

## Deixe o Espírito formar você de novo

ELAINE R. FOLLIS (Traduzido por José Azevedo)

Da edição do "Christian Science Sentinel" de Julho 15, 1985

Senti-me preocupada e ansiosa quando passei por uma montra que expunha dezenas de livros sobre dieta, exercícios e outros problemas relacionados com a figura. Nesse momento em particular eu estava mais pesada do que alguma vez tinha sido, e isso alarmou-me.

Durante vários anos, eu tinha ouvido falar de pessoas que tinham lidado com o problema do excesso de peso através da oração baseada nos ensinamentos da Ciência Cristã. Mas, desde o meu tempo do liceu, como o meu peso subia em resposta a um desejo de doces e descia em resposta a vários tipos de dieta e esquemas de exercícios, eu nunca prestei muita atenção a essas curas de excesso de peso. Em primeiro lugar, para ser sincera, eu duvidava que essas curas tivessem realmente acontecido. E, em segundo lugar, eu tinha de alguma forma decidido que esse tipo de confiança radical na Verdade era para outras pessoas e não para mim.

No entanto, aconteceu algo que me fez mudar de opinião. Fui comprar um vestido novo, e aí percebi que o vendedor tinha trazido um conjunto de vestidos de um tamanho surpreendentemente grande. Isso foi para mim, literalmente, uma situação muito triste e preocupante, algo tinha de ser feito e o que fazer seria da minha escolha.

Enquanto eu conduzia para casa, comecei a examinar meus motivos. Lembrei-me de uma conversa que tinha tido com uma amiga que se tornara um entusiasta do "jogging" e tinha perdido peso nesse esforço. Pensei: "Bem, acho que vou ter que começar também a fazer o mesmo e, de preferência fazê-lo sob a escuridão protetora e disfarçada da noite! "

Mas seria realmente essa a resposta que cura? Nessa altura, eu era uma Leitora numa Igreja filial da Ciência Cristã, e eu desejava muito expressar mais plenamente as verdades que estava lendo para a congregação durante os serviços. Eu não queria que nada interferisse com o meu ser, aquilo que a Sra. Eddy denomina ter de ser "mais transparente para a Verdade"(1) - expressando a minha natureza espiritual dada por Deus. Eu ansiava afastar-me de um sentido pesado de mim mesmo, elevar o meu pensamento e deixar a luz brilhar!

Então, de repente, veio-me o seguinte pensamento: por que não exercer a autoridade que me foi dada por Deus? Eu reconheci isso como baseado numa declaração que a Sra. Eddy faz em *Ciência e Saúde*: "A Mente tem domínio sobre os sentidos corpóreos e tem o poder de vencer a doença, o pecado e a morte. Exerce tu essa autoridade outorgada por Deus. Toma posse de teu corpo e governa-lhe a sensação e a ação. Eleva-te na força do Espírito para resistir a tudo o que é dessemelhante do bem. Deus fez o homem capaz disso, e nada pode invalidar a capacidade e o poder divinamente outorgados ao homem."(2) Depois veio-me esta citação de *Ciência e Saúde*: "Corrige tu a crença material por meio da compreensão espiritual, e o Espírito te formará de novo."(3)

Eu sabia que isso era o que eu realmente queria: ser formada de novo. O peso, oscilando para cima e para baixo, era apenas parte de um problema muito mais profundo de aparência e de identidade. Eu queria sentir-me bem com o meu aspeto, ainda mais, eu queria sentir-me bem com aquela pessoa que eu era. Eu queria glorificar a Deus como o meu verdadeiro criador, e expressar a autodisciplina, a harmonia e o equilíbrio que o Princípio divino provê era uma maneira de fazê-lo. Os testemunhos sobre perda de peso que eu tinha ouvido no passado voltaram-me ao pensamento, e desta vez eu estava pronta para ouvir. Minha decisão foi confiar no poder do Espírito para transformar minha consciência e minha experiência.

A Ciência Cristã ensina que a verdadeira identidade e o ser essencial de todos nós são, na realidade, espirituais. O homem existe como ideia de Deus, feito à Sua imagem e semelhança como diz no livro do Gênesis 1:26. Embora pareçamos possuir corpos materiais com formas e tamanhos diversos, esses corpos não são realmente quem verdadeiramente somos. Eles são simplesmente a manifestação externa de quem pensamos que somos. E quando algo está errado com o corpo, a resposta nunca está realmente em mudá-lo, a resposta está sempre em mudar o conceito mental que o corpo expressa.

