



**Para refletir:**

*Conhece-te a ti mesmo.*

**Sócrates**

*Permaneça modesto e ajude também os outros a se tornarem pessoas melhores.*

**Sócrates**

**Datas comemorativas:**

1) Dia do Samba:	02/12
2) Dia Internacional das Pessoas com Deficiência:	03/12
3) Dia Nacional da Família:	08/12
4) Dia Nacional do Fonoaudiólogo:	09/12
5) Dia Internacional contra a Corrupção:	09/10
6) Dia do Palhaço:	10/12
7) Dia Internacional dos Direitos Humanos:	10/12
8) Dia do Marinheiro:	13/12
9) Natal de Jesus:	25/12
10) Dia da Esperança:	31/12

**Mensagem do mês:**

**NADA EM EXCESSO**

Richard Simonetti

Conta Platão (428-348 a.C.), em seu Protágoras, que gregos famosos, que ele situa como os sete sábios da Grécia, reuniram-se no templo de Apolo, em Delfos, no século VI a.C.

Eram Tales de Mileto, Pítacos de Mitilene, Bias de Priene, Sólon, Cleóbulo de Lindos, Mison de Khene e Chilon.

Após intensos debates fizeram gravar duas inscrições numa das paredes do templo.

A primeira é bastante conhecida, sempre lembrada quando se cogita da edificação de uma vida melhor:

Homem, conhece-te a ti mesmo.

Decifrando os enigmas de nossa personalidade, com o conhecimento de nossas imperfeições e mazelas, dúvidas e anseios, receios e contradições, colocamos ordem em nossa vida e nos habilitamos a caminhar com maior segurança.

Santo Agostinho (354-430) explica que foi a partir de seu empenho em vivenciar essa máxima que se operou radical mudança em seu comportamento, ajudando-o a superar mazelas e ilusões. Recomenda:

Fazei o que eu fazia, quando vivi na Terra. Ao fim do dia, interrogava a minha consciência, passava revista ao que fizera e perguntava a mim mesmo se não faltara a algum dever; se ninguém tivera motivo para de mim se queixar. Foi assim que cheguei a me conhecer e a ver o que em mim precisava de reforma...

Aquele que, todas as noites, evocasse todas as ações que praticara durante o dia e inquirisse de si mesmo o bem ou o mal que houvera feito, rogando a Deus e ao seu anjo de guarda que o esclarecessem, grande força adquiriria para se aperfeiçoar, porque, crede-me, Deus o assistiria.

Dirigi, pois, a vós mesmos perguntas, interrogavai-vos sobre o que tendes feito e com que objetivo procedestes em tal ou tal circunstância, sobre se fizestes alguma coisa que, feita por outrem, censuraríeis, sobre se obrastes alguma ação que não ousaríeis confessar. Perguntai ainda mais:

"Se aprovesse a Deus chamar-me neste momento, teria que temer o olhar de alguém, ao entrar de novo no mundo dos Espíritos, onde nada pode ser ocultado?"

O comentário se estende. É longo, mas extremamente oportuno, oferecendo-nos um roteiro precioso em favor de nossa renovação.

A segunda inscrição, igualmente importante, é menos conhecida:

Nada em excesso.

Simple, não é mesmo, amigo leitor? No entanto, se bem observarmos, verificaremos que é um complemento indispensável da primeira. A maior parte dos males que nos afligem está relacionada com o fato de nos excedermos em nossas iniciativas.

O obeso é alguém que come demais...

O maledicente é alguém que fala demais...

O alcoólatra é alguém que bebe demais...

O avarento é alguém que quer dinheiro demais...

O deprimido é alguém que vê problemas demais...

O infeliz é alguém que pensa em si demais...

O neurótico é alguém que se preocupa demais...

O iludido é alguém que sonha demais...

O apaixonado é alguém que se envolve demais...

A recomendação dos sábios gregos pode ser resumida em uma palavra: Disciplina.

É preciso disciplinar nossos pensamentos e ações, cultivando prudência e comedimento, observada a disciplina fundamental:

Nada em excesso.