

PAZ - AMOR - TRABALHO

Boletim Informativo

**Associação Cultural Espírita
Mudança Interior**

Setembro 2020 | Ano 13 | Número 153



MEDIUNIDADE COM JESUS

Ficha Técnica

Propriedade

ACEMI- Associação Cultural
Espírita Mudança Interior
Avenida Vale do Caima, 602
R/C Ed. Habicambra
3730-202 VALE DE CAMBRA
Telefone: 256 403 021
E-mail:
mudanca.interior@gmail.com

Impressão: Lito Pinho

Coordenação: Arminda Santos

Redação e Colaboradores

António Soares
Arlindo Pinho
Arminda Santos
Luzia Matos
Maria Lourenço

Periodicidade

Mensal



Mediunidades existem muitas...! Mediunidade com Jesus, é a que se pratica nos Centros Espíritas.

O dom da mediunidade é tão antigo como o mundo. Os profetas eram médiuns. Sócrates era dirigido por um Espírito que lhe inspirava os admiráveis princípios da sua filosofia; ele ouvia-lhe a voz.

Jesus recomendou aos discípulos: *“restituí a saúde aos doentes, ressuscitai os mortos, curai os leprosos, expulsai os demónios (maus espíritos). Dai de graça o que de graça haveis recebido”*.

Jesus, recomendava-lhes para não fazerem desse dom (mediunidade) um meio de comércio. Esta orientação dada por Jesus continua atual nos dias de hoje, uma vez que a mediunidade evangelizada jamais poderá ser transformada em lucro.

A mediunidade só existe pelo concurso dos Espíritos. Os atributos mediúnicos são os talentos de que fala o Evangelho. Se multiplicados crescerão para Jesus, sob as bênçãos divinas; se motivados pelo egoísmo, pelo orgulho, pela vaidade pela exploração inferior, podem deixar o médium sob as sombras pesadas do estacionamento e as dolorosas perspetivas de expiação.

O médium moralizado, é uma pessoa de bem, que procura ser humilde, sincero, paciente, perseverante, bondoso, estudioso e trabalhador.

Cumpre o mandato mediúnico com amor.

Arminda Santos

<https://cursodeespiritismo.blogspot.com/mediunidade-com-jesus...>



FALAR COM OS MORTOS

aps

«Em maio de 1988, Bill e Judy Guggenheim criaram o Projeto ADC (sigla de After Death Communication – Comunicação Após a Morte), a primeira investigação exaustiva deste fenómeno. Reuniram mais de 3300 relatos pessoais de pessoas que acreditavam firmemente terem contactado com entes queridos já falecidos. O livro resultante, *Hello From Heaven*, descreve o projeto e contém 353 dos relatos mais impressionantes.

Na maioria dos casos, o contacto é espontâneo, mas também pode ser induzido. O contacto e mesmo a comunicação induzidos com os falecidos são fenómenos relativamente recentes. Não são o mesmo que o contacto e a comunicação através de um médium psíquico, pois a indução do fenómeno limita-se à criação de um estado apropriado de consciência nos próprios sujeitos que vivem a experiência. Uma vez adquirido esse estado, os sujeitos podem comunicar por si próprios. O psicoterapeuta Allan Botkin, diretor do Centro para o Luto e Perda Traumática em Libertyville, no estado do Illinois, afirmou que ele e os colegas tinham induzido com sucesso a comunicação após a morte em quase três mil pacientes.

Segundo Botkin, a comunicação após a morte pode ser induzida em noventa e oito por cento das pessoas que a tentam. A experiência geralmente ocorre numa única sessão. Não importa se os sujeitos acreditavam antes na comunicação após a morte, se eram religiosos, agnósticos ou ateus e não é limitada a quem tenha tido uma relação pessoal com o falecido. Por exemplo, os veteranos de guerra podem contactar com um soldado inimigo que tenham matado e nunca chegaram a conhecer.

