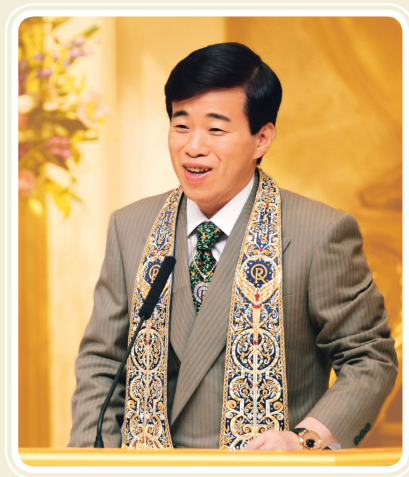


Mestre Ryuho Okawa

O Mestre Ryuho Okawa nasceu no dia 7 de julho de 1956 em Tokushima, Japão. Formado pela Universidade de Tóquio, foi contratado por uma empresa comercial dessa cidade. Transferido para a filial de Nova York, estudou finanças na Universidade da Cidade de Nova York. Em 23 de março de 1981, alcançou a Grande Iluminação e despertou para a parte oculta de sua consciência, El Cantare, cuja missão é trazer a felicidade à humanidade. Em outubro de 1986, fundou a Happy Science a fim de divulgar a Verdade. Publicou muitos livros que venderam milhões de exemplares, entre eles, *As Leis do Sol*.



Como superar o Perfeccionismo

Tema em Foco

(Excerto de “*As Leis da Grande Iluminação*”, Capítulo Dois:
“*A Força Para Perdoar o Pecado*” – ainda sem tradução)

As pessoas que apressam a própria morte têm em comum o perfeccionismo

Eu gostaria de refletir sobre o que leva uma pessoa ao suicídio. Neste mundo, todos vivemos uma luta permanente pela felicidade. Não faltam doutrinas que se propõem a ajudar as pessoas a alcançarem a felicidade, mas é simplesmente impossível

escapar a experiências de infelicidade. Já que a felicidade existe neste mundo, é inevitável que também exista o seu oposto, a infelicidade.

É justamente quando estão passando por uma situação de infelicidade que as pessoas recorrem ao suicídio. Entre os que o fazem, pode ser que alguns morram felizes, mas eu tenho certeza de que se trata de uma minoria insignificante. A grande maioria morre por se sentir infeliz.

Por que tomar a decisão de acabar com a vida? Quando estudamos a origem do suicídio, constatamos que as causas são numerosas. Por exemplo, há quem se mate por estar doente. A pessoa se convence de que não consegue agüentar a dor e

Não faltam doutrinas que se propõem a ajudar as pessoas a alcançarem a felicidade, mas é simplesmente impossível escapar a experiências de infelicidade.

resolve se matar. Recentemente aumentaram muito os casos de suicídio entre os idosos. São inumeráveis os velhos que desistem da vida porque o corpo combalido os transforma num fardo para a família ou porque eles não têm mais razão para viver. Entre os jovens, geralmente são os problemas ligados ao amor, ao casamento ou ao divórcio que levam ao suicídio. Por outro lado, quando ocorre uma recessão econômica prolongada, muita gente se mata por motivos financeiros. No esforço para sair das dificuldades econômicas, muitos decidem pôr fim à vida. Embora representem um percentual reduzido, também há os que se matam por razões de honra. Gente em posição proeminente, como os políticos, quando envolvida com um crime ou um escândalo, às vezes acha preferível uma morte honrosa a uma vida de opróbrio.

São muitos os motivos que levam as pessoas a optarem por acabar com a vida. No entanto, eu sinto que há muita gente demasiadamente inábil para se sobreviver neste mundo e quero ponderar por que isso acontece.

De modo geral, as religiões ensinam as pessoas a viver como filhas de Deus ou Buda, mas o que eu tenho a dizer é o contrário. Os que se suicidam tendem a esperar perfeição tanto de si próprios quanto daqueles que os cercam, e é essa obsessão pela perfeição que leva tanta gente a se precipitar na morte.

Esses indivíduos têm pouca resistência ou imunidade às críticas, fracassos e decepções da vida. O motivo é eles serem excessivamente perfeccionistas tanto em relação a si mesmos como também em relação aos demais.

Os seres humanos são criaturas imperfeitas

Se você olhar para si objetivamente, vai ver que ninguém pode ser perfeito. Assim como você é imperfeito, todos à sua volta o são. É impossível esperar perfeição de si próprio, assim como é impossível esperá-la dos outros. Apesar disso, são incontáveis aqueles que, na busca da perfeição impossível, acabam vivendo de uma forma imperfeita.

