

55

MEDITAÇÕES

E BRONCAS

*Para criar vergonha na cara,
produzir mais e viver melhor.*

por ANDRÉ VALONGUEIRO

55 MEDITAÇÕES E BRONCAS

*Para criar vergonha na cara,
produzir mais e viver melhor.*

ANDRÉ VALONGUEIRO

Copyright © André Valongueiro.

Escrito na China entre junho e agosto de 2015. Editado e publicado no Brasil em 2017.

A grafia utilizada nesta obra não atende ao Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, vigente desde 2013, por preferência pessoal do autor.

Os direitos desta obra pertencem a André Valongueiro.

contato@valongueiro.com

www.valongueiro.com

Permitida toda e qualquer reprodução desta obra por qualquer meio ou forma, seja ela eletrônica ou mecânica, fotocópia, impressão, gravação ou qualquer outro meio de reprodução, desde que citado o autor.

“Não há senão uma regra: permanecer em estado de constante atenção, que é uma constante resposta, ou seja, um consentimento constante a tudo o que a vida nos pede.” — Louis Lavelle

SUMÁRIO

Prefácio	6
Preocupações	7
Pequenas Coisas	10
Alegria	12
Humildade	14
Aproveitamento do Tempo	17
Trabalho	19
Ordem	22
Simplicidade	24
Vontade	26
Ânimo	27
Sobre o Autor	29

PREFÁCIO

As palavras que trago para você neste pequeno livro são palavras de amigo. Foi com espírito fraterno que preparei este material e estou feliz que você o esteja lendo agora. Sei que há algo bom para você nestas páginas.

Talvez algumas coisas neste livro sejam desconfortáveis para você, por isso peço que receba bem as minhas palavras. Um amigo precisa – e tem o dever – de ser duro de vez em quando. Neste livro, a minha eventual dureza é desejo de vê-lo melhor, aprimorado.

Este é um livro de reflexões, um livro para ser meditado. Peço que a leitura seja lenta e a reflexão mais lenta ainda. Se algum ponto lido lhe chamou a atenção, será útil parar um pouco e tentar entender melhor o que foi dito e como aquilo se relaciona contigo. Tire lições, aprenda, repense a si mesmo. Você tem muito a ganhar com isso.

Escrevi estes conselhos para mim mesmo ao longo dos últimos anos, mas depois de perceber que eles também podiam ser úteis para outras pessoas em busca de aprimoramento, selecionei os que me pareciam mais adequados e os estou publicando agora para você. Torço para que você os leia e medite de mente e coração abertos e que possa tirar tanto ou mais proveito deles do que eu.

Um grande abraço e boa leitura. Desejo o melhor para sua vida.

André Valongueiro
Guangzhou, China
Julho de 2015

PREOCUPAÇÕES

1

Não achas que te preocupas demais e perdes o sono muito facilmente? Quantas vezes, afinal, esse temor de que coisas horríveis pudessem te acontecer tornou-se real? Não percebesse ainda que essas “fantasias de desgraça” que tens são apenas – como qualquer fantasia – uma ilusão; e que os problemas que elas usam para te plantar preocupações nunca são tão monstruosos quanto imaginas?

Descansa em paz e retoma o teu trabalho quando tiver recarregado as forças: nenhum desses problemas resistirá ao poder do teu empenho. Ânimo!

2

Quando te fechas no teu pequeno mundo – no teu egoísmo – qualquer balanço te parece um terremoto. Se andas só um pouco no mundo lá fora – apenas além da soleira da tua porta – logo os teus “terremotos” perdem força: há outros mais violentos. Perspectiva – aprende a ter vista grande.

—

A expressão “vista grande” é estranha, eu sei. Trata-se de uma pequena homenagem ao guitarrista norte-americano Steve Morse, cuja música *Vista Grande* é uma das minhas favoritas.

3

Compras isso, compras aquilo e gastas mais do que podes na esperança de que na posse das coisas esteja o teu sossego. Quanto tempo mais levarás para perceber que as dívidas trazem para tua vida um sem

número de preocupações que dificultam enormemente o mesmo sossego que buscas?

