresentar. Você pode ser mais corajoso ainda e perguntar para onde você irá quando passar pelo fenômeno da morte.

Selecione outras perguntas de seu interesse pessoal e, sem constrangimento, pergunte para Ele, em seus momentos de oração. Você se surpreenderá não apenas com as respostas como também com a maneira que Ele vai esclarecendo, uma a uma, as suas dúvidas.

Também não se sinta constrangido em pedir.

Lembre-se de que Ele é Senhor de todos os bens da vida e pode lhe dar qualquer coisa que você pedir, mas, quero lhe adiantar que a maneira com que Ele atende a seus pedidos é infinitamente sábia que supera qualquer expectativa da sua ou da minha imaginação e transcende tempo e espaço, pois Ele nos vê como o princípio inteligente de sua criação e não economiza esforço para que tomemos consciência dessa realidade.

Por exemplo, se você pede pão, Ele lhe acena com um trigal maduro pronto para ser colhido e transformado em farinha, produzindo, assim, o milagre da multiplicação dos pães; mas o que você recebe na hora do pedido é apenas a semente para que você desvende o segredo da planta que consegue transformar a luz do sol em energia que alimenta o corpo.

Se você pedir paciência, Ele multiplicará seus deveres e encherá sua vida de pessoas necessitadas, compreensão e amor, e seu processo de conquista da paciência ficará aparentemente tão conturbado e difícil que você suplicará por um momento de paz; só aí então terá compreendido que a paciência é a ciência da paz.

Se prosseguir assim, nessa intimidade com o Criador, agregará em sua personalidade a força do amor e da sabedoria e se habilitará a desvendar outros segredos da criação. O véu da ignorância vai sendo eliminado da sua visão e começará a olhar o mundo com os olhos cheios de amor. Só então será capaz de se ver em cada pessoa ao seu redor.

## Seja humilde para aprender e pródigo para ensinar

A coisa mais difícil que alguém pode fazer na vida é aprender. Depois que se aprende, qualquer coisa difícil fica fácil.

Todos os homens e mulheres que se tornaram sábios em diferentes períodos da história da raça humana, são unânimes em afirmar que é sábio estar sempre pronto a aprender o que não se sabe, disposto a ensinar o que se aprende e praticar aquilo que se aprendeu.

Filósofos importantes da atualidade afirmam que a fórmula do fracasso é não passar adiante o que se aprende e não praticar o que se ensina.

O que equivale dizer que o homem ou a mulher de sucesso é alguém que aprendeu a compartilhar o conhecimento que conquistou e viver de forma congruente com o que sabe e pensa.

Este manual quer lembrar-lhe que a vida sempre vai avaliá-lo pelo que faz e não pelo que você sabe e não faz. Além disso, vai lhe proporcionar descobrir exatamente aquilo que você tem e pode oferecer.

Observe quão engenhosa é a inteligência humana. Nos últimos 200 anos, aprendemos muito mais do que nos últimos 10 mil anos antes de Kepler e de Newton.

Como explicar esse fenômeno? Tenha certeza de que não há uma única resposta para essa indagação, mas posso assegurar que uma das respostas válidas é que nesses últimos duzentos anos, homens e mulheres têm aprendido com maior frequência a conjugar o verbo **compartilhar** no que diz respeito às conquistas do saber em todas as áreas do conhecimento humano, quer nas ciências, quer na filosofia, na religião, no comércio, na indústria e no servir.

Comece hoje a conjugar o verbo do terceiro milênio:

Eu compartilho,  
Tu compartilhas,  
Ele compartilha,  
Nós compartilhamos,  
Vós compartilhais,  
Eles compartilham

Compartilhe o que há de melhor em você e testemunhará um novo fenômeno. O fenômeno do progresso e da multiplicação do conhecimento, da tecnologia, da alegria e da virtude.

Seja pródigo no dar e no oferecer, pois só sabe multiplicar aquele que aprendeu a dividir.