Não é necessário que os psicoterapeutas guiem os sujeitos: basta que induzam o estado alterado de consciência requerido.» - Ervin Laszlo com Anthony Peake, *A Mente Imortal*

É deveras interessante esta investigação e pode bem ser a primeira forte evidência de duas coisas: a de que qualquer um pode entrar em contacto com outra dimensão de vida e a de que pode não estar tão distante no tempo quanto isso a vulgarização dessa forma direta de comunicação. Talvez a mediunidade seja um fenómeno intermédio entre a ausência de comunicação inteligente e a comunicação plena e a explosão parapsíquica verificada em este tempo seja o prenúncio de uma alvorada sem intermediários, as mais das vezes pouco fiáveis - ou talvez por isso mesmo, talvez a pouca fiabilidade dos intermediários precipite a sua dispensa.

SEDENTOS DE AMOR

Arminda Santos



O homem tem necessidade de amar e de se sentir amado. Segundo Léon Dinis, “*o amor é uma força inexaurível, renova-se sem cessar e enriquece ao mesmo tempo aquele que dá e aquele que recebe*”.

O que realmente sustenta uma vida de amor é nosso desejo de permanecer num espaço amoroso e de reagir com amor nos momentos difíceis. É muito fácil amar quando tudo vai bem e se está rodeado de pessoas amigas. Todavia, é completamente diferente sentir amor pelos outros (ou pela própria vida) no meio do caos, quando nos sentimos agredidos pelas atitudes dos outros, quando somos criticados ou quando nos respondem com indiferença a um gesto generoso.

Vivemos num mundo imperfeito, onde o nosso amor nem sempre é correspondido, por isso, é necessário que nos fortaleçamos para continuar a amar. Repetir sempre a nós próprios: “Amo porque quero. Amo por mim, não pelos outros. Em primeiro lugar, amo pela alegria que o amor me dá. Em segundo lugar, amo pela alegria que o amor dá aos outros. Se retribuírem o meu amor, ótimo. Se não retribuírem, vou procurar não dar importância.

O que é amar? Como esse sentimento se manifesta? Na Primeira Epístola aos Coríntios (13:1-13), Paulo diz-nos: “*ainda que eu fale as línguas dos homens e dos anjos, se não tiver amor, serei como o bronze que soa, ou como o címbalo que retine. (...)*” O amor reveste-se de formas infinitas, desde as mais vulgares até as mais sublimes. Acima de tudo, *Deus é amor*. Por amor, criou os seres para associá-los às suas alegrias, à sua obra. Por amor atrai para si todos os pobres seres retardados nos antros da paixão, os Espíritos cativos na matéria, elevando-os e arrastando-os na espiral da ascensão infinita para os esplendores da luz e da liberdade. Quando deixamos de impor condições para amar, damos um enorme passo na direção da aprendizagem do significado do amor.

Jesus foi o mais elevado e ilustre Espírito a dar-nos o exemplo de como amar corretamente. Para começar, obedeceu ao Pai Criador, ao pai terrestre (José). Deixou-se batizar por João Batista. A sua pregação evangélica dirigia-se contra o poderio romano, mas sem desobedecer à lei deste Estado. Um exemplo clássico é - “*dai a César o que é de César e a Deus o que é de Deus*”.

De acordo com Sansão, Sociedade Espírita de Paris, 1863, amar, no sentido profundo do termo, é ser leal, consciencioso, para fazer aos outros aquilo que se deseja para si mesmo. É buscar em torno de si a razão íntima de todas as dores que acabrunham o próximo, para dar-lhes alívio. É encarar a grande família humana como a sua própria família.

O amor é paciente e benigno. Não arde em ciúmes, não se ufana, não se ensoberbece, não se conduz inconvenientemente, não procura os seus interesses, não se exaspera, não se ressentido do ma;

não se alegra com a injustiça, mas regozija-se com a verdade; tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta.

Santo Agostinho diz-nos: Se calas, cala por amor; se falas, fala por amor; se corriges, corrige por amor; se perdoas, perdoa por amor. Isto significa, que o amor deve estar no centro de todas as nossas ações e que o respeito deverá guiar-nos, quando nos relacionarmos com os outros.