Enquanto estava no carro eu decidi orar - para obter o conceito certo de mim mesma, através de um tratamento da Ciência Cristã. Mas como prosseguir? Eu sabia que não me cabia a mim pessoalmente descobrir como orar. Eu precisava, ao invés, de viver consistentemente com a minha escolha de depender de Deus, e pedir à Mente divina para me mostrar o que abordar no meu tratamento. Essa parte foi particularmente maravilhosa e continua a ser uma característica na minha oração diária por mim: a confiança de que o tratamento vem diretamente de Deus, a Mente infinita, e que é um desdobramento completo.

O que vem ao pensamento de cada pessoa quando ela ora pode variar de acordo com as necessidades individuais. Mas o que me veio ao pensamento nessa altura particular incluiu estas ideias: primeiro, que eu precisava lançar o meu peso no prato certo da balança (ver *Ciência e Saúde* pg. 192: 21-23: "Tua influência para o bem depende do peso que colocas no prato certo da balança.") e ser pesado - ser valorizado - como espiritual, não como material. Em segundo lugar, que como ideia espiritual, um reflexo do meu Pai-Mãe, Deus, eu já possuía toda a beleza, graça e simetria que eu poderia desejar, e todas elas em perfeita proporção.

Eu também percebi que o meu Pai-Mãe, Deus, criou-me e que está aqui e agora muito satisfeito comigo como a Sua semelhança. Como a Bíblia nos diz, Deus declarou sobre Cristo Jesus, "Este é o meu Filho amado em quem me comprazo" (4). Nem um só elemento do meu ser verdadeiro tinha de mudar para que eu agradasse ao meu Pai divino. E daí resulta que todos os filhos desse mesmo Pai têm de estar necessariamente satisfeitos comigo, então como é que eu poderia tentar ficar satisfeito comigo próprio, uma vez que eu me tinha identificado corretamente como sendo espiritual e atuado como imagem de Deus?

A mudança no meu pensamento foi maravilhosa, e virtualmente imediata. Todas aquelas pessoas que lutaram com o problema de peso excessivo certamente lembram-se de quão desvalorizada e depressiva uma pessoa às vezes se sente. Bem, todo esse peso mental simplesmente se dissipou, eu continuei o tratamento em oração através da minha identificação com algumas das qualidades dos sete sinónimos de Deus: Mente, Espírito, Alma, Amor, Verdade, Vida, Princípio. Eu tomei a decisão firme de afirmar cada um deles na minha experiência atual, no momento que terminei com esse raciocínio, o meu pensamento estava tão leve que eu senti-me como se estivesse a flutuar durante o resto da viagem até casa!

Agora, não vou dizer-vos que quando saí do carro eu me tinha tornado de repente numa pessoa elegante que passou a vestir um número dois, porque isso não foi o que aconteceu. O que, de facto, aconteceu foi que eu comecei a considerar com cuidado e com inteligência a minha forma de usar a comida. Eu fiquei realmente admirada por descobrir que muitas vezes eu usava a comida como uma recompensa: “Eu vou comer um gelado após ler metade destes apontamentos para exame.” Ou como um escape: “Eu preciso de sair desta escola e ir comer pizza é uma boa forma de o fazer.” Ou ainda como uma desculpa para estar com amigos. Quantas vezes muitos de nós fazemos isso! Mas onde está escrito que as pessoas têm de comer para desfrutar da companhia dos outros? Ou como uma droga, e isso é muito subtil: “Tive um dia terrível, e uma grande fatia de torta merengada de limão vai-me fazer sentir muito melhor.” Fiquei surpreendida por perceber o fardo que tinha colocado naquilo que deveria ser uma atividade simples e natural.