Faça todos os Dias a Oração do Construtor Voluntário

Grande Espírito Criador da Vida,  
Te vemos na luz dos sois que iluminam os mundos nos espaços infinitos e no olhar de todos aqueles que nos fitam.  
Muito obrigado pela oportunidade de construir o Bem agora  
Dai-nos a coragem e a fé necessária para exercitar nossas habilidades de amar e de servir  
Dai-nos a persistência necessária para aprendermos a Verdade e a justiça, pois estamos trabalhando na construção de um mundo melhor.  
Muito Obrigado, Senhor.

## **Fortaleça os fracos e Valorize os fortes**

Forte é aquele que tem a competência de fortalecer o fraco

Em 11 de janeiro de 2011, eu estava na minha cidade, Itinga, Minas Gerais. O recém-eleito presidente Lula lançava por aquelas bandas o famoso programa social Bolsa Família.

Na sua fala, diante de centenas de pessoas, ele afirmou que em seu plano de governo estava prevista a criação de 10 milhões de empregos.

Eu pensei comigo mesmo. Antes terá que arrumar os empregadores. Tive vontade de falar com ele diretamente, para lembrar-lhe esse detalhe simples, mas logo concluí que ele já sabia disso, pois não é possível ter emprego sem empregador.

Em nosso mundo capitalista, esse é um dos conceitos mais comuns. Todos sabem que empregado é aquele que troca suas habilidades por um salário, e o empregador é aquele que corre o risco de criar um empreendimento que produz bens e serviços que atenda a necessidades de uma comunidade. Espera-se que na venda desses bens ou serviços o empregador receba em troca o dinheiro necessário para recuperar o seu investimento, pagar os seus custos, remunerar seus empregados e, ainda, ter lucro, pois o lucro é sua remuneração.

Isso mesmo! O salário é a remuneração do empregado e o lucro é a remuneração do empregador.

Ocorre que o empregador, também chamado de empresário ou empreendedor, que pode receber uma remuneração bem maior que o empregado se seu empreendimento for um sucesso, mas também corre o risco de não ganhar nada e ainda perder o dinheiro que investiu no negócio.

Em todas as épocas da história, esse mesmo paradigma foi utilizado para definir quem é o fraco e quem é o forte e, dependendo das circunstâncias, esses lados se opunham e até mesmo se odiavam e se destruíam.

A mentalidade moderna já deixou claro que a sociedade precisa de ambos, pois, sem o forte, o fraco não se fortalece; e, sem o fraco, o forte desaparece.

Portanto, se você deve compreender que um mundo só pode ser justo e solidário se as habilidades de empregados e empregadores forem colocadas a serviço do bem comum.

É de fundamental importância para você, que está agora lendo esse manual, reflita com maturidade sobre esse conceito para se posicionar na vida.

Comece entendendo que todos nós somos fortes em algumas coisas e fracos em muitas outras.

O sábio é aquele que foca a atenção em seus pontos fortes e, aos poucos, fortalece os seus pontos fracos.

O Construtor Solidário vai fazer isso com todos que estão ao seu redor. Entenderá que as fraquezas humanas são um campo de oportunidades para se construir novas fortalezas e assim o fará.

Criará nova maneira de fazer as coisas, inventará novas maneiras de secar lágrimas, abrirá estradas onde só havia trilhas e abrirá trilhas onde só havia espinheiros.

Construirá pontes nos aguaceiros e levará água para sequeiros. Transformará pântanos em jardins e edificará o bem onde quer que esteja.

O Construtor Solidário é o Cavaleiro de outrora que nos tempos de agora não mais precisa empunhar sua espada para defender o fraco contra o forte, e sim trabalhar na integração das habilidades do forte e do fraco para que todos se fortaleçam.

O Construtor Solidário é generoso e prudente, fala o suficiente para ser compreendido e ouve o necessário para construir o bem.

Não se sente orgulhoso do seu saber como também não se amofina com sua ignorância.

Sabe que não sabe tudo que precisa saber e acha isso legal, porque está sempre procurando saber o que não sabe para fazer o que precisa ser feito.

É um sujeito temperado porque se satisfaz com o suficiente sem acumular o desnecessário.

O Construtor Solidário é alguém que deseja, de todo coração, construir um mundo melhor simplesmente para se sentir feliz vendo todo mundo feliz.