4

Primeiro acalmar-se, depois buscar a ordem e só então começar a agir. Com angústia, impaciência e ansiedade não se trabalha nem se vive bem. Procura o teu centro e só depois de estar nele começa a fazer o que precisa ser feito. Toda inquietação perturba nossa razão e nos impede de fazer bem aquilo mesmo que nos inquieta.

5

As preocupações que atentam contra a tua paz e te fazem entristecer são proporcionais ao tempo que desperdiças. Uma vez que assumas com firmeza o compromisso de aproveitar, tanto quanto possível, todos os minutos do teu dia, uma imensa parte dos pensamentos que te afligem ficará para trás, pois não terás mais tempo para pensar besteiras sobre si mesmo ou sobre os outros.

6

Tens medo? Que saibas então que o medo é próprio dos que sabem que agem mal. E não te deixes enganar pela tua mania de grandeza: talvez não ajas mal nas coisas grandes, óbvias; mas ages mal nas pequenas, nas tarefas e situações simples e ordinárias, naquelas de todos os dias, que parecem – apenas parecem, não te enganes! – menos importantes.

8

Nunca perca a oportunidade de abater o teu próprio juízo: aquele pensar mal de alguém, a pequena inveja que vai surgindo sutil, as “fantasias de desgraça” sobre o teu futuro incerto – a lista é grande. Muda de pensamento – para algo bom, esperançoso, positivo! – tão logo percebas que coisas assim começam a tomar conta do teu pensar. Nisto consiste boa parte do esforço para viver em paz: em perceber e moderar os pensamentos.

PEQUENAS COISAS

8

Há sempre um pequeno dever a ser cumprido, uma pequena oportunidade para o progresso. Se o cansaço é físico, vamos aos deveres mentais; se é mental, vamos aos deveres físicos; se estamos cansados de tudo, vamos ao descanso, que também é dever, desde que moderado, para que não se converta em preguiça. Vale lembrar: há também os deveres do espírito – e estes não devem ser esquecidos.

9

Para os que desejam a grandeza naquilo que fazem é importante que fique claro: toda grandeza consiste somente em fazer o pequeno dever de cada momento. Faz o que deves e está no que fazes e tudo vai se construindo a seu tempo.

—

A belíssima expressão “faz o que deves e está no que fazes” foi retirada do livro *Caminho*, escrito por São Josemaria Escrivá e lançado pela primeira vez em 1934 em Cuenca, Espanha, sob o título de *Consideraciones Espirituales*.

10

É importante – muito! – saber vencer a si mesmo todos os dias; e vencer-se nas coisas pequenas, aquelas mesmas que sempre se repetem: a hora exata de acordar, a prática da gratidão que combate a ambição desmedida, o alimento adequado a ser consumido, o trabalho a ser feito.

Sempre dirigimos nossa luta à obstáculos extraordinários; sempre queremos lutar estrondosamente, “com clamores de trombetas e tremular de estandartes”. Essa é uma manifestação de orgulho: não se tem gosto para lutar pequeno, sem espetáculo, nas coisas simples.

Cumpra os pequenos deveres de cada dia e vê então o que acontece. Confia. Acorda na hora exata, agradece o que já tens, trabalha com zelo e dedicação e espera, sem impaciência nem ansiedade, que os frutos estejam maduros e prontos para a colheita.

Diz a bandeira do Estado do Espírito Santo: *Trabalha e Confia*.

11

Antes de pedir um favor que favoreça o teu comodismo – que te façam algo para que não precisas te levantar, por exemplo –, pensa: é mesmo justo incomodar e abusar da boa vontade daqueles que já te suportam? É claro que não: justo mesmo é que aprendas a não desperdiçar cada pequena oportunidade de vencer a tua preguiça, o teu egoísmo e a tua frouxidão.

ALEGRIA

12

Alegria, sempre alegria: a serena e simples – e abundante e que jorra sem cessar! –, não aquela carregada e explosiva, que necessita de muita matéria – muitos bens, recursos e “momentos extraordinários” – para se ter um punhado que logo acaba. Alegra-te com o que já tens agora, que já é muito e que já te basta para ser feliz.

