

Aprenda a Se Aceitar Como Você É¹

Sede Internacional da Self-Realization Fellowship, Los Angeles (Califórnia)

A introspecção e a auto-análise são essenciais para o melhoramento pessoal. A primeira *sloka* do *Bhagavad-Gita* diz: “Todos reunidos, dispostos para lutar, o que fizeram meus filhos [minhas boas e más tendências]?”². Em outras palavras, examinarei meus pensamentos e ações deste dia: Estão me conduzindo para meu objetivo? Como me comportei? Agi com atrocidade? Tenho mentido ou enganado? Tenho sido egoísta, cobiçoso ou pouco amável? É dessa forma que devemos fazer a introspecção.

A introspecção é uma prática muito construtiva, quando não é empregada para pensar obsessivamente em suas debilidades a ponto de mergulhar numa depressão ou em sentimentos de culpabilidade tão intensos que lhe levem a se odiar. Isso implicaria em abuso e um emprego errôneo da auto-análise. O fato de se concentrar em seus defeitos lhe impede de alcançar o que você deseja, porque quanto mais você se identifica com eles, mais poderosos se tornarão. Você não é as suas imperfeições; você é a alma sempre perfeita. O propósito da introspecção consiste em lhe ajudar a reconhecer, sem paixão, as deficiências da personalidade que escondem sua divindade inata, a fim de que você possa superá-las. Se você tem uma debilidade ou um problema de conduta, não necessita contar para todo mundo. Mas *faça* algo para corrigi-lo. Analise-se com sinceridade e comece a aperfeiçoar o que considera pouco agradável em você. Esta é a forma correta de praticar a introspecção.

Não se preocupe com os pecados que você acredita haver cometido no passado, pois agora não fazem parte de seu ser. Este é um princípio sobre o qual Gurudeva Paramahansa Yogananda frisava muito. Corrija-se e, depois, tudo aquilo que foi mal feito já não lhe pertencerá; sendo assim, esqueça-o. Cristo disse a muitas pessoas que Deus lhes havia perdoado, mas a cada uma lhe advertiu: “Não peques mais”, ou seja, não repita o erro. Agarre-se ao pensamento de que seu passado foi perdoado e aprenda a se querer bem. O fato de se gostar, tal como você é, nada tem a ver com o ego; significa apenas aceitar-se tal como Deus lhe aceita.

Não existe ação indevida – qualquer que seja esta – que Deus não nos perdoe, se realmente nos afastamos do comportamento errôneo. Nada existe que você tenha feito que todos os que estão aqui reunidos não tenhamos realizado também em alguma vida. E não é só isso; além disso, não existe ação sua que não tenha sido concebida primeiramente por Deus ou, do contrário, você não a poderia ter executado. Jamais devemos temer que Ele nos veja tal como somos. Ele já conhece cada um de nossos defeitos e cada erro que tenhamos cometido em nossas numerosas vidas. Sem dúvida, Ele não nos abandonou; pelo contrário, nos ama incondicionalmente, e esse amor que Ele nos prodigaliza jamais modificará.

Algumas pessoas se consideram indignas, e continuamente se concentram nisso. Suas mentes não estão enfocadas na meditação profunda nem no amor a Deus, mas somente pensam no quão indignas são. Este é um terrível problema. Todos somos dignos de mérito por sermos filhos de Deus. Temos o direito, o privilégio e a oportunidade de buscá-l’O. Sendo assim, faça-o! Não pense constantemente: “Sou depreciável”. Essa idéia é prejudicial porque lhe faz desperdiçar demasiado tempo deleitando-se na autocompaixão. Além disso, trata-se de uma desculpa inconsciente para não efetuar um esforço maior para buscar Deus com mais afinco: “Sou tão indigno; Ele não poderia querer-me, porque não sou uma boa pessoa”. Estes argumentos são falsos, já que inconscientemente você se diz: “E, além disso, na verdade não sinto o profundo desejo de encontrar Deus; dessa forma, me é mais conveniente atribuir-Lhe a culpa de meus defeitos para justificar desse modo minha falta de esforço”.

Quaisquer que sejam as minhas deficiências, sei apenas que o que tento aperfeiçoar nesta vida é o amor a Deus. Ao me concentrar na tentativa de pensar positivamente e executar, em cada dia de minha vida, ações construtivas ao máximo de minha capacidade, não disponho de tempo para pensar em minhas imperfeições, nem para deter-me em pensar se sou ou não apta para buscar Deus. Simplesmente O busco!

¹ Tradução informal da pág. 168 a 171 do livro “*El Gozo que buscas está en tu interior*” (escritos e palestras de Sri Daya Mata,) atual presidente da Self-Realization Fellowship – Organização espiritual fundada por Paramahansa Yogananda em 1920, com o objetivo de disseminar a técnica sagrada de *Kriya Yoga*, uma técnica milenar que acelera a evolução do homem.

Paramahansa Yogananda é autor do *Best Seller* espiritual *Autobiografia de um Iogue*, além de vários outros livros. Mais informações a respeito do autor e de sua obra, acesse: <http://www.yogananda-srf.org>.

² Daya Mata utiliza aqui a interpretação efetuada por Paramahansa Yogananda quando afirmou que os guerreiros mencionados no *Bhagavad-Gita* representam as beligerantes tendências para o bem e para o mal que se encontram presentes em cada ser humano. (Nota da editora)

Aprenda a se aceitar e a se gostar, se concentrando naquilo que está tentando se converter. Aceite cada dia como ele se apresenta. Alguém disse: “Cada dia é como uma vistosa folha em branco pronta para ser escrita”. Você tem a maravilhosa oportunidade de escrever, diariamente, sua vida de novo. Procure estar saturado de pensamentos proveitosos, belos e criativos que contribuam para seu próprio bem estar espiritual e dos demais.

Quanto mais você concentrar sua mente em Deus e quanto menos pensar em si mesmo e nos seus defeitos, maior será sua sintonia com Deus e com nosso Guru. Quando você pensa em si de forma negativa, cultiva e alenta sua debilidade espiritual; portanto, não faça isso; desaloje tais pensamentos de sua mente. O passado não lhe pertence; somente o presente e o futuro são seus. Escreva novos pensamentos e novas ações positivas nas páginas que ainda restam em sua vida. É importante que você se recorde disto.