No Evangelho Segundo o Espiritismo, Kardec diz-nos, que o amor resume toda a doutrina de Jesus, porque é o sentimento por excelência, e os sentimentos são os instintos elevados à altura do progresso feito. O amor a Deus pressupõe respeitar o Mundo e os seres que Ele criou. É necessário esforço para entender esse Mundo e as leis que o regem. Espécies animais e vegetais, as sociedades e as leis humanas, tudo se altera e se aperfeiçoa e o papel de cada homem é colaborar nesse processo de aprimoramento. Para isso, necessita burilar seu intelecto.

O Evangelho de João diz-nos que temos sede de Deus, sede de amor, sede de eternidade, sede de bondade; há uma segura dentro de nós e, muitas vezes, queremos saciar a nossa sede com aquilo que não sacia, com aquilo que não tira a nossa sede; muito pelo contrário, deixa-nos cada vez mais sedentos e vazios. Jesus diz-nos hoje: *“Se alguém tem sede, venha a mim e beba”* (João 7, 37).

Jesus é aquele que sacia a nossa sede. Ele faz-nos ficar inebriados nas fontes de água viva, a qual jorra para a eternidade. Jesus mergulha-nos no Seu Espírito e faz-nos plenos e repletos d’Ele. Precisamos, alimentar a nossa alma com o amor de Cristo, com a oração, com a prática do bem, ou pelo menos com a intenção de fazer o bem, e também com a prática do perdão. O perdão tem um poder de libertação e de cura, imenso.

O 1º paciente que Freud atendeu “O Caso Ana” é um caso clássico, hoje, no mundo inteiro. Ana era uma paraplégica, e a única coisa que Freud fez foi ouvi-la e, literalmente, aceitá-la. E a seu modo, perdoá-la. E ela andou. E a única coisa que Freud fez foi ouvir, compreender e perdoar. Quem perdoa, perdoa primeiro a si próprio. Quem abençoa, abençoa a si mesmo em primeiro lugar!

O amor depura a inteligência e liberta o coração. Amar é o segredo da felicidade. Com uma só palavra o amor resolve todos os problemas, dissipa todas as obscuridades. O amor salvará o mundo; o seu calor fará derreter os gelos da dúvida, do egoísmo, do ódio e enternecerá os corações mais duros e mais refratários.

Deus não exige de nós o amor impossível, pois ainda não temos capacidade para amar a tudo e a todos, principalmente aqueles que não conhecemos. O que Deus nos exige, e isso sim é possível, é a ausência do ódio nos nossos corações. Atingir isso já é um grande passo para atingir o amor no espiritismo, ou em qualquer outra crença.

Não podemos amar a Deus sem praticar a caridade para com o próximo, todos os deveres do homem se resumem nesta máxima: **Fora da caridade não há salvação.** Reconhece-se o verdadeiro espírita pela sua transformação moral e pelos esforços que emprega para domar suas inclinações infelizes. No Cristianismo encontram-se todas as verdades; são de origem humana os erros que nele se enraizaram.”

“Espíritas! Amai-vos, este o primeiro ensinamento; instruí-vos, este o segundo. (O E S E)

Muita Paz!

O verdadeiro espírita

Antônio Soares

“Reconhece-se o verdadeiro espírita pela sua transformação moral, e pelo esforço que emprega para domar suas más inclinações”.

Dizem que ser espírita não é para todos, é coisa de santo. No entanto, quando Kardec afirma que ser espírita é esforçar-se pela sua transformação moral, é trabalhar para vencer suas tendências para o mal, quer dizer que qualquer um de nós pode ser espírita, pois o espírita, não é mais do que uma pessoa comum, com suas virtudes e com suas imperfeições.

Pode-se reconhecer essa transformação? Pode-se sentir e reconhecer esse esforço?

Sim; toda a pessoa que já consegue não criar em si maus pensamentos, essa mesma pessoa já operou em si grande progresso. Aquele que ainda é invadido por esses maus pensamentos, mas tem a força de afastá-los, encontra-se no caminho do progresso, mas aquele que ainda se deixa dominar por esses pensamentos e sente satisfação, ainda não encontrou o caminho do progresso pois ainda se encontra envolvido pelas teias do vício, das paixões; as forças do mal ainda exercem sobre ele grande poder.

