



Raiva, ódio, vingança e perdão

Alex

O ser humano leva uma vida complexa regada de sentimentos inerentes da própria natureza humana e de sua personalidade em particular, sentimentos que têm uma enorme relevância ao longo da vida, pois podem ser a mola que muitas vezes levará o indivíduo a concretizar um ato que pode ser tanto benéfico quanto desastroso.

A raiva: Basicamente é um sentimento de protesto a algo ou alguém cuja atitude não nos agrada, uma forma de expor nosso sentimento contrário a determinada atitude externa que esteja nos atingindo de forma direta ou indireta. Podemos perfeitamente nos opor a algo de forma mais amena e sem a necessidade de agressão a qualquer um que seja, mas quando esse sentimento de oposição passa a ser mais forte e intenso, chamamos de raiva. Apesar da intensidade, a raiva pode ser controlada.

O Ódio: O ódio nada mais é que o sentimento de raiva de uma forma muito mais intensa, onde o indivíduo passa a perder o controle sobre o sentimento de raiva que já havia se instalado e, caso não consiga reverter, pode culminar em atos negativos.

A vingança: É um sentimento muito ligado ao orgulho e a vaidade, é através desse sentimento que surge a vontade de “devolver o troco” e lavar o orgulho ferido. Note que o sentimento de vingança está intimamente ligado ao de raiva e ódio, onde poderia-se perfeitamente dizer que o sentimento de vingança seria o ponto máximo dos outros dois, pois é nesse sentimento que surge a concretização do ato em si.

A negatividade desse ciclo (raiva, ódio e vingança) é tão grande que muitas vezes comprometem a vida de uma pessoa e outras ao seu redor.

O que o Espiritismo nos diz de tudo isso?

A base do Espiritismo sempre foi a do Mestre Jesus, ou seja, o Amor.

Sentimentos como os citados fazem parte da natureza humana e não há nada de errado em senti-los, o que ocorre é que temos que aprender a lidar com os mesmos e sempre tentar tirar proveito positivo da situação, por mais difícil que isso possa parecer. A superação desses sentimentos proporciona o espírito a sua evolução e através do Amor ele alcança essa superação.

O perdão: É um sentimento nobre e valioso onde as partes tem a chance de superar seus sentimentos negativos e os transformarem em algo extremamete gratificante, ou seja, transformar a raiva, o ódio e a vingança em liberdade.

O perdão liberta, não só o indivíduo que pede perdão como também o indivíduo que perdoa são agraciados com o sentimento de liberdade e alívio, onde finalmente estão se livrando de sentimentos negativos que até então não levava a nada e só contribuía negativamente para a vida de ambos.

Mas o perdão tem que ser verdadeiro, tem que vir do fundo do coração e da alma. Pois de que adianta dizer que perdoou mas ao mesmo tempo sentir repulsa por determinada pessoa? O mesmo vale ao contrário, quando uma pessoa diz que perdoa mas no fundo ainda guarda sentimentos negativos.

Em nosso planeta de provas e espiações, sempre estaremos sujeitos ao sentimentos citados acima, não sendo errado te-los, mas extremamente necessário controla-los. A escola da vida nos ensina que a superação de determinadas situações acaba por ensinar novos caminhos no percurso da vida e nos lembra de que estamos aqui para aprender e evoluir como Espírito, chegando um dia em um ponto em que simplesmente não teremos mais os sentimentos negativos e o sentimento de Amor verdadeiro será dominante em nosso ser. Esse é o caminho.

Perdoar

Joanna de Ângelis

Sim, deves perdoar! Perdoar e esquecer a ofensa que te colheu de surpresa, quase dilacerando a tua paz. Afinal, o teu opositor não desejou ferir-te realmente, e, se o fez com essa intenção, perdoa ainda, perdoa-o com maior dose de compaixão e amor.

Ele deve estar enfermo, credor, portanto, da misericórdia do perdão.

Ante a tua aflição, talvez ele sorria. A insanidade se apresenta em face múltipla e uma delas é a impiedade, outra o sarcasmo, podendo revestir-se de aspectos muito diversos.

Se ele agiu, cruciado pela ira, assacando as armas da calúnia e da agressão, foi vitimado por cilada infeliz da qual poderá sair desequilibrado ou comprometido organicamente. Possivelmente, não irá perceber esse problema, senão mais tarde.

Quando te ofendeu deliberadamente, conduzindo o teu nome e o teu caráter ao descrédito, em verdade se desacreditou ele mesmo.

Continuas o que és e não o que ele disse a teu respeito.

Conquanto justifique manter a animosidade contra tua pessoa, evitando a reaproximação, alimenta miasmas que lhe fazem mal e se abebera da alienação com indistigável presunção.

Perdoa, portanto, seja o que for e a quem for.

O perdão beneficia aquele que perdoa, por propiciar-lhe paz espiritual, equilíbrio emocional e lucidez mental.

Felizes são os que possuem a fortuna do perdão para a distender largamente, sem parcimônia.

O perdoado é alguém em débito; o que perdoou é espírito em lucro.

