



kardecmais

Roteiro Prático para Conhecimento de Si Mesmo

Fonte: O Livro dos Espíritos | www.kardecmais.com.br

O CONHECIMENTO DE SI MESMO é a PRÁTICA

mais eficaz para o Espírito:

1) se melhorar desde esta vida, e 2) resistir à atração do mal.

PROPOSTA para PRÁTICA:

- 1 PARA SE CONHECER DEVE-SE INTERROGAR A CONSCIÊNCIA E VERIFICAR SE FALTAMOS ALGUM DEVER
- 2 EVOCAR DEUS E O ANJO DA GUARDA
- 3 INTERROGAR SOBRE O BEM E O MAL PRESENTES EM NOSSAS AÇÕES (E MESMO EM PENSAMENTOS, PALAVRAS E ATOS)
- 4 NA DÚVIDA SOBRE O BEM OU MAL QUE SE TENHA PRATICADO. INQUIRIR COMO QUALIFICARÍAMOS A AÇÃO SE PRATICADA POR OUTREM E OBSERVAR A RESPOSTA
- 5 INQUIRIR A CONSCIÊNCIA COM VISTAS A MELHORAR-SE E EXTIRPAR DE SI OS MAUS PENDORES
- 6 CULTIVAR A ALMA COMO A UM «JARDIM», EXTIRPANDO O MAL E PROMOVENDO O BEM
- 7 FAZER UM BALANÇO MORAL DIÁRIO (DE SI MESMO)
- 8 PARA SE CONHECER FORMULAR PERGUNTAS PRECISAS DE ORDEM MORAL (DE NÓS MESMOS)
- 9 AUTOCONHECIMENTO É UM ESFORÇO INVESTIDO PARA NOSSA FELICIDADE ETERNA
- 10^a INTERROGAR AMIÚDE A CONSCIÊNCIA, PARA INVESTIGAR A NATUREZA E O MÓVEL DE NOSSOS ATOS.
- 10^b AS RESPOSTAS DA CONSCIÊNCIA INFORMAM O BEM E O MAL QUE HÁ EM NOSSA INTIMIDADE.

A proposta para prática acima é uma interpretação das questões 919, 919a e dos comentários de Allan Kardec em O Livro dos Espíritos - ver texto completo ao lado.

CONHECIMENTO DE SI MESMO (O Livro dos Espíritos, 1860)

919. Qual o meio prático mais eficaz que tem o homem de se melhorar nesta vida e de resistir à atração do mal?
“Um sábio da Antiguidade vo-lo disse: Conhece-te a ti mesmo.”

a) – Conhecemos toda a sabedoria desta máxima; porém a dificuldade está precisamente em cada um conhecer-se a si mesmo. Qual o meio de consegui-lo?

“Fazei o que eu fazia quando vivi na Terra: ao fim do dia, interrogava a minha consciência, passava revista ao que fizera e perguntava a mim mesmo se não faltara a algum dever, se ninguém tivera motivo para de mim se queixar. Foi assim que cheguei a me conhecer e a ver o que em mim precisava de reforma. Aquele que, todas as noites, evocasse todas as ações que praticou durante o dia e inquirese de si mesmo o bem ou o mal que fez, rogando a Deus e ao seu anjo guardião que o esclarecessem, grande força adquiriria para se aperfeiçoar, porque, crede-me, Deus o assistiria. Dirigi, pois, a vós mesmos perguntas, interrogai-vos sobre o que tendes feito e com que objetivo procedestes em tal ou tal circunstância, sobre se fizestes alguma coisa que, feita por outrem, censuráveis, sobre se obrastes alguma ação que não ousaríeis confessar. Perguntai ainda mais: “Se aprovesse a Deus chamar-me neste momento, teria que temer o olhar de alguém, ao entrar de novo no mundo dos Espíritos, onde nada pode ser ocultado?” Examinai o que pudestes ter obrado contra Deus, depois contra o vosso próximo e, finalmente, contra vós mesmos. As respostas vos darão, ou o descanso para a vossa consciência, ou a indicação de um mal que precise ser curado.

