Ele Deve Crescer, Eu Diminuir

TIPO	MODALIDADE
Dinâmica	**Individual**

Precisas de duas velas (ou duas fontes de luz que possas controlar, como duas lanternas). Acende as duas ao mesmo tempo, lado a lado, com a mesma intensidade. Uma representa-te a ti, a outra representa Cristo, ou alguém que precises de colocar à frente de ti hoje. Fica a olhar as duas chamas iguais durante um minuto, em silêncio. Segue-se um movimento lento e deliberado, apagando a vela que te representa, deixando arder apenas a outra. Não apagues de repente: leva o tempo que for preciso para sentires esse gesto como um verdadeiro diminuir. Deixa apenas a segunda chama a arder, escolhe hoje prescindir de algo confortável que costumas ter sem pensar: um tempero na comida, uma almofada no sofá, um doce após o almoço. Não é um sacrifício grande, mas é uma escolha deliberada de viver, por um dia, com um pouco menos, à imagem de João no deserto. Além disso, ao longo do dia, aproveita a primeira oportunidade em que alguém te agradecer ou elogiar por algo que fizeste, para apontar fisicamente, com a mão, para outra pessoa, instrumento ou circunstância que também tenha contribuído, dizendo com verdade: "foi mais [nome/coisa] do que eu", recusando ficar no centro das atenções nesse momento. Que fruto concreto desta pequena renúncia quero que permaneça para além de hoje?

Questões para Reflexão

• O que senti ao apagar deliberadamente a chama que me representava, sabendo que a outra continuava a arder? Foi perda, alívio, ou as duas coisas ao mesmo tempo?

• João disse: "Ele deve crescer, eu diminuir." Que espaço da minha vida ainda insisto em manter aceso só para mim, quando poderia ceder luz a outra pessoa ou a Deus?

• Ao prescindir de algo confortável e ao apontar o mérito para outra pessoa, senti a mesma espécie de resistência interior nos dois gestos? O que isso revela sobre a dificuldade de "diminuir" voluntariamente, mesmo em coisas pequenas do dia a dia?

• João Batista alegrava-se por ver Jesus crescer, mesmo sabendo que ele próprio iria desaparecer. Consigo alegrar-me quando outra pessoa cresce mais do que eu?