Deduzimos então que, na primeira, grande parte do trabalho de transformação já foi alcançado; na segunda, encontra-se ainda em curso, e na terceira, ainda nem sequer foram feitos os preparativos para o início da caminhada do progresso.

Portanto, a transformação moral é o caminho que os espíritas devem percorrer, atendendo aos ideais que abraçaram. Já Kardec dizia que, a partir do momento em que uma pessoa compreendesse a finalidade do Espiritismo, essa mesma pessoa já teria motivos suficientes para iniciar essa caminhada.

Mas entre o querer e o fazer existe uma grande diferença. Os espíritas não são melhores ou superiores aos não-espíritas, só porque aceitaram seguir os ideais do Espiritismo, porque é preciso muito mais do que isso, mas no entanto, só porque não seguem à risca o ideal abraçado, não deixarão de serem espíritas, não serão somente considerados verdadeiros ou bons espíritas, como nos ensinou Kardec.

Na verdade, espírita é todo aquele que aceita os princípios básicos da doutrina identificados na codificação, e faz o esforço para os aplicar da melhor forma na sua transformação moral, por

isso, todo aquele que frequenta o Centro Espírita, possuindo mesmo até faculdades mediúnicas, mas, mais nada faz para se tornar cada vez melhor, não pode ser considerado bom espírita.

Podemos então classificar dentro da doutrina espírita, três classes dos que se dizem seguidores do espiritismo:

1-Há espíritas que se dedicam ao trabalho, ao estudo, crêem, procuram incansavelmente ser cada vez melhores, e desejam o bem dos outros. Pregam sua fé sem vergonha onde quer que seja. Estes, não tombarão na caminhada, pois como encontraram a felicidade espiritual, procuram sem descanso encontrar cada vez mais dessa felicidade para alimentar seu espírito.

2-Existem outros por inclinação, mas sem estudo, desejosos contudo de verdades que não encontravam em suas anteriores crenças. Mostram-se desde logo embebedos por uma fé, mas se ela não for trabalhada de forma a torna-la cada vez mais forte, através do estudo e da propagação do bem, essa fé vai tornar-se cada vez mais fraca, até que acabará por se apagar de todo.

3-Por fim os espíritas casuais e levados pela curiosidade, sem entendimento e com os corações vazios. Têm vergonha de dar a conhecer uma fé que não desperta na sua alma a vida do sentimento. Lentamente vão desaparecendo dos meios espíritas.

Não sendo o espiritismo uma religião, e, sabendo que em todas as religiões e doutrinas existem pessoas boas e más, pessoas caridosas e outras insensíveis ao sofrimento alheio, qual a vantagem em ser espírita? Será que os espíritas são melhores do que os outros?

Somos todos iguais, pois encontramos-nos em idênticas circunstâncias no patamar evolutivo, basta lembrar que nos encontramos num mundo de expiações e provas. Mas se há vantagem em ser espírita, essa, é, o aproveitamento que cada um tira para si do conhecimento que vai adquirindo através das orientações dadas pelo espiritismo. Orientações essas, que ajudam a compreender a necessidade da transformação interior, ao estudo e ao entendimento da finalidade da reencarnação, da comunicabilidade dos espíritos, da pluralidade dos mundos habitados, da lei de causa e efeito, e, sobretudo da existência de Deus, Inteligência Suprema e Causa Primária de todas as coisas.

Assim, o espiritismo, tendo como meta a melhoria dos homens, não procura aqueles que são perfeitos, mas sim aqueles que se esforçam por se transformar, pondo em prática os ensinamentos dos espíritos. O verdadeiro espírita, é aquele que com força de vontade chega à meta. Não interessa seu passado, ele será sempre um bom espírita desde que reconheça suas imperfeições, seja sincero e com uma enorme vontade de se corrigir. ,

Cortando com seu passado, o espiritismo é para ele uma verdadeira regeneração, é indulgente para com os outros, como queria que o fossem para com ele, e não profere palavras más nem injuriosas contra o próximo. O verdadeiro espírita não faz de conta que

Já vive num plano superior, pelo contrário, reconhece que continua encarnado cumprindo com as responsabilidades deste mundo, sem deixar de lado as responsabilidades espirituais.

