

REFORMA ÍNTIMA

Plano Mínimo de Acertos

Uma jornada de autoconhecimento e
transformação moral.

Autor: Hélio Abreu Filho
Coautor(a): Patrícia Salesbrum

Plano Mínimo de Acertos: Reforma Interior

Uma jornada de autoconhecimento e transformação moral.

Autor: Hélio Abreu Filho
Coautor(a): Patrícia Salesbrum

Introdução

Este texto tem como objetivo auxiliar o leitor a trilhar o caminho da reforma íntima, como proposto pela Doutrina Espírita. Fundamentado nos ensinamentos de **Cairbar Schutel**¹, **Allan Kardec** e outros luminares do Espiritismo, apresenta orientações práticas para transformar vícios em virtudes e alcançar a felicidade possível.

Segundo **Cairbar**, a busca pela felicidade se realiza por meio do esforço consciente em alinhar sentimentos e pensamentos, iluminando a inteligência com bons sentimentos.

Convidamos você a construir, com liberdade e consciência, um projeto de vida fundamentado na transformação moral.

1. Fundamentos Doutrinários: O que é preciso saber

1.1 Por que nos falta fé para superar os desafios?

A fé é um pilar central da reforma íntima. Como ensina **Cairbar Schutel**, ela fortalece nossa capacidade de enfrentar os percalços da vida. Jesus é o modelo de fé e caridade, pois suas lições contêm todas as virtudes necessárias para nossa regeneração.

Conforme destacado na questão 893 de O Livro dos Espíritos, a caridade é a virtude mais meritória, por simbolizar a superação do egoísmo e do orgulho. Não se limita a ações materiais, mas se manifesta em pensamentos e atitudes benevolentes, indulgentes e altruístas.

1.2 É possível controlar as paixões que levam aos vícios?

Sim, mas exige prática e perseverança. Como afirmava **Descartes**, as paixões podem ser controladas pela vontade. No entanto, a vontade precisa ser sustentada por metas claras e valores elevados.

¹ Fundamentos da Reforma Íntima. **Abel Glaser**. Espírito de Cairbar Schutel. **O CLARIM**. 11ª edição. 2011.

Cairbar sugere que o domínio das paixões começa pela identificação de suas causas e pela prática de virtudes opostas. Por exemplo:

- ✓ Para combater o orgulho, cultive a humildade.
- ✓ Para superar a mágoa, pratique o perdão.
- ✓ Contra a vaidade, adote a modéstia.

1.3 Virtudes e Vícios: Como identificá-los?

Joana de Ângelis² ressalta que as provações e expiações são oportunidades para desenvolver a fé, a resignação e o amor. **Cairbar** complementa, destacando que os vícios mais comuns, como a vaidade, o orgulho e a intolerância, podem ser combatidos com virtudes como gratidão, brandura e solidariedade.

Exemplos práticos de como substituir vícios por virtudes:

Vícios: orgulho, inveja, mágoa, agressividade, ciúme.

Virtudes correspondentes: humildade, generosidade, perdão, tolerância.

2. O Plano Mínimo de Acertos: Uma proposta prática

2.1 O que é o plano mínimo de acertos?

O *plano mínimo de acertos* é um método simples, proposto por **Cairbar**, para promover a reforma íntima. O plano incentiva a definição de metas graduais e realistas, focando inicialmente nas mudanças mais acessíveis.

Como aplicar o plano:

1. Identifique os vícios que mais prejudicam sua convivência e bem-estar.
2. Escolha virtudes opostas para trabalhá-los.
3. Estabeleça metas, começando pelos aspectos mais fáceis de mudar³.
4. Acompanhe seu progresso regularmente [semestral ou anual] e identifique com frequência você cumpre cada desafio [muito frequente; Frequente; Ocasionalmente; Raramente; Nunca].

² Livro *Dimensões da Verdade*, espírito Joanna de Ângelis, psicografia de Divaldo Pereira Franco, Ed. Leal, cap. "Sob testes e exames".