Ninguém que se diga perfeccionista leva uma vida perfeita. Geralmente, quem afirma tal coisa tem uma existência das mais imperfeitas. Muitos não agem como a maioria e, pelo contrário, fogem das batalhas que precisam ser travadas e se esquivam das coisas que precisam ser superadas; mesmo assim garantem que são perfeccionistas.

*É impossível
esperar perfeição
de si próprio, assim
como é impossível
esperá-la dos
demais.*

Trata-se de uma evasão da responsabilidade, de uma fuga do fracasso. É uma declaração “Eu já não quero continuar lutando”. Dê a isso o nome que quiser: perfeccionismo, narcisismo, a busca do belo em si e nos outros, pouco importa; quem aspira a muita perfeição e se empenha excessivamente em encontrar a beleza acaba levando uma existência particularmente feia.

É mais ou menos como aquele que se recusa a usar roupa que não seja nova em folha. Quando está suja, a roupa pode ser lavada em casa ou na tinturaria e voltar a ser usada. Embora já não seja nova em folha, na vida normal, nós a consideramos tão boa como se fosse e não hesitamos em vesti-la. Do mesmo modo, a pessoa não deve ser narcisista demais, ou se exigir demais.

Não tem sentido pensar que, pelo fato de você ter fracassado uma vez, a sua existência está liquidada. Agir desse modo é o cúmulo da ingratidão para com aqueles que dedicaram várias décadas criando-o, protegendo-o e estimulando-o. A vida não é assim. Esse tipo de existência, na qual você oscila de um extremo emocional para outro, exige uma reflexão séria.

Portanto, ainda que seja importante pensar-se um filho de Buda ou um filho de Deus, também é necessário aceitar o fato de que, até certo grau, os seres humanos são criaturas imperfeitas. Enquanto você viver neste mundo, enquanto viver dentro de um corpo humano, haverá um grau de imperfeição. Neste mundo, é impossível ter uma existência perfeita em termos espirituais. A

gente vive a vida diante de todos os tipos de resistência, de modo que não há outro modo a não ser viver de forma imperfeita. Em consequência, haverá fracassos e reveses, mas é justamente por isso que todos podem praticar a reflexão e aprender. Assim, nós amargamos o fracasso, e as coisas nem sempre são como queremos, mas essas experiências nos permitem ganhar novas idéias e levar uma existência melhor.

Aceite o seu modo desajeitado

O importante não é viver uma vida perfeita, e sim uma vida melhor. Eis uma coisa que todos devem infundir no coração. Ao dizer isso, eu não o estou aconselhando a ser negligente no estudo ou no trabalho. Quando eu digo, “Você não precisa

Assim, nós amargamos o fracasso, e as coisas nem sempre são como queremos, mas essas experiências nos permitem ganhar novas idéias e viver uma vida melhor.

ter uma vida perfeita”, não pense que estou dizendo para negligenciar no trabalho. Quem agir assim será repreendido pelo chefe e terá vontade de se suicidar; portanto, eu quero deixar bem claro que não recomendo a ninguém descuidar do estudo ou do trabalho.

O que eu quero dizer é que a pessoa que se culpa com demasiado rigor e sofre a ponto de não poder conciliar o sono à noite deve procurar não ser tão perfeita. Disponhe-se a aceitar somente oitenta por cento de perfeição; o mais importante é viver a vida até o fim. Em vez de procurar ter uma vida perfeita, uma existência sem falhas ou sem dor, o importante é optar por uma vida melhor.

*Você está aqui na Terra a fim de
escola da alma e, por esse*

Embora você aspire a se desenvolver espiritualmente, num esforço para se aproximar mais de Buda ou Deus, convém perceber que você não é Buda nem Deus. Enquanto viver neste mundo, vai enfrentar dificuldades e cometer erros todos os dias. Por isso convém aspirar ter uma vida melhor.

Você deve levar em conta de que “embora os seres humanos sejam filhos de Buda ou Deus, enquanto viverem aqui na Terra, eles há de ser criaturas imperfeitas, desajeitadas”. Aceite o seu modo imperfeito e desajeitado de ser. Você está aqui na Terra a fim de treinar a alma. Está estudando numa escola da alma e, por esse motivo, será perdoado por ser como é. É importante agüentar isso e desenvolver um coração que perdoa.