O espiritismo estudado e bem compreendido, mas sobretudo sentido, conduz obrigatoriamente aos resultados acima descritos, que definem o verdadeiro espírita como verdadeiro cristão, pois um e outro são a mesma coisa. Sabemos que o espiritismo não cria uma nova moral, mas facilita a todos a compreensão e a prática da moral do Cristo, ao dar-nos uma fé sólida e esclarecida para que dissipemos nossas dúvidas.

O verdadeiro espírita, não é aquele que crê nas manifestações, mas aquele que aproveita o ensinamento dado pelos Espíritos. De nada serve crer, se a crença não o faz dar um passo à frente no caminho do progresso, e não o torna melhor para o seu próximo”.

É por isso que vale a pena ser espírita. Enquanto outras doutrinas oferecem o céu com facilidade, até mediante pagamento, o espiritismo esclarece-nos sobre a luta constante que o homem tem de travar consigo mesmo para poder avançar no seu processo de evolução intelectual, moral e espiritual.





A EVOLUÇÃO DO SER

(Espiritual/Material)

Arlindo Pinho

Um pouco em continuação do trabalho anterior, tentamos despertar o homem para sua verdadeira essência, que é espiritual e não material.

Ao longo dos tempos o homem tem-se afastado de seu verdadeiro caminho, o único que o pode levar á verdadeira evolução, á sua verdadeira natureza. Já aqui o dissemos, **“o que o Espírito adquire de qualidades ou virtudes, jamais volta a perder”**, e, por isso mesmo, teremos que trabalhar sobre nós mesmos, aproveitando ao mesmo tempo a vida de relação social para treinar e melhorar os sentimentos, combatendo os inferiores para que possam vir ao de cima os superiores. O ódio, o rancor , a inveja, o ciúme, a intolerância, o racismo, a vaidade, o orgulho e outros mais do gênero, serão os nossos inimigos nesta batalha, para que em seguida possa surgir, a compreensão, a tolerância, o sentido de justiça, e com isso, a paz interior, que fará com que o Amor, esse sentimento de ordem Superior, cresça e se fortaleça cada vez mais.

Apesar de sabermos tudo isto, a vida dos homens na Terra em sua maioria, continua voltada para o materialismo, mantendo-nos assim presos a esses sentimentos de ordem inferior.

A Ciência, embora na atualidade comece a ensaiar a compreensão do que vai para além da matéria, continua, na maioria dos casos, a procurar o avanço, a evolução, pensando apenas no lado material das coisas. Quase já conseguiu anular as distancias entre países e continentes; conseguiu facultar a comunicação entre os homens quase á velocidade do pensamento apesar das distancias de milhares de Km, mas , apesar de tudo isso, nada tem conseguido para anular as coisas erradas que o homem continua a fazer; para dar esperança em um futuro melhor e mais perfeito para o homem; para acabar com as injustiças, as guerras, a corrupção e o crime; para acabar com a ganancia desmedida e a fome no Mundo. É que tudo isso não se consegue com tecnologia de ponta, e é isso que tem que ser entendido pelos que trabalham pelo desenvolvimento na Terra, tudo isso só será possível, se o trabalho e o conhecimento científico for acompanhado pelo trabalho de desenvolvimento moral e espiritual, só assim teremos o homem integralmente desenvolvido e capaz de fazer da Terra um Planeta onde todos poderão viver em perfeita harmonia e em estreita colaboração, para um desenvolvimento muito maior e de ordem também muito superior.

