

ASSOCIAÇÃO ESPÍRITA LUZ E AMOR
AELA

O BÊ-A-BÁ DO BEM VIVER

de GUSTAVO ARRUDA

O autor refere, no Prefácio, que «O Bê-a-Bá do Bem Viver é fruto de estudos e experiências pessoais — desvinculados de qualquer corrente mística ou religiosa — e objectiva, com mensagens simples e práticas, contribuir para as pessoas viverem melhor.

«Utilizando uma linguagem bastante acessível e sintética, desejamos alcançar o maior número possível de leitores, embora nos preocupem especialmente aqueles que estão distantes do *próprio eu* e do *sentimento fraternal* — por falta de tempo, demasiado envolvimento com outros problemas, puro preconceito, ausência de afinidade com questões humanitaristas ou outra justificativa qualquer.

«O sentimento de satisfação surpreendente que sentimos durante a realização deste livro já é, em si mesmo, uma prova de que *toda acção praticada a favor de terceiros beneficia igualmente quem a faz*»

Esta obra está estruturada em 33 capítulos e trata de assuntos como por exemplo: *Você é responsável pelo outro – Goste do seu emprego – Respeite o seu tempo – Sexo e equilíbrio – Caridade faz bem – Somos todos sensitivos – Viagens dormindo – Todos querem adoecer – Aceite toda a verdade – Quem é você? – Conselhos de saúde.*

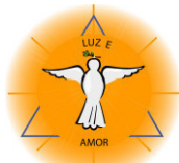
Seguidamente transcrevemos algumas passagens que poderão dar uma ideia da escrita, abordagem temática e do estilo do autor:

- «*Preconceito Cultural* é um daqueles defeitos que passam facilmente despercebidos, por aparecer até em pessoas tidas como *desenvolvidas intelectualmente*, que rejeitam ou ignoram o valor de coisas como: - A filosofia das pessoas culturalmente inferiores; - A experiência dos anciãos; - As tradições das raças e povos diferentes dos seus; - A inteligência das crianças; - Os ensinamentos das Religiões.

«*O Conhecimento* é um tapete de fios. Precisamos de todos os fios disponíveis para confeccionar o melhor tapete possível, ou teremos apenas um pedaço de tecido inútil.

«O Preconceito Cultural, além de maltratar quem rejeitamos, nos nega conhecimentos com os quais seríamos mais sábios. Aprenderíamos muitas coisas novas se: 1) Tivéssemos mais amigos de outras raças e religiões; 2) Brincássemos constantemente com as crianças; 3) Respeitássemos a opinião dos analfabetos; 4) Ouvíssemos os conselhos dos idosos»

- «Como dependemos de ajudar uns aos outros para evoluir, necessitamos — além de um diagnóstico da situação na qual nos encontramos — um conhecimento dos problemas das outras pessoas.



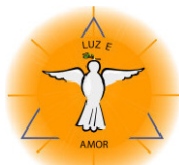
ASSOCIAÇÃO ESPÍRITA LUZ E AMOR
AELA

«Em uma análise genérica, podemos dividir as pessoas analogamente como fazemos com as Nações do Mundo: A) Pouco Desenvolvidas; B) Em Desenvolvimento; C) Desenvolvidas.

«Gostaríamos de deixar claro que uma classificação reúne indivíduos de qualquer *hierarquia social, nível intelectual, classe económica, idade, credo religioso, grau de instrução ou raça*. Estratificando-se ainda em diferentes *sub-níveis* de ascensão pessoal. Ou seja: Ricos ou Pobres, Analfabetos ou Doutores, Religiosos ou Ateus, Crianças ou Anciãos, somos Desenvolvidos, Em Desenvolvimento ou Pouco Desenvolvidos em diversos graus.

«Agora, comentaremos as características básicas de cada Classe: A) **POUCO DESENVOLVIDAS**: egoístas, falsas, insensíveis, invejosas, vingativas, capazes de surpreendentes atitudes mesquinhas, bastante ligadas ao dinheiro, e coisas materiais, portadoras de carácter mal formado e difícil de ser modificado. Encontramos aqui desde o grupo dos completamente ignorantes primitivos, atrasados e ainda *animalizados*, até o dos mais elevados e perigosos *Pseudo-Sábios*. Estes últimos, apesar de inteligentes o suficiente para reunir admiradores, escondem vaidade, inveja e egoísmo que impedem seu crescimento, acreditando em *meias-verdades* como: *nada devem fazer para ajudar os outros, pois cada um precisa crescer sozinho*. Precisamos reconhecê-los como verdadeiros infelizes, que pecam por não cultivar mais amor ao próximo.