*treinar a alma. Está estudando numa
motivo, será perdoado por ser como é.*

Pontos de Revisão:

- 1** A maioria dos que se suicidam passa por algum tipo de experiência de infelicidade, mas também tem a tendência a ser muito severa consigo mesma.
- 2** Objetivamente, ninguém pode ser perfeito. É impossível esperar perfeição de si ou dos outros.
- 3** Os perfeccionistas tendem a querer fugir das batalhas que precisam ser travadas e se esquivar das coisas que devem ser superadas.
- 4** Não pense que, por ter fracassado uma vez, a sua vida está liquidada. Seria uma ingratidão para com aqueles que dedicaram décadas a criá-lo.
- 5** Embora se considerando um filho de Buda ou um filho de Deus, convém você aceitar que os seres humanos são imperfeitos.
- 6** Haverá falhas e reveses, mas é justamente por isso que você pode praticar a reflexão e aprender. Tais experiências permitem-nos ganhar novas idéias e levar uma existência melhor.

7 importante não é ter uma vida perfeita, e sim procurar ter uma vida melhor.

8 Você está aqui na Terra a fim de treinar a alma, e por esse motivo, será perdoado por ser como é.

Folha de Trabalho

Contemple os seguintes pontos:

- ☐ Verifique se você tem a tendência a ser excessivamente rigoroso consigo, especialmente quando enfrenta experiências amargas.

.....

.....

.....

.....

.....

- ☐ Tente encarar as suas experiências difíceis como oportunidades de aprender e crescer. Ainda que você fracasse, Deus sempre o perdoa e lhe dá outra chance. Ele sabe que você não é perfeito e que está em meio ao treinamento da alma.

.....

.....

.....

.....

.....

Como Eu Superei a Depressão



Passei onze anos sofrendo de depressão. Esta é a história de como enfim a superei por intermédio do treinamento num templo para se tornar monge leigo. *(Tomoyuki Nishijo, Japão, 52, empregado)*

Diagnóstico: depressão grave

Eu passei onze anos com depressão. Acabava de completar quarenta anos quando fiquei deprimido, logo depois de sair do meu emprego numa grande empresa de corretagem na bolsa de valores para iniciar um curso de contador público habilitado a fim de impulsionar minha carreira.

Geralmente, estudava até tarde da noite para produzir resultados o mais depressa possível. Certa manhã, não muito tempo depois, eu acordei e vi que

não conseguia sair da cama. Quando finalmente me animei a consultar um psiquiatra, soube que estava sofrendo de depressão severa.

Passava os dias no quarto, tomando antidepressivos e comprimidos para dormir. Os remédios faziam com que eu sentisse o corpo pesado e entorpecido. Não queria conversar com ninguém. Até mesmo ligar a televisão me afligia. Uma vez, atordoado, eu cheguei a enrolar uma corda no pescoço, e só desisti do que estava a ponto de fazer porque um barulho no vizinho me sobressaltou. Ocasionalmente, a depressão diminuía e eu conseguia trabalhar, mas logo piorava e acabava largando o trabalho outra vez. Fiquei desacorçoado quando me disseram que a depressão não tinha cura.

“Quero ter uma vida normal”

Por sugestão de um amigo, ingressei na Happy Science aos 44 anos. No entanto, não tinha motivação para aprender a doutrina, e a depressão continuava indo e voltando. Foi durante um dos meus períodos bons que conheci e me casei com a minha esposa. Era uma mulher muito madura. Quando eu me deixava levar pela depressão e largava o emprego, ela trabalhava pelos dois sem reclamar. Eu queria poder trabalhar e sustentar a minha mulher. Esse desejo enfim me levou a agir. Li um artigo sobre o curso de monge leigo, um treinamento espiritual que consiste em refletir intimamente enquanto a gente faz a disciplina de limpeza no templo. Quando conversei sobre isso com a minha esposa, ela disse, “Você vive com a cabeça cheia de pensamentos sobre você mesmo, é provável que essa seja uma boa oportunidade de refletir sobre a sua vida”. Eu não tardei a me inscrever no templo mais próximo.