É forte na paciência e fraco no julgamento. Não se engana com as aparências nem se impressiona com a efervescência. Vê as coisas com simplicidade e não alimenta expectativas que não sejam suas próprias convicções.

Não fala toda verdade que sabe, pois já aprendeu que no tempo certo toda verdade se revela para aquele que dela precisa saber.

O Construtor Solidário é como uma palmeira plantada em solo árido: em vez de se queixar do sol e da falta de chuva, penetra suas raízes na terra e vai buscar a água nos lençóis subterrâneos e se torna um exemplo para os que se queixam.

O Construtor Solidário é alguém que, paradoxalmente, destrói construindo, porque aprendeu a substituir o inútil pelo útil sem nada inutilizar e sem ofender. É como um cirurgião que aplica anestesia, arranca um dente podre e põe um novo no lugar.

Este manual quer que você seja um Construtor Solidário, alguém que já se sente servido pela vida e que agora deseja desfrutar da alegria de servir.

## **Inclua os excluídos**

*Não é possível ser feliz num mundo onde há muitos infelizes.*

A estrutura social dos nossos tempos acumulou muitas experiências dos nossos ancestrais e está aprendendo a compartilhar as conquistas da civilização com uma quantidade cada vez maior de pessoas, incluindo camadas sociais antes excluídas do acesso aos bens e serviços que facilitam a vida na Terra como o gás de cozinha, a energia elétrica e a água potável.

É notório que o sistema capitalista triunfou sobre o socialista por sua lógica irretorquível da conquista pelo esforço individual e coletivo, mas essa mesma lógica ainda não foi capaz de solucionar o problema da distribuição dos bens da vida e tem se mostrado muito eficiente na exclusão de pessoas despreparadas para conviver com a lógica da competição, ainda preponderante no mundo capitalista baseado em princípios egoístas, arcaicos e, muitas vezes, excludentes, porque a ciência econômica acredita e apregoa que não há recursos suficientes para todos; portanto, restringe-se o acesso aos bens da vida para uma parcela da população privilegiada, que possui habilidades, conhecimentos e atitudes para galgar posições privilegiadas.

Por outro lado, há outra faixa da população que não se mostra tão competitiva, segundo os critérios sociais em vigor e não possuem competências para disputar posições privilegiadas. Dessa forma, engrossam as chamadas populações de “baixa renda” ou “baixa produtividade” que, paradoxalmente, tornam-se um preso para o mundo civilizado e, ao mesmo tempo, é peça importante para essa grande engrenagem econômica manter sua estrutura e sistemas de privilégios.

Essas populações de baixa renda acabam criando uma cultura de avaliação de desempenho por critérios medíocres e assim se mantém uma grossa camada de criaturas em uma posição de exclusão social. São os habitantes dos países de baixo desempenho econômico, chamados de Terceiro Mundo. Mas também há uma parcela da população de países com melhor desempenho econômico chamados de Primeiro Mundo.

Precisamos entender que isso ocorre por uma inversão de valores.

Nem todos se deram conta de que há uma desigualdade natural entre as pessoas, pois cada indivíduo vem ao mundo com um propósito que diz respeito não apenas a ele, mas também à coletividade a que pertence. O sábio e o ignorante desfrutam do mesmo sol e respiram o mesmo ar, alimentam-se das mesmas comidas e os mesmos micróbios lhes agredem o corpo assim como os mesmos remédios os podem curar.

Pense bem.

Quando você está debaixo do seu chuveiro tomando um banho quente, higienizando-se com um sabonete perfumado, lavando seus cabelos com xampu de primeira linha, guarde uma certeza: o sábio e o ignorante trabalharam igualmente para viabilizar seu banho. Deram o seu melhor para que você pudesse tomar esse banho tão reconfortante. Muitos tubos foram enterrados no solo para a água chegar a sua casa, muito esforço e variadas tecnologias foram usadas para tornar portátil a água com que você se banha. Muitos fios e cabos elétricos foram estirados em ruas e florestas para a eletricidade produzir luz e calor na sua casa. Homens e máquinas trabalharam de sol a sol para produzir a energia que chega a sua casa. A química foi colocada a seu serviço para criar um sabonete para higienizar seu corpo e um xampu para sedar os seus cabelos. Ao desfrutar dessa conquista da civilização, nem sempre você se dá conta que está se beneficiando do esforço de sábios e ignorantes que não conhece, e talvez jamais conheça, mas se beneficia de uma forma tão natural que nem sempre manifesta gratidão de que eles se fazem credores e dos quais você se tornou devedor.

