



[O Homem na Atualidade]

Como adquirir autoconfiança

Benedito Antônio Lopes Rodrigues Coura

Sobre o autor



Benedito Antônio Lopes Rodrigues Coura

Nasceu em Volta Redonda, interior do Estado do Rio de Janeiro e conheceu a Seicho-No-Ie aos 10 anos, por meio de uma tia. Foi Presidente de Associação Local de Volta Redonda e da antiga Regional RJ-VOLTA REDONDA, e em 1997 foi convidado para trabalhar na Sede Central. Foi membro do Conselho Diretor da Seicho-No-Ie em Nova York entre 2007 e 2009. Ocupou várias funções na Associação dos Jovens e na Associação Fraternidade da SEICHO-NO-IE DO BRASIL, onde hoje tem a função de Vice-Presidente Nacional. Atualmente é membro do Núcleo Diadema, pertencente à Regional SP-JABAQUARA e é Preletor em Grau Sênior.

Antes de iniciar a escrita deste artigo, fui buscar os conceitos referentes à palavra autoconfiança nos dicionários. Ter uma clara visão sobre aquilo que buscamos é extremamente necessário para conseguir obter sucesso e atingir as metas almejadas. Portanto, é essencial conhecer claramente a palavra para falarmos sobre esse sentimento que, sem dúvida alguma, nos conduz à realização de nossos desejos e ao sucesso, nos vários campos da vida.

Segundo o dicionário¹, autoconfiança é a confiança em si mesmo. Isto não parece ter ajudado muito, pois já parecia claro. Porém o segundo significado é “segurança”. Estar seguro daquilo que você deseja é importante para a sua vida seguir o caminho correto. Por exemplo: a cada manhã o Sol aparece; ainda que

¹ AUTOCONFIANÇA. In: INFOPÉDIA – Dicionários Porto Editora. Porto: Porto Editora, c2003-2021. Disponível em: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/autoconfian%C3%A7a>. Acesso em: 13 jul. 2021.

esteja encoberto por densas nuvens temos a certeza de que, embora invisível, ele está lá, estamos seguros disso. Confiamos na ciência que nos ensinou sobre os ciclos do Sol durante o dia. E, por isso, não nos preocupamos se teremos Sol no dia seguinte, ou se ele desaparecerá repentinamente.

É preciso, então, estar seguro de quem você é, de quais são os seus objetivos e aonde quer chegar nesta vida.

Um dos sentimentos que mais atrapalha o desenvolvimento de nossa autoconfiança é o medo. Muitas vezes nos perguntamos demais sobre qual caminho devemos tomar para realizar um sonho ou atingir um objetivo. E isto, obviamente, ocorre porque temos o desejo interior de crescer, de nos desenvolver e, assim, realizar nossos ideais. *“Será que vai dar certo? Será que estou tomando a decisão mais correta? Será que agindo assim vou ser bem-sucedido?”* Essas dúvidas são normais, mas não podem se tornar constantes e fazer com que nos tornemos pessoas hesitantes, sem atitudes.

Por outro lado, há uma ferramenta que devemos utilizar para termos sucesso: é o autoconhecimento. Quando refletimos sobre nós mesmos, descobrimos cada vez mais aquilo que está em nosso interior. Separar alguns momentos durante o dia para nos “estudarmos” é importante também. Por isso, devemos criar o hábito de, dia-

riamente, sentarmo-nos em silêncio e “nos ouvirmos”. Veja, estou falando sobre a máxima de Sócrates², que nos impele a nos conhecermos para melhorarmos como pessoa, como pai, como chefe, como filho, como membro da sociedade.

Embora eu tenha falado de medo e autoconhecimento, e tenha sugerido o estudo de nós mesmos, há um terceiro ponto, o mais importante: o conhecimento de quem você é verdadeiramente.

Na Seicho-No-le, sempre repetimos que somos Filhos de Deus. Porém compreender profundamente esta verdade é o que vai nos conduzir ao sucesso, ao sentimento de realização. Isso tem a ver com aquilo que pensamos sobre nós mesmos. Se pensamos que somos fracassados, que “tudo é mais difícil para nós”, “nada dá certo” e outros pensamentos similares, assim será, pois por meio do poder mental, tudo é feito conforme a fé, a crença ou aquilo em que se acredita. Foi isso que Jesus Cristo nos ensinou quando disse *“seja-te feito conforme creste”*³.

A Seicho-No-le veio ensinar que, assim como nas palavras cristãs *“seja-te feito conforme creste”*, é preciso se exercitar para mudar os pensamentos que você tem acerca de si mesmo.

2 A frase: “Conhece-te a ti mesmo e conhecerá o universo e os deuses” está inscrita na entrada do Oráculo de Delfos (Atenas) e é, geralmente, atribuída ao filósofo Sócrates (469 a.C.-399 a.C.). FUKS, Rebeca. Frase Conhece-te a ti mesmo. **Cultura genial**, c2017-2021.

3 MATEUS 9:29.

Claro que estou falando dos pensamentos negativos, aqueles que nos limitam, aqueles que nos “colocam para baixo”. Substitua-os por palavras radiantes, por pensamentos iluminados e, principalmente, por ações direcionadas ao seu bem-estar e ao bem-estar do próximo.