13

Pouco a pouco vais percebendo que dizer *não!* para si mesmo pavimenta o teu caminho para o sucesso e para a alegria: *não!* para o descanso além do necessário, *não!* para o alimento inadequado, *não!* para a diversão fora de hora, *não!* para o descuido com as obrigações, *não!* para a língua solta. Aprende a dizer não.

14

Obstáculo para a tua alegria: murmurar como homem ou mulher mole, de pouca fibra e espírito de segunda linha: te dói isto e aquilo, estás cansado, tens fome, fulano te fez isso, te disseram aquilo... Coloca fim nessa moleza e muita alegria já começa a existir imediatamente.

15

Não é o erro ou o engano que nos tira do caminho que desejamos percorrer, mas a tristeza que insistimos em sentir após cada queda. O

erro, sozinho, é pouco eficaz: ele necessita do impulso da culpa para ganhar força.

Melhor mesmo é ser paciente com as nossas faltas – mas sem deixar de aprender o que elas nos ensinam e sem atenuar suas gravidades – e seguir adiante o mais rápido possível. Se insistimos na tristeza logo chegamos ao desânimo; e daí ao pessimismo. É péssimo negócio esse de abrir as portas para a culpa. Empenha-te em manter o bom ânimo e o otimismo, mesmo diante do erro.

HUMILDADE

16

É simples: quando fracassas tens apenas que reagir com aquela humildade que te permite começar e recomeçar quantas vezes for necessário.

—

Inspirado no imperador e filósofo César Marco Aurélio Antonino Augusto (26 de abril de 121 – 17 de março de 180), que governou Roma do ano 161 até sua morte. Marco Aurélio declarou: “Nada de desgosto, nem de desânimo; se acabas de fracassar, recomeça.”

17

Deixa, sem restrições, que os outros tenham sempre mais conforto que tu. Num primeiro momento, parece prejuízo e desvantagem; mas logo começarás a entender que esse sacrifício voluntário te faz mais forte e é também remédio para muitos males, entre eles o comodismo, a preguiça e o egoísmo.

18

Luta, perde, luta, ganha, luta, perde e assim segue... É assim que é; e pouco ou nada adianta desejar que seja de outra forma. Começa de novo e de novo. Sempre.

19

Com frequência esqueces do que já tens – queres sempre mais! E esquecerimento ainda mais vergonhoso é aquele teu esquecerimento daquilo que tens agora e que te foi dado de graça, sem esforço da tua parte.

Abandona esse desvio de caráter que é o teu perpétuo estado de esquecerimento e insatisfação. Exercita tua gratidão.

20

Algumas coisas fazes bem, outras não tão bem, pois não és ainda hábil o suficiente. Que mal há nisso, afinal? Não somos todos assim? Por que essa lamentação diante do que é óbvio? Nas coisas que fazes bem continua o teu bom trabalho; nas que precisam melhorar coloca um empenho extra e – sem lamentações indecentes! – trabalha para ir, aos poucos, exercitando a tua paciência, melhorando.

21

Alguém te despreza e ficas tristes por isso. Injustiça? Talvez. Mas ainda mais injusta é essa visão de bom moço merecedor da consideração de todos que tens a teu próprio respeito: és um cego de si mesmo. Escuta: quando te vires como realmente és, o desprezo te parecerá normal e será serenamente aceito. E isso é liberdade.

22

Custa – contraímos um hábito perverso! –, mas é urgente começar: educa a tua língua para que fale cordialmente de todos; e quando não for possível, melhor calar-se.

—
Sem dúvida o ponto mais hipócrita de todo o livro. O autor reconhece que, apesar de ter escrito essa valiosa meditação, frequentemente falha em obedecer ao que ele mesmo escreveu.

23

Aos outros se diz “não”, com suavidade, sem lançar mão da recusa cortante, crua; mas a ti mesmo debes dizer “Não!”, com dureza, intransigência e inflexibilidade: assim corriges o teu caráter com mais eficácia.

24

Fizestes acordos e promessas – aos teus amigos, colegas, sócios – e não fizeste valer tua palavra. Que vergonha! Que aprendas agora então a não ser leviano nas promessas e a praticar tuas generosidades com humildade, reconhecendo até onde vai, no teu atual grau de desenvolvimento das virtudes, a tua capacidade de arcar com teus compromissos e com as palavras que saem da tua boca.

