

6. O bom senso. Nem mais e nem menos. O caminho do meio.

O bom senso é a quantidade exata de sal que dá sabor à nossa vida.

Se colocarmos pouco sal a vida fica insossa, sem gosto, e passa a ser um fardo pesado de carregar. Já sal demais fica insuportável de ser vivida.

Por isso apelamos para o bom senso. Bom senso é uma capacidade que todos possuem. Pode ser que não tenham costume de usar esta capacidade, mas ela está presente em todos os seres racionais.

Para Buda, o bom senso tinha outro nome, o caminho do meio.

Buda ensinou aos seus discípulos que os extremos da vida deveriam ser evitados, de que o caminho do meio é a melhor forma para se atingir o equilíbrio. Ensinou, ainda, que tanto o prazer extravagante quanto a abnegação exagerada deveriam ser evitados. Extremos só provocam sofrimento.

E para que o que estamos debatendo neste curso seja o mais proveitoso possível, é necessário que você acesse o caminho do meio. Antes de tudo, tenha bom senso consigo mesmo, depois com a vida ao seu redor.

Se for franco e honesto, principalmente no que se refere a se auto avaliar e praticar os exercícios, tanto mais alcançará seus objetivos. Use o bom senso para estas atividades.

7. Pontos fortes, pontos fracos.

Todo ser humano possui pontos fracos e fortes. É verdade também que a esmagadora maioria possui mais pontos fracos. E aqueles que se dizem perfeitos tem mais pontos fracos que a maioria.

Se fizermos uma analogia com as matérias do nosso tempo de escola, lembraremos de que todos tínhamos duas ou três matérias nas quais éramos melhores e tantas outras, que eram difíceis de assimilar. Quando chegava a temporada de provas, era natural estudar mais para as matérias que eram mais difíceis para nós e, quanto àquelas que eram fáceis, muitas vezes nem estudávamos.

Da mesma forma na nossa vida os pontos fortes não precisam de trabalho tão árduo, apenas manutenção para que não se percam.

Já nossos pontos fracos, uma vez identificados, deverão ser trabalhados no dia a dia, hora após hora, e até de minuto em minuto, se for o caso.

Para melhorar nossos pontos fracos duas coisas são indispensáveis;

A primeira é entender e aceitar que nada muda do dia para a noite, e que será necessária determinação, por um bom tempo, para alcançar melhora. Tenha paciência.

A segunda é de que não é fácil modificar uma faceta de nossa própria personalidade. Os erros e quedas devem ser esperados, desde que não se perca a determinação em transformá-los. Tenha tolerância consigo mesmo.

Exercício

Escolha um dos seus pontos fracos por vez para trabalhar e transformar. Nunca comece pelo mais difícil.

Depois de escolher o defeito que irá trabalhar, estude sobre ele e sobre sua ação contrária. Por exemplo, soberba é contrária à humildade. Ignorância é contrária à sabedoria. Grosseria é avessa à gentileza. Egoísmo é contrário à generosidade. Extremismo é contrário à ponderação. E assim por diante.

Encontre a virtude contrária ao seu ponto fraco e tente aplicá-la na sua vida, mesmo que forçadamente, no início. Não espere recompensas se conseguir bons resultados, apenas agradeça.

Um pensamento e uma ação só transformam o mundo ao seu redor quando você convencer através dos atos, a si mesmo.

8. Virtudes para o bem viver

As virtudes são as qualidades que conduzem os seres racionais para o caminho do bem, da retidão, da satisfação pessoal e da elevação espiritual.

Podemos certamente dizer que virtude é tudo aquilo que é bom e positivo, que vem do divino, do sagrado e da espiritualidade superior. Já o oposto de virtude é o vício, a fraqueza e o mal. Estes atributos existem no coração do homem e na ausência de tudo que é superior.

Para o filósofo grego Aristóteles, as virtudes não nascem com as pessoas e podem, e devem, ser adquiridas através do conhecimento e da prática constante, até que se torne um hábito natural.

Deste ponto de vista, o único obstáculo entre você e uma virtude, é você mesmo.

Para ilustrar as virtudes que devem ser buscadas, utilizaremos o arquétipo das sete virtudes cardinais e seus desdobramentos. As sete virtudes cardinais fazem contraponto aos sete pecados capitais ou, como gosto de chamar, os sete grandes males do coração humano.