Se revidas o mal és igual ao ofensor; se perdoas, estás em melhor condição; mas se perdoas e amas aquele que te maltratou, avanças em marcha invejável pela rota do bem.

Todo agressor sofre em si mesmo. É um espírito envenenado, espargindo o tóxico que o vitima. Não desças a ele senão para o ajudar.

Há tanto tempo não experimentavas aflição ou problema - graças à fé clara e nobre que esflora em tua alma - que te desacostumaste ao convívio do sofrimento. Por isso, estás considerando em demasia o petardo com que te atingiram, valorizando a ferida que podes de imediato cicatrizar.

Pelo que se passa contigo, medita e compreenderás o que ocorre com ele, o teu ofensor.

O que te é Inusitado, nele é habitual.

Se não te permitires a ira ou a rebeldia - perdoarás!

Perdoar para ser perdoado

Morel Felipe Wilkon

Ouvimos muitas vezes que é preciso perdoar para ser perdoado. Mas se você desencarnasse agora, deixaria para trás alguma ofensa recebida e não perdoada? Você já perdoou as ofensas recebidas? Bom mesmo seria se não houvesse ofensa alguma, se você nunca se sentisse ofendido.

Mas somos, ainda, muito suscetíveis. Nos melindramos por pouca coisa. Poucas coisas produzem tanto mal e causam tantas doenças como a falta de perdão. "Nunca vou te perdoar". É uma afirmação terrível, e só a coloco aqui para que você avalie o quanto essa sentença tem de destrutiva e irresponsável.

Sim, é uma irresponsabilidade não perdoar. Falta de responsabilidade para com

você mesmo, para com o próximo e para com o Universo. O Universo é harmonia, e qualquer pensamento, palavra ou ação desarmonica produz um desajuste que terá que ser reparado, mais cedo ou mais tarde.

Tudo no Universo é harmonia. Analise a precisão dos dias e das noites, as órbitas dos planetas, a perfeição do sistema solar, que é um grão de areia na imensidão do cosmos. Tudo é harmônico, perfeito, íntegro. Por isso o Bem sempre prospera. O Mal é desarmonia, e terá que se reajustar, inevitavelmente. O perdão está de acordo as Leis de Deus, está de acordo com a harmonia cósmica. Enquanto você não perdoa, fica ligado ao erro, à ofensa recebida.

Você acha que deve perdoar a quem o ofendeu? Se você observar com frieza, talvez perceba que não há nada a ser perdoado na pessoa que produziu a ofensa. Ela é humana como você, é espírito imortal como você, é sujeita a erros e acertos como você. Se há algo a ser perdoado é a situação que foi gerada, não a pessoa que gerou a situação. Todos somos parceiros de jornada, irmãos de caminhada evolutiva. A situação criada é que foi ruim, e você deve desligar-se dela.

Desligue-se. Perdoe. A palavra perdão não é usada nos textos mais antigos do evangelho. No texto grego do primeiro século há a palavra *aphiemi*, significando, justamente, desligar. A palavra perdoar vem do Latim *perdonare*; dar plenamente, doar totalmente. Perdoar é desligar-se, libertar-se, livrar-se. É isso que se deve fazer em relação às situações que nos ofenderam.

As pessoas que foram causadoras das

ofensas que recebemos são falíveis como nós. Também estão neste planeta de aprendizado. Entre bilhões de mundos habitados, dividem conosco este cisco espacial chamado planeta Terra. Não é à toa que cruzaram nosso caminho. Somos instrumentos de aprendizado uns dos outros. E só não aprendemos se não quisermos, só não aproveitamos as oportunidades de aprendizado se ficarmos presos a picuinhas infames.

Você não pode esquecer que você também já ofendeu, você também já provocou situações ofensivas. Perdoe para ser perdoado. Do mesmo modo como você perdoar, assim também você será perdoado. Sua consciência é seu juiz. Perdoe. Perdoe a si mesmo, desligue-se dos erros cometidos. Os erros são tentativas de acerto que não obtiveram o sucesso desejado. Se você não perdoar a si mesmo, como irá perdoar ao próximo?

Perdoar a si mesmo

Morel Felipe Wilkon

Perdoar a si mesmo é mais urgente que perdoar ao próximo. Se você não perdoar a si mesmo, como vai ter condições de perdoar a quem quer que seja? Se não perdoar seus próprios erros, suas próprias faltas, como conseguirá perdoar os erros e faltas alheias? Perdoe primeiro a si mesmo, se possível ainda hoje, pois ninguém merece viver carregando culpas velhas de erros cometidos no passado.

O sentimento de culpa age como autopunição, mas a autopunição só é válida quando lhe faz querer reparar o mal cometido. Para chegar a esse ponto, você deve passar pelo estágio do remorso, que é o reconhecimento do mal realizado e conseqüente sofrimento; e do arrependimento, que é a ânsia de reparar o mal que foi causado por você. Se já passou desse ponto, a autopunição não tem mais serventia para você. Se você não chegou a arrepender-se, não acha que seja necessário reparar ou compensar o mal que causou, talvez esteja entrando ou já entrou num processo de vitimização e autopiedade. Reconheça seus erros, levando em conta que muitas vezes erramos tentando fazer o que nos parece melhor em determinadas circunstâncias.