Os Planos Superiores não se alcançam pelo desenvolvimento material, e nada na Natureza dá saltos. Se pensarmos um pouco, veremos que mesmo a evolução dos corpos materiais, as formas, não foi conseguida por qualquer tecnologia da ciência ou por qualquer mezinha inventada pelo homem, temos uma história de milhões de anos para alcançarmos a forma do corpo que temos hoje, assim como os corpos de todas as espécies, ora, o Espírito, é muito mais velho ainda, imaginemos o caminho longo que já tivemos que percorrer.

Como agora, segundo algumas teorias religiosas, poderíamos de um momento para o outro, apenas porque pereceu o corpo, passar a um Plano perfeito, sem nada termos feito para o merecer e sem qualquer preparação para o habitar? Seria a mesma coisa que pegar numa criança que nunca frequentou uma escola e, por isso, não sabe ler nem escrever, e dizer:

“Eu tenho muito dinheiro e por isso vou pagar ao diretor da escola para me dar o diploma do meu filho e está tudo feito”, ou então para que fique mais parecido às promessas religiosas: “Eu sou amigo do representante do Diretor e vou pedir-lhe para que peça por mim o diploma para o meu filho e ele já fica a saber ler e escrever”, é ridículo, mas é exatamente isso que se passa com os ensinamentos da maioria das religiões: **“Cumpres todas as nossas regras e vais para o Céu”**. Quem quiser que acredite.

Poderíamos, sem sombra de dúvida estar em muito melhores condições mas temos dado muito mais valor ao eu inferior, que é vaidoso, orgulhoso, invejoso e egoísta, em prejuízo do Eu Superior que é bom, justo, que perdoa, que ama, que quer o bem, a paz e a felicidade real, e que quer trabalhar para isso se assim o permitirmos. Mas este foi abafado, jogamos-lhe em cima montanhas de coisas materiais e de nível inferior que nos dão prazer imediato e nos fazem esquecer do verdadeiro objetivo da nossa vida e da nossa vinda a este Plano.

O avanço prodigioso na Indústria, nas Artes e em tudo o que leva ao conforto material e ao gozo dos sentidos têm surgido uns após outros, cada qual mais surpreendente e atraente, é o ataque das trevas, mas cada qual que pense por si mesmo. Há um sofrimento interior sem explicação; há um vácuo imenso no nosso íntimo que nada do que temos ou adquirirmos de bens materiais consegue preencher, e o homem vive em constante aflição, não tem paz interior; vive no meio do conforto, do gozo e com todos os prazeres que o materialismo concebeu como sendo o melhor, e não consegue estar bem consigo mesmo.

Por outro lado, os conhecimentos de ordem Superior, das Leis que regem a Evolução e a Vida do homem, foram escondidos, adulterados e subjugados á vontade daqueles que deles se apropriaram, e assim, esses donos da verdade, ao invés de apontarem caminhos ao homem para seu verdadeiro desenvolvimento, continuam a colaborar com o materialismo, com as trevas, prometendo e fazendo com que o homem acredite que alcançará mundos bons e perfeitos apenas por participar em cerimônias banais e rituais sem qualquer sentido, bloqueando assim a razão e a essência verdadeira do Ser, que tentava ainda, de alguma forma, mesmo que inconsciente, ligar-se ao Superior. Isto faz-nos também lembrar a famosa Torre da Babel, construída de tal altura que conseguisse alcançar os Planos Celestes. Quanto desconhecimento.

Os cristãos não seguem o Cristo, na verdade os seus ensinamentos não penetraram em quase nenhum dos que se dizem cristãos, pois o verdadeiro cristão ajuda-se mutuamente, colabora, une-se e não critica nem prejudica ninguém, mas o que vemos são rivalidades entre Igrejas e entre os crentes; rivalidades até dentro da mesma crença, dos que seguem a mesma diretiva, nenhum cede em nada para o outro, nem sequer tenta compreender o seu ponto de vista, nem sequer quer ouvir uma simples explicação, não conseguiram compreender a verdade do Cristo. Ele foi capaz de dar a vida de seu próprio corpo, apenas para tivéssemos fé, a certeza de que a vida continuava para além do corpo, tentando assim anular a força do materialismo existente. Não o conseguiu na totalidade nesse tempo, mas hoje, passados mais de dois mil anos, com uma mente já mais desenvolvida, tínhamos obrigação de entender, só que, os que se dizem seus seguidores, nem sequer tentam anular as diferenças para chegar á essência da sua Doutrina e, pelo contrário, lutam entre si, cada qual querendo ser o dono da verdade que, no fundo, não querem ensinar.