³ Alguns exemplos a partir do arquétipo de JESUS: I - Atitudes virtuosas aconselhadas por JESUS: - Orar por aqueles que te caluniam. – Ouvir sempre a consciência nos atos praticados. – Dispor-se sempre a ajudar quem necessita. – Aceite das dificuldades e decepções. II – Atitudes viciosas desaconselhadas por JESUS (construção positiva): - (Não) Pedir desculpas pelo que você fez, mesmo que involuntariamente. – (Não) Aceitar críticas. – (Não) Se arrepender. – (Não) Reconhecer erros. – (Não) Aceitar ajuda. – Apego excessivo ao dinheiro. – Insegurança. [Vide ANEXO].

2.2 A importância da caridade no plano

A caridade, em suas dimensões moral e material, é a base do plano. Conforme **Allan Kardec**, “fora da caridade não há salvação”. Praticar a caridade significa exercitar o amor ao próximo em pensamentos, palavras e ações.

Exemplos de caridade prática:

Material: Doar parte de seus rendimentos a quem precisa, com discrição e humildade.

Moral: Ser indulgente com os erros alheios, oferecer apoio emocional a quem sofre.

2.3 Métodos de combate aos vícios e fortalecimento das virtudes

Cairbar propõe duas estratégias principais:

Combate ao materialismo:

- ✓ Evite gastos supérfluos.
- ✓ Planeje um orçamento que contemple a caridade.
- ✓ Dê prioridade ao essencial, reduza excessos e consumos desnecessários.

Fortalecimento das virtudes:

- ✓ Troque o orgulho pela humildade, começando por reconhecer suas limitações.
- ✓ Cultive a generosidade, colocando o bem-estar coletivo acima dos interesses individuais.

3. Conclusão

A reforma íntima é uma jornada de autoconhecimento e progresso moral. Por meio do plano mínimo de acertos, cada indivíduo pode transformar gradualmente seus vícios em virtudes, alcançando maior equilíbrio e felicidade.

Seguindo os ensinamentos de Jesus e os princípios espíritas, somos inspirados a trilhar um caminho de regeneração, sustentado pela fé, caridade e disciplina. Este é o chamado para que cada um seja o arquiteto de sua evolução espiritual, rumo a mundos mais felizes.

ANEXO

Indicativos de ‘o que fazer’ para o PLANO MÍNIMO DE ACERTOS
[exemplos]

1. Indicativos extraídos de ações virtuosas exemplificadas por JESUS
[Eu a exercito com ...]

- Orar por aqueles que te caluniam.

Muito Frequente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

- Ouvir sempre a consciência nos atos praticados.

Muito Frequente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

- Dispor-se sempre a ajudar quem necessita.

Muito Frequente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

- Aceite as dificuldades e decepções como oportunidades de aprendizado.

Muito Frequente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

- Priorizar os bens espirituais.

Muito Frequente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

- Fazer o bem sem esperar recompensa.

Muito Frequente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

NOTA: Estes indicativos tem seu cerne na humildade, generosidade, perdão, tolerância.

2. Indicativos extraídos de ações desaconselhadas por JESUS

[Eu a exercito com ...]

- (Não) Pedir desculpas pelo que você fez, mesmo que involuntariamente.

Muito Frequente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

- (Não) Aceitar críticas.

Muito Frequente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

– (Não) Se arrependar. – (Não) Reconhecer erros.

Muito Frequente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

– (Não) Aceitar ajuda.

Muito Frequente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

– Apego excessivo ao dinheiro.

Muito Frequente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

– Olhar para si mesmo em primeiro lugar.

Muito Frequente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

– Falta capacidade de se relacionar.

Muito Frequente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

– Frieza emocional.

Muito Frequente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

– Apego exagerado a bens e pessoas.

Muito Frequente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

– Vangloriar-se e enaltecer-se.

Muito Frequente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

– Radicalizar procedimentos (alimento, bebida, ...).

Muito Frequente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

NOTA: Estes indicativos tem seu cerne nos vícios do orgulho, vaidade, inveja, mágoa, agressividade, ciúme.