“O conhecimento de si mesmo é, portanto, a chave do progresso individual. Mas, direis, como há de alguém julgar-se a si mesmo? Não está aí a ilusão do amor-próprio para atenuar as faltas e torná-las desculpáveis? O avarento se considera apenas econômico e previdente; o orgulhoso julga que em si só há dignidade. Isto é muito real, mas tendes um meio de verificação que não pode iludir-vos. Quando estiverdes indecisos sobre o valor de uma de vossas ações, inquiri como a qualificáveis, se praticada por outra pessoa. Se a censurais noutrem, não a podereis ter por legítima quando fordes o seu autor, pois que Deus não usa de duas medidas na aplicação de Sua justiça. Procurai também saber o que dela pensam os vossos semelhantes e não desprezeis a opinião dos vossos inimigos, porquanto esses nenhum interesse têm em mascarar a verdade, e Deus muitas vezes os coloca ao vosso lado como um espelho, a fim de que sejais advertidos com mais franqueza do que o faria um amigo. Perscrute, conseqüentemente, a sua consciência aquele que se sinta possuído do desejo sério de melhorar-se, a fim de extirpar de si os maus pendores, como do seu jardim arranca as ervas daninhas. Faça o balanço de seu dia moral, como o comerciante faz o de suas perdas e seus lucros; e eu vos asseguro que a primeira operação será mais proveitosa do que a segunda. Se puder dizer que foi bom o seu dia, poderá dormir em paz e aguardar sem receio o despertar na outra vida.

“Formulai, pois, de vós para convosco, questões nítidas e precisas e não temais multiplicá-las. Justo é que se gastem alguns minutos para conquistar uma felicidade eterna. Não trabalhais todos os dias com o fito de juntar haveres que vos garantam repouso na velhice? Não constitui esse repouso o objeto de todos os vossos desejos, o fim que vos faz suportar fadigas e privações temporárias? Ora, que é esse descanso de alguns dias, turbado sempre pelas enfermidades do corpo, em comparação com o que espera o homem de bem? Não valerá este outro a pena de alguns esforços? Sei haver muitos que dizem ser positivo o presente e incerto o futuro. Ora, esta exatamente a ideia que estamos encarregados de eliminar do vosso íntimo, visto desejarmos fazer que compreendais esse futuro, de modo a não restar nenhuma dúvida em vossa alma. Por isso foi que primeiro chamamos a vossa atenção por meio de fenômenos capazes de ferir-vos os sentidos e que agora vos damos instruções, que cada um de vós se acha encarregado de espalhar. Com este objetivo é que ditamos O Livro dos Espíritos.” _ SANTO AGOSTINHO

Muitas faltas que cometemos nos passam despercebidas. Se, efetivamente, seguindo o conselho de Santo Agostinho, interrogássemos mais amiúde a nossa consciência, veríamos quantas vezes falamos sem que o suspeitemos, unicamente por não perscrutarmos a natureza e o móvel dos nossos atos.

A forma interrogativa tem alguma coisa de mais preciso do que as máximas, que muitas vezes deixamos de aplicar a nós mesmos. Aquela exige respostas categóricas, por um sim ou um não, que não abrem lugar para qualquer alternativa e que são outros tantos argumentos pessoais. E, pela soma que derem as respostas, poderemos computar a soma de bem ou de mal que existe em nós. _ ALLAN KARDEC



kardecmais

Roteiro Prático para Conhecimento de Si Mesmo

Fonte: O Livro dos Espíritos | www.kardecmais.com.br

O CONHECIMENTO DE SI MESMO é a PRÁTICA

mais eficaz para o Espírito:

1) se melhorar desde esta vida, e 2) resistir à atração do mal.

PRÁTICA (roteiro):

1	-----
2	-----
3	-----
4	-----
5	-----
6	-----
7	-----
8	-----
9	-----
10a	-----
10b	-----

Sugestão para uso pessoal (roteiro para prática): as linhas acima podem ser preenchidas com notas sobre as questões 919, 919a e os comentários de Allan Kardec em O Livro dos Espíritos - ver texto completo ao lado.

CONHECIMENTO DE SI MESMO (O Livro dos Espíritos, 1860)

919. Qual o meio prático mais eficaz que tem o homem de se melhorar nesta vida e de resistir à atração do mal?

“Um sábio da Antiguidade vo-lo disse: Conhece-te a ti mesmo.”

a) – Conhecemos toda a sabedoria desta máxima; porém a dificuldade está precisamente em cada um conhecer-se a si mesmo. Qual o meio de consegui-lo?

