

## PROBLEMAS DE CONSCIÊNCIA

Por mais rectos e bondosos que tentemos ser sistematicamente, nem sempre conseguimos que o nosso comportamento esteja de acordo com os parâmetros que estabelecemos quando iniciamos o caminho de Evolução Espiritual. Para além disso, muitas vezes vem-nos à lembrança situações que vivenciámos no passado, antes de qualquer compromisso consciente com o nosso Eu Interior, e que à luz da nossa consciência atual nos causam desconforto.

Os problemas de consciência são obstáculos significativos no caminho do desenvolvimento espiritual. A consciência é uma faculdade divina que nos guia na busca da verdade e da rectidão, e qualquer desvio desse caminho pode gerar um peso espiritual que perturba o equilíbrio interior.

Quando confrontados com problemas de consciência, somos incentivados a procurar a verdadeira causa subjacente ao dilema e a agir de acordo com os princípios do bem, da justiça e da integridade. Isso muitas vezes requer um autoexame profundo e a disposição de corrigir erros passados, além de tomar medidas para evitar repeti-los no futuro. Enfrentar os problemas de consciência de frente é essencial para os conseguir ultrapassar e alcançar a paz interior.

No entanto, resolver problemas de consciência nem sempre é fácil, e podemos ter que enfrentar desafios internos e externos. É importante cultivar a paciência, a perseverança e a humildade ao lidar com esses desafios, reconhecendo que o processo de autoaperfeiçoamento é gradual e contínuo.

Tal como já aqui referimos por diversas vezes, o Exercício da Retrospecção é uma prática fundamental para o desenvolvimento espiritual pois permite identificar e compreender as causas dos sucessos e dos fracassos, ajudando-nos a evoluir e a superar obstáculos futuros. Para além da retrospecção diária, feita à noite ao deitar, sobre os acontecimentos do dia (em ordem inversa), podemos sempre que necessário fazer retrospecção de acontecimentos passados, pois ao examinar as escolhas feitas no passado, podemos aprender a fazer escolhas mais conscientes e alinhadas com propósitos espirituais mais elevados.

Além disso, Max Heindel enfatiza a importância da retrospecção como um meio de cultivar a gratidão e o perdão. Ao reconhecer as bênçãos e os desafios enfrentados ao longo do caminho da vida, podemos desenvolver uma maior apreciação pelo presente e pela jornada espiritual. Da mesma forma, ao revisitar experiências passadas, com discernimento e compaixão, também conseguimos encontrar espaço para nos perdoarmos a nós mesmos e aos outros, libertando ressentimentos e promovendo a cura emocional.

Para além do nosso arrependimento sincero e profundo das situações do passado que nos causam problemas de consciência, podemos também, de

alguma forma, tentar compensar essas situações com novas atitudes mais consentâneas com o estado de desenvolvimento em que nos encontramos atualmente. O serviço amoroso e desinteressado ao próximo – fazer o bem, ter atitudes e intenções positivas em todos os nossos actos, perdoar e mostrar compreensão e compaixão.

Além disso, devemos ter em atenção a importância da lei do karma, que sustenta que cada ação gera uma reação correspondente. Assim, ao fazer o bem, cada indivíduo cria um ciclo positivo de energia que eventualmente retorna a ele de maneira benéfica. Portanto, a prática consistente da bondade não só eleva a consciência individual, mas também contribui para a evolução espiritual da humanidade como um todo.

Portanto, em vez de nos atormentarmos com os problemas de consciência, podemos encará-los como oportunidades para crescimento espiritual e autoconhecimento. Ao enfrentar esses desafios com coragem, sinceridade e integridade, conseguimos um alinhamento com a nossa natureza divina, alcançando assim um estado mais elevado de consciência e paz interior.

António Neves  
2024-03-01