Comprometa-se, a partir de agora, a dedicar palavras, pensamentos e atos positivos e acolhedores àqueles que estão próximos de você. Além disso, assuma uma atitude mais positiva e proativa com você. Se acha que precisa fazer exercícios físicos, acorde mais cedo e faça uma caminhada. Não há problema se você começar caminhando apenas 10 minutos. O importante é começar, acreditar que é possível. Logo você se surpreenderá com os resultados. O mesmo pode ocorrer com o aprendizado de uma nova língua, ou com um curso que, há tempos, você tem vontade de fazer.

Você pode, também, esforçar-se para meditar todos os dias em um horário predeterminado. Para isso, comece praticando a *Meditação Shinsokan*⁴, que lhe trará uma percepção maior daquilo que é verdadeiro e de todas as potencialidades latentes, prontas para serem externadas e que,

4 A *Meditação Shinsokan* e algumas Orações encontram-se nesta revista. Caso tenha interesse em saber mais textos sagrados de meditação e oração, procure a obra: TANIGUCHI, Masaharu. ***Meditação para contemplar a Deus. “Shinsokan” e outras Orações.*** São Paulo: SEICHO-NO-IE DO BRASIL, 2017.

muitas vezes, estão adormecidas em seu interior.

Ah! E não se esqueça: é importante praticar consigo mesmo. Repita várias vezes por dia: “*sou feliz, sou alegre, sou próspero, sou decidido, tomo as melhores decisões, sou sempre orientado por Deus*”. E assim por diante. Faça o mesmo com os pensamentos e, principalmente, com os atos. Ao atingir um objetivo que parecia inalcançável, ou de difícil realização, recompense-se! Seja generoso consigo mesmo e reconheça as suas qualidades. O que não for “qualidade”, procure melhorar.

Na página 75 do livro ***Vivendo com Plena Liberdade*** – Parte 1⁵, o Sagrado Mestre Masaharu Taniguchi nos ensina a dirigir a nossa mente em direção ao mundo da Imagem Verdadeira para podermos concretizar um mundo de felicidade e abundância ao nosso redor. Dirigir a mente para o mundo da Imagem Verdadeira significa, em outras palavras, reconhecer a perfeição de Deus em nossa vida. Compreender que, como Filhos de Deus, somos dotados da capacidade e de tudo que é necessário para ter uma vida mais feliz.

Por isso, para podermos nos tornar autoconfiantes, para que acreditemos mais fortemente na capacidade latente, presente em nosso interior, para

5 TANIGUCHI, Masaharu. ***Vivendo com Plena Liberdade – Parte 1***. 8. ed. São Paulo: SEICHO-NO-IE DO BRASIL, 2011.

podemos entender que somos capazes de realizar os nossos sonhos e, finalmente, para sentirmos confiança em nós mesmos, é importante fazermos uma conexão com nós mesmos, como eu expliquei anteriormente, praticando a *Meditação Shinsokan*.

Conecte-se com você, descubra-se, veja o que é necessário melhorar e melhore. Perceba o que você já está fazendo bem e elogie-se. Essa conexão pode ser feita em momentos de reflexão. Além disso, há algo muito importante e que nos ajuda grandemente: conectar-se com o Eu interior. Conecte-se com Deus. Converse com Ele, explique a Ele as suas dificuldades e peça conselhos ao Pai. E Ele falará com você.

Praticar a *Meditação Shinsokan* todos os dias é isso: é conectar-se com o Pai e receber Dele todas as orientações; é sentir-se a cada momento envolto, pelos atributos de Deus que nos orienta e protege. Todos os dias, reserve um momento para meditar. Torne isso um hábito. Se você não sabe ou não tem o hábito de meditar, procure o livro *Meditação para Contemplar a Deus “Shinsokan” e outras Orações* e comece agora. Tenha confiança de que vai aprender e persista no seu objetivo. Essa é a forma que usamos para nos conectarmos com Deus.

Assim, cada vez mais, você se sentirá pronto para realizar aquilo a que se propôs e terá confiança em si mesmo

para tomar as melhores decisões. Procure um preletor que more em sua região, em sua cidade, e peça para que ele lhe ensine a praticar a *Meditação Shinsokan*. Aproveite a tecnologia e faça isso por videochamada, assim, aproveitará melhor ainda o seu tempo.

Outra maneira de aprender a praticar a *Meditação Shinsokan*⁶ é por meio da internet. No canal do YouTube da SEICHO-NO-IE DO BRASIL, há várias explicações e práticas feitas pelo Preletor João Ricardo Viana Costa. Acesse a palestra “Crie uma boa atmosfera” no canal do YouTube Shinsokan e você poderá assistir a um dos episódios.

Desejo profundamente que você descubra-se mais, conheça-se melhor, conecte-se, não somente com você, mas com Deus que habita em seu interior, e manifeste cada vez mais a sua potencialidade infinita, preenchido de autoconfiança e com a segurança de que sua vida é conduzida da melhor forma possível, segundo a vontade de Deus.



Palestra: Crie uma boa atmosfera



Pratique a *Meditação Shinsokan*

6 ANTEPASSADOS - Estudo e Prática da Meditação. [S. l.: s. n.], 2020. 1 vídeo (ca. 82 min). Publicado pelo canal SEICHO-NO-IE DO BRASIL. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=V9AcuEr0kqI>. Acesso em: 13 jul. 2021.