25

O calar é, em tantas e tantas ocasiões, mais amável que o falar; especialmente nos momentos em que podemos, ainda que com justiça ou razão, apontar as faltas dos outros: cala-te e vence – pelo menos essa vez! – a tua soberba de ver-te como juiz e corretor da conduta alheia!

APROVEITAMENTO DO TEMPO

26

Não se deve acreditar que o único bom emprego do tempo consiste naquele trabalho disciplinado de todos os dias que visa sempre obter os bens que ainda não temos. Há muitos momentos em que apenas manter-se afastado do que sabemos ser ruim – como nossos vícios e maus hábitos – já é fazer o melhor uso dele.

27

Percebes quando estudas que o estudo é mágico: um pouco de tempo nele e aprendes mil novas coisas, coisas capazes de fazer a diferença na tua vida. Por que então não passas mais tempo nele em vez de gastar o teu tempo em atividades que, quando não te puxam para baixo, também não te empurram para cima?

28

Uma tarefa escolhida; um relógio marcando alguns minutos, não muitos; um toque no botão para iniciar e o compromisso de manter-se trabalhando naquilo até o término do tempo acordado: faz isso repetidas vezes durante o dia – e dia após dia –, dando a si mesmo um pequeno intervalo de descanso entre um período e outro, e cumprirás todos os teus grandes projetos de vida.

—

Essa meditação resume o método de trabalho que descrevi detalhadamente em meu artigo [*5 simples passos para trabalhar com máximo foco e eficiência.*](#)

Falas muito. E tantas vezes falas sem necessidade e coisas sem importância. E não percebes que todas as energias que gastas nesse falar estéril são energias que deixas de dispor para concluir os teus projetos. Menos língua, mais obras.

TRABALHO

30

Trabalhar bem consiste, antes de qualquer coisa, em acabar cada tarefa esforçando-se para não deixar “pontas soltas”. Se queres elevar o teu trabalho à um novo nível, experimenta então trabalhar com boa vontade, mesmo nas tarefas mais indesejadas.

Acabando bem as tuas responsabilidades e atuando com boa vontade já serás muito bom trabalhador; o preciosismo e a pretensão vaidosa de ser perfeito nos mínimos detalhes com frequência vão apenas atrapalhar o teu trabalhar bem: podem ficar de fora.

31

Um novo trabalho: em vez daquele calculista e estritamente interesseiro, aquele cujas ações e intenções apontam somente para o que se irá ganhar e acumular, experimenta um trabalho cujo objetivo seja, primeiro, formar-te e aprimorar-te a ti mesmo e, depois, quando te sentires pronto – já estás! –, servir aos outros.

32

Tens muito trabalho a fazer? E por que desperdiças tanto tempo pensando na quantidade de trabalho que tens? Trabalha! E trabalha com ânimo de quem sabe que vai terminar: isso facilita um bocado a tua vida.

33

Temos que aproveitar honradamente a nossa capacidade de trabalho, a nossa inteligência, a nossa vontade... Não usá-las até o limite é um dos maiores erros e absurdos que está ao nosso alcance cometer.

34

Trabalha com ordem e zelo. Define com clareza o que vais fazer naquele momento e, ao começar a fazê-lo, te desliga de todo o resto. E assim vais vencendo as etapas do teu trabalho: uma a uma, com paz e um empenho cuidadoso. É bom – e faz muito bem! – trabalhar assim.

35

Começar é de muitos; terminar, de bem poucos. E entre esses poucos temos de estar nós! É melhor o terminar de uma obra do que o seu começar. É o término que gera o fruto, o começar gera somente a esperança de colher.

36

Como é bom – gratificante! – quando dizes “agora vou trabalhar nisso” e, passado algum tempo, te deparas com a tarefa concluída. Nesse momento de satisfação é boa idéia parar um pouco e perguntar a si mesmo o que é preciso fazer para viver uma vida com mais momentos assim.

Descobrirás então, sem muita dificuldade, que não é preciso muito: clareza e firmeza na definição do trabalho a ser feito, desligamento total de outras atividades e aquela boa vontade que torna qualquer trabalho mais agradável, por mais duro que ele seja.