B) **EM DESENVOLVIMENTO**: encerram várias características da classificação anterior — como egoísmo e apego às coisas materiais — porém, são mais fáceis de serem modificadas, por já valorizarem os sentimentos. Se encontram, quase sempre, apenas *mal-orientadas*. A grande maioria das pessoas encontra-se neste estágio. Preocupando-se demasiado com o futuro, sentindo medo, depressão, insatisfação, pessimismo, insegurança, inquietação e buscando explicações para tudo. Afinal, já despertaram para os reais valores humanos e sabem que precisam mudar para evoluir. *Aliás, mudar para melhor e um pouco a cada dia é básico para o progresso de todos, e só acontece após aceitarmos a necessidade da mudança*. C) **DESENVOLVIDAS**: sensíveis, generosas, de bom carácter, humildes e justas. Delas só esperamos coisas boas, pois são adeptas da *Verdade Universal* [...] Estas pessoas existem em número muito reduzido na Sociedade e são normalmente mais alegres, porque vêm tudo pelo lado bom. Mas, podem conservar ainda algumas imperfeições. Buda, Jesus Cristo, Gandhi e Madre Thereza de Calcutá são exemplos raríssimos de pessoas *Altamente Desenvolvidas*, pela sua grande justiça e por atingirem um número elevado de pessoas com sua bondade. Quando uma pessoa reúne a maioria das características de uma classificação, certamente pertence a ela. É necessário um grande esforço para nos auto-analisarmos correctamente [...] É interessante acrescentar que **AS PESSOAS MUDAM** no decorrer da vida, passando para Classes superiores. Mesmo assim, jamais regredirem à classificação inferior, porque o aprendizado da vida sempre acrescenta, nunca diminui. Alguém que tentou o prejudicar ou impedir sua felicidade no



ASSOCIAÇÃO ESPÍRITA LUZ E AMOR
AELA

passado, pode actualmente ser incapaz de repetir o mesmo com você ou qualquer um»

- «Quando pensamos, normalmente utilizamos sentimentos, deduções e opiniões pessoais adquiridos durante a vida. Porém, esquecer completamente a *Objectividade* associa uma questão simples às respostas mais diversas da desejada e provoca problemas desnecessários [...]

«É um problema de Comunicação muito frequente. Principalmente entre os sexos opostos, devido a suas formas particulares de estruturação do pensamento.

«Para passar ao largo desse conflito indesejável, sugerimos os seguintes procedimentos: 1º) Perguntar exactamente o que deseja saber; 2º) Ouvir as indagações como elas são feitas; 3º) Evitar *divagações*; 4º) Jamais tentar *adivinhar* as intenções do outro»

Terminamos com a seguinte transcrição:

- «Certas pessoas estão satisfeitas em situações nas quais nós mesmos nos sentiríamos completos infelizes, pois já possuem uma compreensão da vida suficiente para analisarem-se em relação simplesmente a cinco factores: 1º) A própria situação inferior no passado; 2º) Como poderiam estar pior; 3º) A situação das pessoas de menor sucesso; 4º) O valor do que já alcançaram e conservam; 5º) A importância de estarem no caminho correcto.

«Muitas práticas vaidosas e ambiciosas frustram, revoltam e desencorajam a melhorarmos *apenas um pouco*, mantendo-nos aquém de onde poderíamos estar. Tais como: a) Definir objectivos muito altos; b) Querer as coisas rapidamente ou de uma só vez; c) Invejar os que conseguiram subir mais; d) Lamentar aquilo que perdeu ou deixou de conquistar; e) Desejar ser o *melhor*.

«Devemos aprender que: 1) Qualquer um é incompetente diante de metas impossíveis; 2) Poucas coisas podem ser conquistadas de uma única vez; 3) Existem pessoas mais virtuosas do que nós; 4) Sempre haverá alguém mais talentoso, inteligente, rico, feliz e dono de uma casa melhor que a nossa; 5) É impossível alcançar tudo que queremos; 6) Todos possuem limites.

«Entretanto, mesmo precisando nos conformar com a própria situação, a Felicidade está intimamente ligada em continuarmos crescendo. «Afinal, se amanhã não estivermos melhores como poderíamos estar, nada teremos para nos alegrar»

DESEJAMOS UMA BOA LEITURA!

O Livro em Destaque a partir do dia 05 será:

O SER SUBCONSCIENTE / de *Gustave Geley*