Agora reflita e veja se é justo o operário que ajudou enterrar o cano que leva água para o seu banho morar em uma favela e não poder desfrutar do benefício que ele ajudou a construir.

Esse manual deseja que você continue desfrutando de todas as conquistas da civilização, contribuindo para que essas conquistas sejam acessíveis a todos porque, se assim não for, não haverá harmonia social capaz de garantir estabilidade permanente para garantir a sua felicidade e a daqueles que você ama, pois enquanto houver excluídos na Terra, sempre haverá o risco de alguém querer tomar de você aquilo que você acha que já lhe pertence por direito, mas que ainda não se tornou uma conquista legítima do seu espírito.

## **Prepare-se para a morte, exercitando o desprendimento.**

“O que sobra é a obra, o resto soçobra”

Lêdo Ivo

Sabe aquela mulher ou aquele homem que dorme com você todos os dias. Mãe ou pai dos seus filhos com a qual ou o qual você compartilha seus conflitos, fraquezas, fracassos e vitórias, alegrias e tristezas. Aquela ou aquele que você chama de esposa ou esposo, companheira ou companheiro, alma gêmea ou algemada aos seus compromissos mútuos da vida e da sua família. Pois é. Quando você morrer, ele ou ela não será mais sua nem mais seu. Há uma forte possibilidade dela ou dele se tornar esposa ou marido de outra pessoa.

Sabe aquela casa que guarda as suas melhores lembranças? Onde você viu seus filhos crescerem, onde eles deram os primeiros passos? Onde tudo acontecia? Onde as alegrias e as tristezas foram compartilhadas? Pois é... Quando você morrer, essa casa provavelmente será de outros. Não será mais sua.

Sabe a sua conta bancária de onde entrava e saía o dinheiro para atender às suas necessidades? Pois é... Quando você morrer, não terá mais CPF, e o saldo de sua conta, negativo ou positivo, será de outro.

Se você não se preparar para esse momento, isso lhe causará uma grande dor. Essa dor pode ser evitada ou minimizada se você se preparar para esse momento.

Comece hoje o exercício do desprendimento. Sabe aquele sapato que faz um tempo que você não usa? Pois é... Doe ele para um brechó beneficente ou ofereça-o de presente para quem tem menos sapatos do que você ou então faça uma foto dele e divulgue-a no Mercado Livre (internet) e deixe outra pessoa caminhar com o sapato que já foi seu.

Sabe aquele terno que está apertando a sua barriga e você tem vergonha de usar porque os botões ficam pressionados, quase se rompendo? Pois é... Faça com que ele vista um corpo mais magro que o seu. Doe-o, despenda-se daquilo que não está sendo útil ou necessário para você, faça com mais frequência uma revisão no

guarda-roupa ou na garagem, na dispensa e no quintal. Entre na onda do desapegue-se.

No começo, terá dificuldades, mas, com a prática, perceberá que na proporção em que repassa o que lhe foi útil e agora não é mais, outras utilidades vão lhe preenchendo a vida, tornando-a mais leve e fazendo de você uma pessoa mais dinâmica e mais **feliz**.

### **3 – Encontre seu propósito de vida**

*Sua missão é algo que você sabe que ninguém mais poderá fazer em seu lugar*

Em algum momento de sua vida você alcançará a compreensão de que é o princípio inteligente do universo.

Uma criação singular e indestrutível do Criador que jamais morrerá.

Descobrirá também que em milhares de bilhões de galáxias espalhadas pelo universo não encontrará nenhum outro ser igual a você.

Em outras palavras, em algum momento do futuro você descobrirá a sua singularidade.

Quando isso ocorrer, estará consciente de que é único em todo universo.