Conhecendo o valor a ajuda

Durante três meses, todo sábado eu ia fazer a faxina no templo. No começo, nunca deixava de levar os remédios porque receava que a depressão voltasse a ficar incontrolável. Estava com cabeça confusa, e meu corpo protestava contra o trabalho repentino, mas eu decidi não desistir, afinal, era



só uma vez por semana. Lavava as privadas, limpava o dormitório e esfregava o chão do banheiro com muito empenho, como se eu tivesse uma quota a cumprir. Trabalhava meticulosamente, contando os passos e calculando o trajeto mais curto para completar todos os meus deveres. Mas, um dia, um instrutor do templo me disse: “Senhor Nishijo, nós agradecemos o seu esforço, mas, por favor, não pense que o senhor tem de fazer tudo. Isto aqui não é um emprego; é para o senhor refletir sobre a sua alma.”

“Quer dizer que eu não preciso terminar tudo a tempo?”

“Não. O que o senhor não conseguir fazer, outros farão. Vá com calma, senhor Nishijo. Este é o seu aprimoramento.”

Mesmo assim, eu continuei sentindo que não podia relaxar, de modo que continuei me esforçando ao máximo até o dia em que ouvi uma voz dentro de mim dizer:

“Perdoe-se. Sossegue. Ninguém vai levá-lo a mal por não produzir 120%.”

Foi nesse momento que me dei conta de que eu tentava fazer tudo com perfeição porque queria que as pessoas me estimassem e valorizassem. O meu mérito, pensei, era medido pelo desempenho no trabalho. Decidido a mudar esse modo de pensar, comecei por fazer um esforço consciente para ser apenas o membro de uma equipe. Isso implicava conversar com os outros aprendizes de monge leigo. No início, fiquei nervoso, pois achava que ninguém tinha problemas como eu. Contudo, não tardei a descobrir que até mesmo aqueles que haviam ingressado na Happy Science antes de mim lutavam com problemas e tentavam combatê-los por meio do treinamento de monge leigo, exatamente como eu.

“A vida é como uma apostila de exercícios com problemas a serem resolvidos, a gente deve se esforçar para solucioná-los um a um. [...] tais experiências são oferecidas para suprir o seu ser interior de um alimento inestimável.” Pensamento vencedor

Eu passei muito tempo sentindo-me inferior e me censurava pela minha situação. Agora sei que, tal como todo mundo, só estou



resolvendo os problemas da minha apostila de exercícios e sei que não há necessidade de comparação nem motivo para vergonha. Quando essa percepção amadureceu dentro de mim, pouco a pouco, eu comecei a sentir o coração mais leve, e a minha ansiedade com relação aos outros diminuiu.

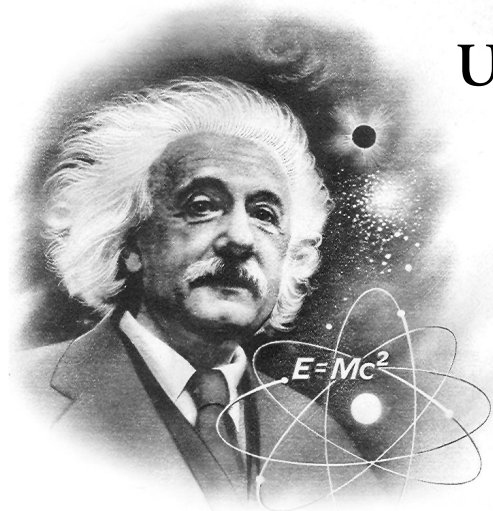
O que significa “do amor que se dá”

Quando resolvi iniciar o treinamento, tomei a decisão de estudar seriamente a doutrina. Um dos ensinamentos que mais me comoveu foi o de “amor que se dá”. No começo, não conseguia entender o conceito: não dar amor resulta em prejuízo. Mas quando estava fazendo a faxina ou rezando no salão de orações, eu tinha a sensação de estar sempre protegido por Deus. Era um sentimento indescritivelmente tranquilizador. Deus nunca perdeu a fé em mim, por mais que eu estivesse no fundo do poço. Queria corresponder à Sua fé em mim. Para tanto, comecei a limpar o templo ao mesmo tempo em que imaginava a cara satisfeita das pessoas que iam usar o recinto. Mudar meu modo de pensar foi tremendamente difícil; eu tinha passado dois terços da vida pensando unicamente em receber amor, mas foi justamente essa mentalidade que provocou a minha depressão. Se quisesse superar a depressão, precisava mudar.



