

Plano Mínimo de Acertos: Reforma Interior

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.

Conforme os princípios doutrinários, a conquista do equilíbrio íntimo realiza-se por meio do esforço contínuo em harmonizar pensamentos e sentimentos, iluminando a inteligência à luz da moral cristã.

Este é um convite para que cada leitor construa, de maneira livre e consciente, um projeto de vida baseado na reforma 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.

A caridade, como destacada na questão 893 de O Livro dos Espíritos, é a virtude mais meritória, pois representa a negação 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.

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

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

- ✓ 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 Ângelis 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.

Exemplo prático de vícios e 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. Ele consiste em estabelecer metas progressivas e alcançáveis, priorizando mudanças que sejam mais fáceis de implementar no início.

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 mudar².
4. Acompanhe seu progresso regularmente [semestral ou anual] e identifique com frequência você cumpre cada desafio [muito frequente; Frequente; Ocasionalmente; Raramente; Nunca].

² 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. – Priorizar os bens espirituais. – Fazer o bem sem esperar recompensa. 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. – Olhar para si mesmo em primeiro lugar. – Falta capacidade de se relacionar. – Frieza emocional. – Apego exagerado a bens e pessoas. – Vangloriar-se e enaltecer-se. – Radicalizar procedimentos (alimento, bebida, ...). – Ansiedade severa. – Baixa auto estima. Insegurança.

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 e 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.
- ✓ Priorize o essencial, reduzindo o consumo desnecessário.

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.

Ao seguir as lições de Jesus e os ensinamentos espíritas, somos convidados a construir um caminho de regeneração, guiados pela fé, pela caridade e pela disciplina. Este é o chamado para que cada um seja o arquiteto de sua evolução espiritual, rumo a mundos mais felizes.