Ao tomar consciência dessa realidade, infinitas possibilidades de realizações se descortinarão à sua visão de espírito e, ao mesmo tempo, uma imensa carga de responsabilidade pesará sobre seus ombros, pois, se Deus o fez assim, com toda essa singularidade, teve Ele um propósito e, se você não realizar esse propósito, o Universo vai ficar aguardando a sua contribuição, mas não por muito tempo.

Se você não cumprir o seu papel na vida de forma voluntária e espontânea, como tem de ser, a vida se encarregará de colocar você em seu lugar de forma compulsória.

Assim funciona a Lei do Criador.

Caso queira testar essa funcionalidade da lei, você tem todo direito, mas esse manual lhe sugere outro comportamento: esforce-se para descobrir a sua singularidade, desenvolva suas habilidades e vá logo ao encontro daquilo que você espera para ser feliz.

Se agir assim, estará assumindo o seu papel na vida, estará oferecendo a sua contribuição para a construção de um mundo melhor e certamente estará integrado com o seu propósito na vida.

Habilidades são ferramentas colocadas à sua disposição para criar utilidades para você e para os outros.

Essas habilidades, quando praticadas, desenvolvem-se de forma surpreendente, trazendo para você os recursos humanos, materiais e espirituais que ampliam e engrandecem a sua vida e a vida daqueles que você ama.

Quando se entregar a essa busca para encontrar e aperfeiçoar suas habilidades, algo despertará dentro de você, primeiramente como um desejo de aplicá-las em alguma coisa que faça sentido para você.

Esse desejo vai sendo fortalecido por sua vontade e, ao mesmo tempo, sua imaginação o faz pensar em algo que sente que precisa ser feito, que parece se encaixar em suas habilidades, algo que faz você esquecer o tempo e o espaço. Algo que você não gostaria que nunca terminasse e que durasse para o resto de sua vida.

Quando você fizer algo que lhe dê essa sensação, significa que encontrou um propósito para sua vida. Encontrou algo que, de fato, vai fazê-lo feliz.

Quando encontrar esse propósito, vai saber que a vida vale a pena ser vivida e só aí terá alcançado a capacidade de mudar o mundo para melhor, pois sua felicidade e seu entusiasmo vão irradiar de sua personalidade e se espalhar ao entorno contagiando todos que estiverem ao seu redor, fazendo com que eles também se entreguem a essa busca que você alcançou.

Aí estará habilitado ou habilitada a responder a uma pergunta que, em algum momento da sua vida, alguém já lhe fez:

Qual é seu sonho?

E esse será o momento da sua vida que você vai descobrir que tem um sonho que é só seu e que é capaz de realizá-lo.

Se não se entregar ao esforço de desenvolver suas habilidades, se não encontrar seu propósito, se não tiver um sonho para ser realizado, viverá sem rumo, tomará qualquer caminho, se sentirá perdido e não encontrará a paz que tanto deseja; vai sentir uma insegurança incompreensível que vai lhe gerar um sentimento de descontentamento pela vida e, aos poucos, uma melancolia vai se alojando em sua alma, fazendo dela a morada do seu principal adversário: o Medo.

Se cair nessa armadilha e o medo vier a fazer parte de sua vida, nem assim desanime, terá que redobrar o esforço para encontrar uma nova trilha que o levará aonde você precisa chegar.

A vida lhe oferecerá outras oportunidades e em algum momento alguém vai lhe perguntar:

Qual é o seu medo?

Quando se questionar, saberá que seu medo é uma realidade sentida, mas não explicada, uma espécie de dor que dói mas você não vai saber onde. Verá, no entanto, que essa mesma dor vai levá-lo a uma busca persistente nos escaninhos da sua alma à procura da causa e, quando encontrá-la, encontrará também o remédio, pois entenderá que, em algum momento de sua vida, lições não foram aprendidas, experiências foram negligenciadas e o seu propósito de vida foi esquecido, apagando a luz do entusiasmo, da alegria de viver, deixando a decepção e a tristeza ocuparem o espaço que não lhes pertence.