Claro que o falso apetite pode não ser a raiz de todos os casos de obesidade, mas para mim ultrapassar esse problema era mesmo o que eu precisava. Eu passei a amar e apreciar particularmente estas palavras da Sra. Eddy: “A felicidade consiste em ser bom e em fazer o bem; só o que Deus dá, e o que nós damos a nós mesmos e aos outros por meio da Sua providência, confere felicidade: a consciência do verdadeiro valor satisfaz o coração faminto, e nada mais pode fazê-lo.” (5) Eu ansiava por essa “consciência do verdadeiro valor”, e muitas vezes o espelho desapontava-me. Mas através das minhas orações eu cada vez estava mais consciente do meu verdadeiro eu, que não era uma forma de matéria refletida num espelho mas uma ideia espiritual, possuindo sempre a perfeita beleza, simetria e graça do meu criador. E eu gostei tanto daquilo que via que comecei a desejar, mais do que antes, desenvolver a amizade com outras pessoas. Como resultado tornei-me uma pessoa mais feliz.

Durante esta transformação mental os meus hábitos alimentares também mudaram. Deixei de “saltar” o pequeno-almoço para depois compensar com um exagerado almoço. Uma dificuldade, que eu tinha desde pequena, de comer e digerir ovos, desapareceu e comecei a desfrutar deles de um modo normal. Não mais contei as calorias nem me pesei, porque percebi que isso seria pesar a matéria e lançar o meu peso no prato errado da balança. Comecei a ter disciplina quanto aos doces, e essa disciplina tornou-se eficaz porque não era função da força de vontade humana privando-me de alguma coisa, mas era uma persistente e disciplinada *reivindicação* de algo: a abundância do Amor de Deus por mim, preenchendo toda minha necessidade e desejo. Comecei a apreciar aquilo que Cristo Jesus disse ao tentador no deserto: “Não só de pão

viverá o homem, mas de toda palavra que procede da boca de Deus.” (6) A comida não tem poder para prejudicar ou limitar, sustentar ou satisfazer, uma ideia espiritual – nossa identidade real.

Há duas observações importantes a serem feitas sobre a mudança na minha dieta. Primeiro, a mudança foi natural, condicionada por aquilo que me parecia ser adequado fazer, e não aquilo que um gráfico de calorias ditava como correto. Segundo, a mudança tendeu consistentemente na direção da moderação. Não houve praticamente nada que tivesse de deixar de comer de repente, simplesmente senti-me bem e satisfeita com porções menores de comida. Não senti aquela sensação de fome tão familiar aos que fazem dieta. Comecei a comer aquilo que queria e sentia-me satisfeita, não pela comida mas pela “consciência do verdadeiro valor” que via cada vez mais claramente em mim própria.

Bem, em cerca de duas semanas houve uma mudança significativa na minha aparência, passei a ter uma barriga lisa pela primeira vez na minha vida! Fiquei espantada e maravilhada. Também comecei a compreender que a minha mãe e avó, com as suas constituições físicas, na realidade não me tinham formado de todo. O Espírito é que me tinha formado, e tinha-me formado de novo. Tudo o que foi necessário tinha sido que eu escolhesse o Espírito e o deixasse fazer o seu trabalho. Agora, cerca de um ano depois, visto vestidos com tamanhos doze vezes mais pequenos.

Eu também tive que enfrentar alguns desafios ao longo do caminho. Quase todas as pessoas que lutaram com problemas de peso perceberam que ficar elegante tem os seus problemas, os quais todos argumentam com vida, identidade e sensação na matéria. Mas cada um desses desafios cedeu ao toque do Espírito.

Claro que estou grata pela mudança na minha aparência, mas o propósito básico da Ciência Cristã é revelar aquilo que Deus já fez e mostrar a perfeição divina do homem. Esta experiência deu-me a oportunidade de ver isso de uma forma mais clara e trouxe uma profunda mudança no meu conceito de mim mesma. Percebi melhor do que antes o facto básico de que sou uma ideia espiritual, cuja substância é o Espírito, não a matéria. Minha atitude em relação aos outros também mudou, à medida que me tornei mais amorosa e com menos justificação própria, até a minha voz de canto melhorou. Através do poder do Espírito ganhei um sentido mais claro da minha “consciência do verdadeiro valor”. E você também pode!

1 Ver *Ciência e Saúde* 295:19-22. ↑

2 *Ibid.*, p. 393. ↑

3 *Ibid.*, p. 425. ↑

4 Mat. 3:17. ↑

5 *Mensagem à Igreja Mãe para 1902*, p. 17. ↑

6 Mat. 4:4. ↑