Castidade

A caridade é sempre acompanhada pela pureza, simplicidade e sabedoria. Significa abraçar a moral de si próprio e a pureza de pensamento. O estudo e a aquisição de conhecimento espiritual ajudam a despertar a castidade. Opõe-se à luxúria.

Caridade

É seguida pela generosidade, pelo desapego, pelo auto sacrifício. É dar sem esperar retorno, é estar disponível ao próximo, é a virtude que torna concreta o “amai a Deus sobre todas as coisas” e “amai ao próximo como a ti mesmo”. Faz contraponto à avareza.

Temperança

Autocontrole, moderação, estabilidade, flexibilidade e justiça, prática de abstenção. Importante para o alcance do equilíbrio. É alcançada pela prática do caminho do meio. É contrária à gula.

Diligência

Persistência, decisão e determinação, disciplina e objetividade, acompanham esta virtude. Sair do plano do pensamento e partir para a ação. É o trabalho associado à força, disciplina, precisão, entusiasmo e motivação. Oposta à preguiça.

Paciência

Serenidade, calma, paz e introspecção estão ligadas à paciência. Resistir ao impossível com dignidade. Resolver pacificamente os conflitos e as injustiças. Exatamente inversa à ira, cólera e à violência.

Bondade

Satisfação consigo e com o mundo, compaixão, amizade. Confiança sem rancor, preconceito ou ressentimento. Amar sem egoísmo e ser voluntariamente bom fortalecem esta virtude. Opõe-se à inveja.

Humildade

Sempre junta com a modéstia, a simplicidade e o respeito. Ter consciência de suas qualidades sem exaltação e conhecer suas limitações, e ter coragem para melhorá-las. Coragem para assumir e executar tarefas difíceis e menores com a alegria de saber que, colocar-se abaixo, não significa ser menor. Contrária à vaidade.

Adiciono a esta lista ainda

Coragem

A força necessária para superar os limites internos e externos. O desejo de se colocar à prova, ampliando assim suas próprias fronteiras. Força motriz que movimenta a vida. Contrapõe-se ao medo.

Fé

Acreditar em si mesmo em primeiro lugar, autoconfiança. Acreditar no divino e no sagrado de forma tão segura a ponto de transformar o mundo ao seu redor. Virtude do verdadeiro poder. Ajuda a despertar todas as outras virtudes que, associadas a fé, alcança a verdadeira sabedoria.

Aqueles que conseguem despertar, mesmo discretamente, estas virtudes, no âmago do ser, alcançam tamanho equilíbrio e tão poderosa força espiritual, que alcançam todos os objetivos, mesmo aqueles que pareçam impossíveis aos olhos dos outros.

Certamente você possui alguma das qualidades acima. Para estas virtudes, apenas continue com sua prática. Mas, depois de identificar suas deficiências, comece imediatamente a trabalhar esses pontos dentro de você, para atingir sua iluminação pessoal.

Lembre-se de que nada adianta em saber e conhecer as virtudes. Como tudo na vida, as virtudes devem ser praticadas, pois afinal de contas a fé e o conhecimento sem obras é inútil.

Exercício

Com a opinião daquela pessoa de confiança, mostre as nove virtudes acima e peça para ela identificar quais você manifesta, e quais ainda não possui. Anote tudo.

No íntimo de seus pensamentos, avalie-se frente às virtudes e, daquelas que não possui, coloque-as em ordem daquela que você possui mais, em primeiro lugar, para aquela que você não possui ou possui menos características.

Nesta lista, pegue a virtude número 1, que é aquela que você já possui algumas características e fundamentos, e assuma um compromisso com você mesmo de praticá-la por sete dias. Após esse tempo, avalie os resultados. Tente mais sete dias e avalie novamente. Quando considerar-se encaminhado nesta virtude, passe para o número 2 da lista.

Nunca inicie o exercício pela virtude que para você é mais difícil de conquistar, ou que possui mínimas características. A dificuldade gera frustração e desmotivação. Trabalhar aquelas qualidades mais próximas a você fará com que alcance êxito e assim, força e motivação para alcançar as mais difíceis.