Em um passe de mágica, você sentirá um novo sol nascer para lhe oferecer uma nova claridade que o fará ver e fazer o que ainda não foi capaz de realizar. Fazer aquilo você sente que é seu dever, mas o medo de errar e o pavor do risco do fracasso fez você adiar a possibilidade de se lançar nessa tarefa.

Não se engane. Este manual quer fazer você criar a coragem necessária para realizar o seu propósito de vida e construir sua felicidade. Ao se tornar uma pessoa feliz, vai irradiar felicidade ao seu redor e isso muda o mundo.

Este manual tem a pretensão de fazer você acreditar que é capaz de ser feliz; e só assim também será capaz de colaborar na construção de um mundo melhor.

Lembre-se de que corajoso não é quem não sente medo, corajoso é alguém que faz as coisas apesar do medo, pois o medo é um instinto necessário para garantir a vida. O que este Manual deseja é você continue a caminhar, mesmo com os joelhos desconjuntados. Que você encare os desafios, ainda que sinta medo, que você viva, mesmo sabendo que vai morrer, porque se assim não o for, não deixará sua marca de vencedor no mundo em que vive e terá que repetir as lições sem poder ir para a próxima.

## 4 - Assuma seus Valores

Valor é algo exala de sua personalidade e denuncia o que você é.

A melhor maneira de você alcançar a compreensão do que você é, é exercitar sua capacidade inata de viver de acordo com seus valores, ou seja, viver da forma que você acredita ser a melhor maneira de construir sua felicidade e a dos que estão a seu redor.

Isso significa um profundo exame de consciência para buscar na sua essência o que de fato encanta a sua vida e faz despertar em você a alegria de viver.

Se assim pensar e agir, congruente com seus valores, contribuirá para que seja exterminado na terra o mais venal de todos os vícios: a hipocrisia.

As narrativas de todos os evangelistas mostram como Jesus foi tolerante com todas as fraquezas e vícios humanos. Visitou e foi visitado por homens e mulheres portadores dos mais variados tipos de vícios moral e espiritual, comeu e bebeu com publicanos e pecadores sem fazer nenhum tipo de acepção de pessoas. Acolhia e compreendia, curava e educava a todos quantos lhe buscavam a majestosa presença. Havia, no entanto, uma casta de criaturas da qual Jesus se afastou por serem irascíveis, perdulários e impermeáveis aos seus ensinamentos. A estes Jesus chamou de sepulcros caiados. Por fora se apresentavam limpos como a neve, mas, por dentro, estavam repletos de podridão.

Eram os fariseus hipócritas que fingiam aceitar os valores que ensinavam aos outros, mas, no fundo, eram incapazes de viver conforme pregavam. Viviam uma vida incongruente e infeliz acobertada pelo verniz social que atende as aparências, mas que não lastreia relacionamentos sólidos e duradouros.

Fuja, portanto, da hipocrisia e do verniz social, aprenda a mostrar às pessoas o seu lado bom, mas não oculte demasiadamente suas mazelas. Esse é o segredo para construir relacionamentos afetivos sólidos, pois quando alguém tem contato com seu lado sombra e não se afasta de você é porque realmente tem afinidade legítima com sua personalidade espiritual e está pronto ou pronta para amá-lo e respeitá-lo. Quando você oculta o que você é, por não se conhecer ou por não

querer que os outros vejam o que você é, ainda não estará preparado ou preparada para os relacionamentos de qualidade, criará expectativas nos outros, e em você mesmo, que não poderão ser atendidas, porque faltará o elemento principal que é a congruência com seus valores, comumente chamado de transparência social.

A sabedoria popular tem repetido por várias gerações: "antes só que mal acompanhado". Poderia ser mais sábio se afirmasse: Fica só quem não sabe acompanhar.

Você que agora lê este manual, entenda uma ideia simples: você não foi criado para ficar só, muito menos para ser mal acompanhado. Aprenda a acompanhar e uma nova forma de viver se descortinará à sua frente. Comece hoje refletindo sobre sua capacidade de ser congruente com seus valores e deixe que os outros façam a mesma coisa. Isso vai mudar você. Isso muda o mundo. Isso lhe dará uma visão realista de você mesmo e mais facilmente você identificará em seu íntimo os elementos com os quais vai aperfeiçoando suas virtudes, educando suas mazelas e edificando seus valores.