Reconheça seus erros, reveja os sentimentos e valores que o levaram a cometer deslizos e adotar comportamentos errados, abra-se consigo mesmo. Você certamente já se deu conta disso, mas não custa perguntar: Você já se deu conta de que você mesmo é sua única companhia obrigatória? Que você vai acompanhar você para o resto dessa vida e para além dela, para sempre? Você já percebeu que você está com você em todos os momentos da sua vida, bons e maus, aproveitando os benefícios e sofrendo os malefícios? Se importe mais consigo mesmo. Respeite mais a si mesmo. E, acima de tudo, seja seu melhor amigo! Abra-se consigo mesmo, conte de seus velhos medos, de suas vergonhas, fraquezas que só você conhece. Cure essas feridas, seja amoroso consigo. Você precisa de você.

Perdoe-se! Faça as pazes com você, e comece já a mudar seu padrão de pensamentos e sentimentos. Controle seus pensamentos, eles são determinantes para o que você faz de você. Ame mais, comece por amar a você mesmo. Se não amar a você, como vai amar a seu próximo? Devemos amar o próximo como a nós mesmos, e devemos amar

muito ao nosso próximo. Isso quer dizer que você deve amar-se muito, muito mesmo. Devemos perdoar ao próximo: "Perdoai as nossas ofensas assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido." A quem você acha que está pedindo para perdoar as suas ofensas do mesmo modo que você perdoa a quem o ofendeu? Quem você acha que julga seus erros e ofensas? Deus? Não, Deus não julga, essa parte compete a nós mesmos, manifestações de Deus que somos.

Somos nós que nos julgamos, somos nós que nos condenamos e somos nós que na maioria das vezes nos esquecemos de nós mesmos no fundo do cárcere da autopunição. Depois de já ter cumprido a pena a que inconscientemente nos impomos, ficamos esquecidos na masmorra suja do remorso inútil esperando por nossa própria clemência. Então tenha consideração por você mesmo, reveja seus conceitos, tome mais cuidado com suas atitudes para com você mesmo e para com o próximo. Acima de tudo, seja

CALENDÁRIO DE REUNIÕES, EVENTOS E ATIVIDADES DO MÊS

Reuniões Públicas:

Terças	tarde	13:00	Passes, Desobsessão
Quintas	tarde	14:00	Escola de Médiuns e Estudo da Doutrina
Quintas	noite	19:00	Passes, Desobsessão
Sextas	noite	19:00	Escola de Médiuns e Estudo da Doutrina
Sábados	tarde	15:00	Estudo da Doutrina

blog: <http://escolamariadenazare.blogspot.com.br/>

Reuniões Privadas:

Segundas	noite	19:00	Desobsessão
Terças	noite	19:00	Corrente para os Viciados
Quartas	noite	19:30	Saúde

um vigilante atento dos seus pensamentos. Conduza seus pensamentos para o lado positivo das coisas, pois tudo na vida tem seu lado bom, quando quiserem vê-lo. É muito importante que você perdoe ao próximo. Na verdade, é imprescindível. Mas antes disso, perdoe a si mesmo. Já está mais do que na hora.

O Karma

Alex

Geralmente essa palavra é usada, erroneamente, por alguns espíritas para expor algo relacionado com a lei de Causa Efeito, essa sim, de fato, faz parte da doutrina.

Então para deixar as coisas mais claras e evitar equívocos, vamos ver o que é realmente o Karma e o que o Espiritismo nos explica sobre a lei de Causa Efeito.

Karma: É um termo usado principalmente nas religiões Budista e Hinduista, para expressar um conjunto de ações dos homens e suas consequências, baseado na ação e reação, onde uma ação executada pelo homem resulta em uma reação de igual proporção, bem no estilo pau a pau, pedra a pedra. Se pratica algo mal, vai acabar recebendo de volta o mesmo mal que provocou, para

"pagar" a ação anterior. Nesse caso poderíamos dizer que o Karma também é dívida. O mesmo mecanismo funciona na prática do bem, se o faz, receberá de volta algo positivo de igual intensidade ao praticado.

A lei de Causa Efeito: A princípio, a lei de Causa Efeito apresentada no Espiritismo não se difere muito do que é exposto no Karma, pois também tem relação com a ação e reação dos atos. Mas há um ponto crucial que diferencia as duas, pois a lei de Causa Efeito leva em consideração o livre arbítrio do homem e conseqüentemente a possibilidade de mudar o rumo dos acontecimentos conforme suas escolhas, onde já não teríamos obrigatoriamente o olho por olho, dente por dente constantes no Karma.

Um bom exemplo é o de um homem que pratica uma ação negativa e posteriormente consegue mudar seu rumo praticando ações positivas, conseguindo assim minimizar a reação negativa que viria a ter, caso o Karma fosse aplicado, evidenciando, mais uma vez, o poder do bem e do amor em nossas vidas, como o Mestre sempre frisou.