Basta de recaídas

Demorou, mas, pouco a pouco, consegui sentir como o amor circula de fato; quanto mais eu dava e trabalhava para os outros, mais aumentava a quantidade de luz que Deus me dava. Quando os meus três meses chegaram ao fim, eu já não dependia dos remédios. De lá para cá, já se passaram dois anos, e nunca mais tive de me preocupar com a depressão. Do fundo do coração, eu agradeço ao Senhor essa oportunidade de reconstruir a vida. Espero que a minha experiência ajude outras pessoas a superarem a delas.



Um gênio científico que revolucionou a nossa compreensão do Universo.

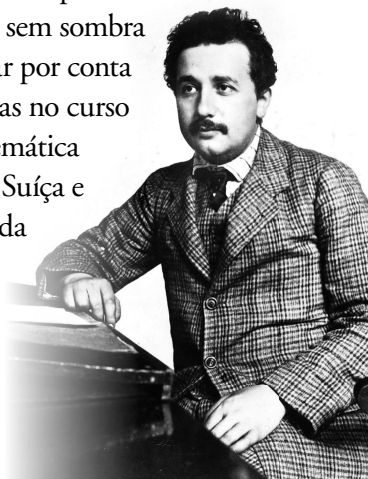
Uma curiosa força invisível

“Uau! Esta agulha sempre aponta para a mesma direção, e sozinha!”

Aos cinco anos de idade, Einstein ficou totalmente fascinado com

a bússola que seu pai lhe deu. Fosse qual fosse a posição em que a segurasse, a agulha magnética continuava apontando para o mesmo lado. O estranho fenômeno convenceu-o de que havia alguma coisa por trás dos mecanismos do Universo, e ele decidiu descobrir o que era.

Ainda na infância, Einstein gostava de ficar sozinho, pensando. Ele não tinha pressa nem mesmo para resolver um problema matemático simples, de modo que, na escola primária, suas notas não indicavam um futuro gênio. No entanto, aos doze anos, ele “viveu um milagre” num livro sobre a geometria plana euclidiana que o tio lhe emprestou. Sua certeza, o modo como as proposições eram provadas sem sombra de dúvida, conquistou-o por inteiro e o motivou a estudar por conta própria. Nessa época, estava mais adiantado que os colegas no curso de matemática, então, sozinho, ele passou a estudar matemática avançada. Aos dezessete anos, ele entrou num colégio da Suíça e passou a estudar pensamentos e idéias que, na época, ainda não se ensinavam nas universidades. Depois de formado, passou a trabalhar durante o dia e a dedicar as noites a refletir profundamente sobre problemas de física, o que



o levou a desenvolver algumas de suas teorias mais famosas.

1916 foi o ano em que Einstein descobriu a teoria da relatividade. Segundo ela, o tempo e o espaço, coisas que se julgavam fixas, se encolhem e se dilatam. Por exemplo, o Universo está em expansão desde o Big Bang, e há estrelas chamadas buracos negros, dos quais nem mesmo a luz pode escapar. Além disso, o espaço, quando passa por uma estrela grande como o Sol, dobra-se, fazendo uma leve curva com ela. Para muitos cientistas, essa teoria era bizarra demais para merecer crédito.

Em 1919, uma equipe de pesquisadores ingleses observou um eclipse a fim de verificar a teoria de Einstein. Para espanto de todos e do resto do mundo, as estrelas próximas do sol mostraram-se distorcidas tal como ele havia quantificado. A teoria de que a luz pode ser vergada pela gravidade de um objeto maciço também se revelou correta. Essa observação mudou radicalmente o nosso conceito do Universo. Einstein tinha 42 anos quando foi agraciado com o Prêmio Nobel de física e se tornou um dos cientistas mais conhecidos do seu tempo.

Contra as armas nucleares

Quando jogaram a bomba atômica no Japão, artefato que suas teorias ajudaram a criar, ele ficou chocado. Foi uma grande tristeza ver a ciência que Einstein tanto amava produzir uma coisa que só causava dor e sofrimento nas pessoas. “Eu quero saber como Deus criou o mundo [...] quero conhecer Seus pensamentos.” Eis o motivo por trás das pesquisas de Einstein. A ciência lhe era preciosa porque o conectava a Deus. Ele achava que os cientistas deviam ser responsáveis pelos resultados de suas descobertas. Nos dez anos anteriores à sua morte, divulgou ativamente os perigos das armas nucleares e se manifestou contra sua proliferação. Desejava sinceramente que a ciência contribuísse para o bem-estar da humanidade. Como revelou o mestre Okawa em *As leis douradas*, Einstein está na oitava dimensão, dando continuidade à sua pesquisa da física no mundo espiritual.