Esses valores são os elementos que falará de você onde quer que você esteja. É com esses valores que você vai nortear seu comportamento e conquistar a simpatia dos seus amigos e entes queridos.

São esses mesmos elementos que vão fazer brilhar os olhos daqueles que virem em você uma pessoa congruente com aquilo em que acredita ser verdadeiro e que não consegue se ver sem eles.

Por exemplo, se você acredita que a família é a base de uma sociedade civilizada e que o afeto compartilhado é a base da união dos membros de uma família, um pai ou uma mãe de família facilmente você se tornará. Esse valor você levará para a vida, tornando-se também um bom amigo e um bom profissional, e canalizará seu esforço para ver replicado no mundo o que você construiu no seu lar. Isso muda o mundo para melhor e é isso que você fará.

## 5 - Pratique suas habilidades

"Brilhe a vossa Luz"

Jesus

Você é Luz.

É da natureza da luz brilhar para iluminar, para revelar o que obscurece a visão. Tudo que existe e que você é capaz de ver assim é por causa da luz.

Sem luz não é possível ver coisa alguma.

O mundo em que você vive parece ser um mundo material e, de fato, assim ele se apresenta aos seus sentidos, mas, na verdade, tudo que você vê onde quer que esteja é apenas luz coagulada, tornada de uma forma capaz de ser percebida pelos seus sentidos para que você dela possa fazer uso dela.

Aprenda a brilhar. Saiba que não importa qual a intensidade de sua luz, o importante é que ela ilumine.

Você pode ter uma luz de vela ao lado de outro que tem a luz de mil holofotes. Não importa. Ambos têm a mesma importância.

Uma vela não pode iluminar um estádio de futebol do mesmo modo que um holofote não pode iluminar um jantar romântico entre dois corações que se amam.

Cada luz tem seu tempo e seu espaço.

Ambas são úteis de maneiras diferentes e não podem ser comparados pois o valor da luz não está na sua intensidade, mas sim na sua utilidade.

Brilhar sua luz significa conhecer a sua intensidade para saber qual a sua utilidade. A criatura humana que alcança esse grau de compreensão está apta a controlar seu destino e a construir um mundo melhor.

Falando de outra maneira, tente pensar quem é mais importante para um Banco? A faxineira que limpa a agência bancária ou o presidente do Banco que dirige seu destino?

Se usar o bom senso, verá que ambos têm a mesma importância, considerando suas habilidades e suas utilidades.

Sem a faxineira não haveria limpeza nas agências, o que poderia dificultar o atendimento aos clientes, comprometendo os interesses do Banco.

Da mesma forma que o presidente do Banco usa suas habilidades para criar estratégias para que o Banco atinja os resultados esperados pelos acionistas, pelos clientes e pela comunidade.

Do mesmo modo que é justo afirmar que muito embora ambos tenham a mesma importância, possuem responsabilidades diferentes, porque um erro da faxineira poderá ser facilmente corrigido por outra pessoa, mas um erro do presidente do Banco pode levá-lo à falência, comprometendo toda uma cadeia de interesse.

Este manual quer que você entenda que não importa a intensidade de sua luz, sempre haverá algo ou alguém esperando e contando com sua luminosidade; e quanto maior luminosidade, maior também será a sua responsabilidade.

Pois bem. Quando este manual repete as palavras de Jesus “Brilhe a vossa luz”, quer apenas lembrar-lhe de que suas habilidades não lhe pertencem, mas sim àqueles que precisam delas. e, se esse conceito lhe soa estranho, se foge à sua compreensão, tente ver com uma nova ótica. Se você é um médico não poderá ser médico de você mesmo, portanto suas habilidades, por direito, pertencem aos seus pacientes.

Se você é um engenheiro, suas habilidades pertencem àqueles que precisam de moradia. Se você é um professor, suas habilidades pertencem a seus alunos. Se você é um cantor, sua voz existe para emocionar os seus fãs. Você até pode viver de suas habilidades e elas poderão prover o seu sustento e o da sua família, mas isso só ocorrerá quando você utiliza-las a serviço de alguém.