3. Indicativos extraídos de ações aconselhadas por CHICO XAVIER⁴ [Eu a exercito com ...]

1. Executar alegremente as próprias obrigações.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Todos os nossos deveres e obrigações são importantes, portanto, devemos agir com entusiasmo e gratidão por nossas experiências, que só nos fortalecem e nos torna melhores.

2. Silenciar diante da ofensa.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Muitas vezes alguém diz algo injusto ou ofensivo a nosso respeito, mas se respirarmos fundo e refletirmos com sabedoria, percebermos que se retrucarmos da mesma maneira, só pioramos a situação. Portanto, agradeça e mantenha o equilíbrio. É sempre melhor ser ofendido do que ser o ofensor.

3. Esquecer o favor prestado.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Se fizermos por algo para e por alguém, não considere que fizemos uma grande ação ou nos vangloriarmos. A verdadeira caridade é a manifestação do amor ao próximo genuíno, sem esperar algo em troca ou se envaidecer.

4. Exonerar os amigos de qualquer gentileza para conosco.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Nossos amigos, parentes, colegas ou pessoas próximas, não tem obrigação de agradecer ou retribuir as ações ou serviços que ofertamos. O ato de auxiliar o próximo, de qualquer maneira ou intenção, deve ser uma ação simples e um dever fraternal.

⁴ Visualizado em 01.12.24. Endereço web: <https://www.casabranca.org.br/post/20-exercicios-para-reforma-intima-de-chico-xavier>

5. Emudecer a nossa agressividade.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

A agressividade é uma reação psicológica, que nos envolve por emoções e reações impulsivas, causando brigas e desentendimentos. Se aprendemos a controlar nossas palavras e ações, é possível transformar a cólera em afabilidade e criar uma sintonia de paz ao nosso redor, que transbordará para outras pessoas.

6. Respeitar as opiniões divergentes, compreendendo que cada pessoa possui sua própria trajetória e razão.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Cada pessoa tem sua razão para agir ou pensar de forma peculiar. Cada um tem uma história de vida e suas crenças particulares. Condenar ou julgar os nossos semelhantes, damos a oportunidade de também sermos julgados na mesma medida. Ao respeitarmos as pessoas e suas opiniões, convivemos em harmonia com as diferenças e transformamos as relações humanas para a evolução.

7. Abolir qualquer pergunta maliciosa ou desnecessária.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Ao vigiarmos nossos pensamentos, palavras e ações, naturalmente, não nos deixamos envolver por intenções e vibrações maliciosas, passamos a focar na benevolência e criamos uma sintonia de harmonia e reciprocidade.

8. Repetir informações e ensinamentos sem qualquer azedume.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Se dispôr a ensinar com dedicação e atenção, sem irritação ou indiferença, quantas vezes forem necessárias. Dedicar-se a transmitir os conhecimentos já adquiridos de forma sincera e atenciosa, proporciona melhor assimilação de quem as recebe e promove a troca de experiências, sempre temos algo a aprender.

9. Treinar a paciência constante.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Considerar que todas as adversidades e dificuldades são relevantes para o nosso aprendizado e a nossa evolução, nos torna mais pacíficos e resilientes. Ao observar com paciência e serenidade cada situação, entendemos o propósito Divino como uma nova oportunidade de promovermos mudanças e crescemos na escala da evolução.

10. Ouvir fraternalmente as mágoas dos companheiros sem biografar nossas dores.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Quando alguém nos procura para desabafar ou apenas compartilhar suas angústias, conceder-lhe a atenção fraterna, sem interrupção ou comentários sobre as nossas dores. Neste momento, ouça com carinho e compreensão, sem julgamentos. Na maioria das vezes, a pessoa só espera ser ouvida ou desabafar suas angustias. Ouvindo com carinho e atenção, aprendemos com as dores dos outros e nos sentimos útil na caridade com o próximo.