37

É preciso estudar e aprender não apenas para resolver o “problema do momento” – do teu trabalho, dos teus projetos –, mas para que, em cada e em todas as circunstâncias da vida, o teu entendimento possa dizer à tua vontade qual o melhor caminho a seguir. Faz do teu estudo também o teu trabalho: viver bem depende desse esforço contínuo e disciplinado. A ignorância não é uma benção.

38

É mais fácil ir de um lado para o outro, fazendo-se de ocupado e importante, do que trabalhar e estudar. E é também menos eficaz.

39

O trabalho diligente tudo transforma: a preocupação em esperança, o desânimo em otimismo, a incerteza em segurança.

ORDEM

40

A ordem é ingrediente básico para a boa vida. Se fizermos o que precisa ser feito no momento em que precisa ser feito, tudo sempre correrá bem. Ordem é progresso: aprende a conviver e ter amizade com ela.

41

E os teus projetos pessoais? Sem tempo para eles? Ouve-me: o tempo é achado no seu bom uso – e apenas lá. Quem conhece o valor do tempo sempre o encontra em abundância. Não se pode alongá-lo, mas o fazemos crescer para cima na medida em que o usamos nas coisas elevadas e importantes. Quem não o encurta por mal uso já o faz crescer: esse é o truque para um dia com horas suficientes.

42

Uma. Coisa. De. Cada. Vez. Quer saber o porquê da tua dificuldade em concluir teus projetos de vida? Te digo: estás tentando fazer muito de uma só vez; e tudo ao mesmo tempo. São livros demais, sonhos demais, possibilidades demais, pensamentos demais, agitação demais: cresces em ansiedade e confusão quando, na verdade, desejas crescer em paz e realização.

A realização é a arte do “uma coisa de cada vez”, não a do “tudo ao mesmo tempo”. O progresso não é mais do que o desenvolvimento da capacidade de praticar a ordem. Está aí o teu diagnóstico – e uma sutil sugestão para a cura.

43

Faz com que a ordem, a atenção e a serenidade se encontrem no teu trabalho, no teu estudo e no teu lazer. Verás como a vida se torna mais agradável quando essa reunião virtuosa acontece nas tuas atividades.

SIMPLICIDADE

44

Trabalho, estudo, projetos de vida: não muitos em quantidade, mas poucos com muito zelo, dedicação e profundidade. Assim os atrapalhos e confusões são menos e menores; e os resultados são mais numerosos e maiores. Procede assim.

45

Para a eficácia dos teus afazeres, naturalidade. Tudo o que se faz com avidez de sofisticação e desejo de parecer extraordinário, torna-se difícil, pesado e custoso; além de, não raro, converter-se em vulgar.

46

Um propósito para nossas vidas: nos enchermos de tudo o que é bom, elevado, edificante.

Sem referências concretas e abundantes de beleza natural, artística, intelectual, moral e espiritual, será difícil concebermos para nós mesmos – e ainda mais difícil criarmos – uma grande vida e uma grande personalidade humana.

A falta de experiência das coisas belas embota a nossa capacidade de enxergar qualquer realidade que esteja além do topo das nossas percepções corriqueiras.

É a experiência íntima das coisas belas que nos permite aprimorar a nossa capacidade de conceber e construir aquilo que é bom e belo.

47

Isolar-se e perseverar. Sem esquisitices ou extravagâncias – com simplicidade. Que dupla de ouro para o sucesso!

48

Poucos objetivos. Poucas metas. Mas todos sólidos; concretos; definidos com a firmeza de uma vontade madura e refletida. Chega dessa mania de grandeza de querer muito de uma só vez. Sabes bem que com essa avidez corres o perigo de, no final – de novo! –, não concretizares nada. Há anos estás cometendo esse mesmo erro, não percebes?

VONTADE

49

É uma tremenda falha de caráter esse querer frágil, que quando tem ocasião de converter-se em ação perde todo o impulso que aparentava ter.

Dizemos o tempo todo que queremos, que estamos dispostos a nos gastarmos até o limite das nossas forças, e no entanto, dia após dia, ficamos em aprendizes de herói.