Este manual espera que você descubra e aperfeiçoe suas habilidades com afincamento e determinação, para que elas lhe dotem da incrível capacidade de gerar riqueza para você, para aqueles que você ama e para o mundo em que você vive. Espera que você desfrute da alegria de ser útil, da alegria de iluminar com o brilho de sua luz.

Portanto, não se compare. Não pense se sua luz é mais ou menos intensa que a do outro ou da outra, ela é simplesmente a força capaz de tornar você um ser iluminado.

## 6 – Instituto Construir

Construindo um Mundo Melhor

Trata-se de uma organização humanitária sem fins lucrativos e que se propõe a colaborar na construção de um mundo melhor através de uma paulatina de mudança do comportamento individual para uma interferência significativa no comportamento coletivo.

Iniciamos nossas atividades atuando ao lado das populações em situação de exclusão social, inclusive pessoas em situação de rua e, paulatinamente, temos avançado em projetos de inovação, de educação e negócios sociais.

Direcionamos nossos projetos para busca de soluções que atendam às necessidades das comunidades onde atuamos.

O instituto Construir se inspira nos princípios da doutrina espírita, especialmente nas questões 798 e 799 da obra escrita por Allan Kardec chamada “O Livro dos Espíritos”.

Sua missão, visão e valores foram extraídos do “Evangelho Segundo o Espiritismo”, obra também escrita por Allan Kardec.

Essa fundamentação espírita dá a nossa Organização um elevado grau de aceitação das diferenças humanas e uma compreensão profunda da contribuição que as variadas religiões e filosofias ocidentais e orientais ofereceram, e oferecem, ao progresso da humanidade.

Essa mesma fundamentação faz com que o Instituto abrace a ciência como nossa grande aliada, irmã gêmea da religião, nascida do mesmo útero.

Na nossa visão, uma não pode viver sem a outra, uma oferece a Luz e a outra, a direção; uma detêm a certeza da fé e a outra, a força da razão. Juntas podem desvendar os segredos da criação e impulsionar o progresso da raça humana. Separadas, serão como o arroz sem o feijão, homem sem mulher ou estrada sem direção.

A filosofia espírita nos desperta o desejo de criar novas acrópoles e novos areópagos, onde o pensamento indagador possa vagar na

busca de respostas para as complexas dúvidas do momento presente inspirados pelo esforço e pelas conquistas dos que vieram antes de nós, clareando a escuridão e acendendo novas luzes para a humanidade do mundo que estamos construindo.

O Instituto Construir acolhe a cultura de todas as raças e de todos os povos como o esforço da inteligência e do sentimento da criatura humana em seu contínuo processo de evolução. Abraça a China e o Japão, aceita a Índia e o Paquistão, admira a sabedoria de Athenas e o poder de Roma do mesmo modo que admira a força de Esparta e a disciplina da Alemanha, a educação da Inglaterra e o conservadorismo da Suíça, a matemática de Arquimedes e as visões de Dante. A eloquência de William Shakespeare e a simplicidade de Ariano Suassuna. Viaja nos barcos dos fenícios e nas caravelas ibéricas, abrindo caminhos para o novo mundo do mesmo modo que respeita o poder da América que constrói foguetes para sondar o espaço sem fim.

Assim também o Instituto vê a cultura de todas as civilizações de todos os tempos, um valor que edifica o seu tempo, que se transforma e passa, deixando para as novas gerações alicerces sobre os quais outros valores são edificados, como a vida biológica que nasce, cresce reproduz e se transforma.

Só um valor não passa, fica para toda a eternidade.

Desafia a passagem dos milênios sem fim, imortaliza o tempo passado, presente e futuro. É o valor que se aloja na consciência do espírito dando sentido às suas conquistas e lhe impulsionando para os mistérios do porvir.

É a força que une os elementos do Universo. O sentimento que liga todas as criaturas e as criaturas ao seu criador, conhecido pelo nome de AMOR.

## **7 – Conclusão**

É muito difícil saber onde é o fim do começo e o começo do fim.

Ame sempre.