11. Buscar sem afetação o meio de ser mais útil.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Como mencionado acima, a vida nos proporciona inúmeras maneiras de sermos úteis. Não desperdicemos as oportunidades com a vaidade e o orgulho, buscando o reconhecimento ou evidências das ações. Faça pelo próximo em silêncio, a fim de não humilhar os que lhes dispensam a confiança.

12. Desculpar sem desculpar-se.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Devemos aprender com os nossos erros, da mesma forma, entender que os outros também erram e que estamos todos em processo de evolução. Aprendemos a desculpar os erros alheios e não nos culpamos pelos nossos próprios equívocos. Compreender os nossos erros para não cometermos novamente e continuar a jornada com mais leveza e fé.

13. Não dizer mal de ninguém.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Realmente, não sabemos tudo, muito menos quais os problemas as pessoas estão atravessando em suas vidas. Cada um dá o que tem de melhor, todos estamos no processo de aprendizagem e que entender que talvez tivéssemos a mesma atitude na mesma situação. Entender que somos Espíritos eternos, com erros e acertos para a evolução e harmonia do universo.

14. Buscar a melhor parte das pessoas que nos comungam a experiência.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Muitos dos defeitos que observamos nos outros é reflexo da nossa própria imperfeição. Treine as suas atitudes e pensamentos para enxergarmos e valorizarmos o lado positivo dos outros, desta forma, manifestamos apenas vibrações harmônicas e positivas.

15. Alegregar-se com a alegria dos outros.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Algumas pessoas têm até medo de compartilhar suas conquistas e alegrias por medo das baixas vibrações de algumas pessoas. Alegregar-se com a felicidade e plenitude do próximo, são gotas de solicitudes que resplandecem no universo.

16. Não aborrecer quem trabalha.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Todos temos formas diferentes de fazer as coisas, isso não significa que uma é melhor que a outra. Se na sua forma de ver, tem algum método que é melhor ou mais fácil para realizar o mesmo trabalho, isso pode ser feito de forma gentil e com amor, caso contrário, aproveite a oportunidade pra refletir: 'porque quero interferir no trabalho do outro?'

17. Ajudar espontaneamente.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Quantas vezes nos são apresentadas oportunidades para ajudar, desde pequenas ações, como pegar um papel esquecido no chão e levar até uma lixeira logo a diante, como a de

ajudar alguém com alguma dificuldade. Auxilie o próximo com sentimento de carinho e afabilidade, da mesma forma como quer ser ajudado em suas dificuldades.

18. Respeitar o serviço alheio.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

A todo o momento, estamos oferecendo o melhor em nossos afazeres, seja na tarefa doméstica até no ambiente profissional. Valorizar e respeitar os outros na forma de condução de suas tarefas é a melhor forma de sermos respeitados e valorizados.

19. Reduzir os problemas particulares.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

As provas fazem parte da vida e servem para nos ajudar a crescer na escala da evolução. Tudo que focamos fica maior, então, se destinarmos mais atenção às soluções dos problemas, veremos que a solução é simples e fácil, tanto é, que consideramos muito mais fácil darmos conselhos aos outros, porque não estamos vivendo os problemas, do que aplicarmos em nossas vidas.

20. Servir de boa mente quando a enfermidade nos fira.

Muito Freqüente					Frequente					Ocasionalmente					Raramente					Nunca				
nível					nível					nível					nível					nível				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Muitas são as dificuldades que passamos, mas temos que manter equilíbrio mental e emocional para que saibamos superá-las. Quando estamos adoentados, com fome ou cansados, temos que criar uma força interior para seguirmos com o mesmo carinho e atenção aos outros. Esse esforço maior amplia nossa devoção e nos engrandece como ser humano.

Reflexão:

“Todos esses exercícios que Chico Xavier, lindamente nos deixou, servem de guia para nossa conduta perante a vida e diante das pessoas que nos rodeiam ou que cruzamos pelo caminho. Nossas ações passam a ser como ondas de harmonia, refletindo e repercutindo para um mundo melhor, bem melhor...”