É um querer sem querer, débil e displicente. Chama-se também covardia e comodismo; ou mesmo falta de vergonha na cara. Aprende a querer com maturidade e seriedade.

50

É preciso fazer as coisas mesmo sem vontade, pois vontade para fazer o que deve ser feito, para fazer as tarefas difíceis que te levam na direção dos teus sonhos, quase nunca terás.

Abandonarás então os sonhos por causa da falta de vontade? Claro que não, sabes que isso seria um desastre.

O que resta então senão buscar ânimo e fazer o que deve ser feito? Nada, senão buscar ânimo e fazer o que deve ser feito.

51

Para exercitar a vontade e fazê-la forte: não demonstre aborrecimento diante de presenças inconvenientes.

ÂNIMO

52

Sabe aquele aborrecimento de si mesmo que experimentas com certa frequência por causa dos teus erros, descuidos e fraquezas? Aprende a gostar dele, a amá-lo: é também ele – e às vezes principalmente ele – que te leva adiante.

53

Como queres progredir se não empregas os meios e as ferramentas que servem ao progresso? Quase nunca estás disposto ao combate e ao sacrifício, e quando decides empreender algum esforço o fazes sem energia, com má vontade.

O ânimo que colocas nas atividades que te farão progredir é tão débil que desconfio que trabalhas desejando não ter resultados, pois assim podes continuar inventando tuas desculpas para não empenhar-se com mais afinco.

54

Audácia – a reta audácia – não é atrevimento cego, imprudência, imoderação. É disposição para o sacrifício, vontade de generosidade nos esforços e uma certa tolerância – até um certo desprezo, eu diria – aos medos e incertezas que te preocupam. Ânimo, vai à luta com audácia!

Agora! Retoma o controle da tua vida agora. Os teus projetos de vida empoeirados, os teus sonhos estacionados, os propósitos feitos com tanta boa vontade e esperança e depois abandonados... Tudo deve voltar aos trilhos agora. E não te enganes: “agora” não é muito cedo: não podes deixar para amanhã; e muito menos é tarde: não podes achar que já passou o tempo.

SOBRE O AUTOR

Sou André Valongueiro, coach, professor e escritor. Me graduei em jornalismo, mas jamais atuei como jornalista profissional. Trabalhei por quase 10 anos no mercado de Tecnologia da Informação (TI), mas em 2013 tomei a decisão de abandonar minha carreira e começar algo novo do zero.

Naquela época tomei a firme decisão de me dedicar aos estudos. Mergulhei na filosofia, na religião, na história, na psicologia, na metafísica, na ética e na literatura. Todo esse conhecimento está presente hoje em meus programas de coaching e treinamentos.

Como coach, mentor e professor, tenho um objetivo claro: apontar um caminho para uma vida na qual nossos objetivos e sonhos são perseguidos e realizados sem estresse, ansiedade ou angústia. Ensino ordem e paz. Acredito que o progresso é simplesmente o fruto de uma vida ordenada.

Não sou, no entanto, nenhum guru. E rejeito qualquer título que o leitor deste pequeno livro queira me dar, não importa qual seja. Sou um homem simples e vivo a mesma existência de todos os seres.

Sou, no entanto, muito atento aos aspectos sutis da vida, da psicologia humana e das relações entre as pessoas, e essa atenção me permitiu aprender sobre o que nos alegra ou entristece, o que nos torna produtivos ou improdutivos, o que nos faz fracassar ou ter sucesso em nossas iniciativas pessoais.

Transmito esse conhecimento valioso aos meus alunos e clientes através de programas de treinamento e coaching online. O meu trabalho é individualizado: eu e você, frente a frente, ao vivo, trabalhando juntos para melhorar sua vida.

Se você tiver interesse em ser treinado e orientado por mim, entre em contato para [agendar uma sessão experimental gratuita](#).

Abaixo estão os links para nos conectarmos:

- Blog: valongueiro.com
- Facebook: facebook.com/andre.valongueiro/
- Instagram: instagram.com/ovalongueiro
- Twitter: twitter.com/valongueiro

Obrigado. É uma honra ter você como leitor. Desejo o melhor para sua vida.

André Valongueiro
Recife, Brasil
Março de 2017