“Fazei o que eu fazia quando vivi na Terra: ao fim do dia, interrogava a minha consciência, passava revista ao que fizera e perguntava a mim mesmo se não faltara a algum dever, se ninguém tivera motivo para de mim se queixar. Foi assim que cheguei a me conhecer e a ver o que em mim precisava de reforma. Aquele que, todas as noites, evocasse todas as ações que praticou durante o dia e inquirese de si mesmo o bem ou o mal que fez, rogando a Deus e ao seu anjo guardião que o esclarecessem, grande força adquiriria para se aperfeiçoar, porque, crede-me, Deus o assistiria. Dirigi, pois, a vós mesmos perguntas, interrogai-vos sobre o que tendes feito e com que objetivo procedestes em tal ou tal circunstância, sobre se fizestes alguma coisa que, feita por outrem, censuráreis, sobre se obrastes alguma ação que não ousaríeis confessar. Perguntai ainda mais: “Se aprouvesse a Deus chamar-me neste momento, teria que temer o olhar de alguém, ao entrar de novo no mundo dos Espíritos, onde nada pode ser ocultado?” Examinai o que pudestes ter obrado contra Deus, depois contra o vosso próximo e, finalmente, contra vós mesmos. As respostas vos darão, ou o descanso para a vossa consciência, ou a indicação de um mal que precise ser curado.

“O conhecimento de si mesmo é, portanto, a chave do progresso individual. Mas, direis, como há de alguém julgar-se a si mesmo? Não está aí a ilusão do amor-próprio para atenuar as faltas e torná-las desculpáveis? O avarento se considera apenas econômico e previdente; o orgulhoso julga que em si só há dignidade. Isto é muito real, mas tendes um meio de verificação que não pode iludir-vos. Quando estiverdes indecisos sobre o valor de uma de vossas ações, inquiri como a qualificáreis, se praticada por outra pessoa. Se a censurais noutrem, não a podereis ter por legítima quando fordes o seu autor, pois que Deus não usa de duas medidas na aplicação de Sua justiça. Procurai também saber o que dela pensam os vossos semelhantes e não desprezeis a opinião dos vossos inimigos, porquanto esses nenhum interesse têm em mascarar a verdade, e Deus muitas vezes os coloca ao vosso lado como um espelho, a fim de que sejais advertidos com mais franqueza do que o faria um amigo. Perscrute, conseqüentemente, a sua consciência aquele que se sinta possuído do desejo sério de melhorar-se, a fim de extirpar de si os maus pendores, como do seu jardim arranca as ervas daninhas. Faça o balanço de seu dia moral, como o comerciante faz o de suas perdas e seus lucros; e eu vos asseguro que a primeira operação será mais proveitosa do que a segunda. Se puder dizer que foi bom o seu dia, poderá dormir em paz e aguardar sem receio o despertar na outra vida.

“Formulai, pois, de vós para convosco, questões nítidas e precisas e não temais multiplicá-las. Justo é que se gastem alguns minutos para conquistar uma felicidade eterna. Não trabalhais todos os dias com o fito de juntar haveres que vos garantam repouso na velhice? Não constitui esse repouso o objeto de todos os vossos desejos, o fim que vos faz suportar fadigas e privações temporárias? Ora, que é esse descanso de alguns dias, turbado sempre pelas enfermidades do corpo, em comparação com o que espera o homem de bem? Não valerá este outro a pena de alguns esforços? Sei haver muitos que dizem ser positivo o presente e incerto o futuro. Ora, esta exatamente a ideia que estamos encarregados de eliminar do vosso íntimo, visto desejarmos fazer que compreendais esse futuro, de modo a não restar nenhuma dúvida em vossa alma. Por isso foi que primeiro chamamos a vossa atenção por meio de fenômenos capazes de ferir-vos os sentidos e que agora vos damos instruções, que cada um de vós se acha encarregado de espalhar. Com este objetivo é que ditamos O Livro dos Espíritos.” _ SANTO AGOSTINHO

Muitas faltas que cometemos nos passam despercebidas. Se, efetivamente, seguindo o conselho de Santo Agostinho, interrogássemos mais amiúde a nossa consciência, veríamos quantas vezes falimos sem que o suspeitemos, unicamente por não perscrutarmos a natureza e o móvel dos nossos atos.

A forma interrogativa tem alguma coisa de mais preciso do que as máximas, que muitas vezes deixamos de aplicar a nós mesmos. Aquela exige respostas categóricas, por um sim ou um não, que não abrem lugar para qualquer alternativa e que são outros tantos argumentos pessoais. E, pela soma que derem as respostas, poderemos computar a soma de bem ou de mal que existe em nós. _ ALLAN KARDEC