Novamente perguntamos: o que eles têm feito pelo bem da Humanidade, pela melhora do homem como Ser Divino e Imortal?

Os vícios crescem a olhos vistos, as guerras continuam mesmo entre religiões, o que é pior ainda, os suicídios aumentam a cada ano, porque será? Onde está a fé e a confiança dos homens em um futuro melhor? Que certeza, que confiança e que esperança passaram essas religiões á humanidade?

Felizmente não estamos abandonados á nossa sorte, os Planos Superiores da Vida estão atentos para ajudar os que querem ser ajudados, chegou a hora da Justiça segundo as Leis que regem a Evolução e a Vida, semeamos, vamos colher, a cada um segundo as suas obras. Chegou a hora de separar o trigo do joio, são as Leis da Vida em ação, essas, nenhum homem engana, nenhum homem compra ou corrompe, é a verdadeira Justiça em ação.

A nós, resta-nos compreender e aceitar.



O ato de perdoar e sua importância

Luzia Matos

O Perdão é uma palavra das mais fortes que existem em todas as línguas. É uma palavra que se situa entre o nobre e o divino e é capaz de elevar quem a pratica aos níveis mais altos da sabedoria humana.

Todos nós já fomos magoados e também já praticamos esse ato de magoar.

O perdoar trata de um conceito muito profundo! Vai muito para lá de um simples “não faz mal” ou “está bem, eu te perdoo”. Trata-se um processo emocional e sincero. A definição de perdão é: **parar de sentir raiva ou ressentimento em relação a alguém por uma ofensa, falha ou erro.**

Perdoar é o ato de aceitar conscientemente uma ofensa pessoal e abandonar qualquer sentimento negativo. Isso é feito usando empatia e compaixão para em determinados momentos em nossas vidas. Falemos então do Perdão, pois ele é o antídoto para essa mágoa.

O que é o perdão?

As pessoas pensam em perdoar como sinônimo de desculpar, esquecer ou até entender a pessoa que você está perdoando. Em muitos casos é bastante difícil pensar por esse prisma, mas vale a pena tentar e fazer um estudo aprofundado sobre o perdão total e absoluto. Porque além de fazer aquela limpeza na mente e no coração, nos livra de pesadas cargas emocionais que carregamos tempos infinitos.

Quando pensamos e agimos a partir de um espaço de perdão, podemos começar a sentir que somos inabaláveis. O perdão é um superpoder humano.

O fraco nunca pode perdoar. O perdão é um atributo dos fortes.

Mahatma Gandhi

Agora vamos pensar quais são as consequências de guardar ressentimentos.

- 1. Alguém o ofende por palavras ou atos e você fica machucado;**
- 2. Você liga o modo de ataque:** surgem pensamentos recorrentes contra a outra pessoa, desejo de vingança, você fala mal desse indivíduo e pode até mesmo confrontá-lo verbalmente ou fisicamente. Como está atacando, espera ser atacado e por isso passa para o ponto seguinte.
- 3. Você liga o modo de defesa:** desconfia da pessoa, pode sentir medo ou evitar o contato com ela, pensa se ela andarรก falando mal de voc e.

Quando liga tanto o modo de ataque, como o de defesa, é mais provável que fique ofendido por outras coisas, o que reforça este ciclo e conseqüentemente você acionará o mal estar e sentirá:

- ⌚ Ansiedade;
- ⌚ Nervosismo;
- ⌚ Insegurança;
- ⌚ Medo;
- ⌚ Tristeza;
- ⌚

Como se pode então praticar o perdão para com quem o ofendeu no trânsito, aquele colega que fala mal de você no trabalho, a vizinha frustrada com a vida e com tudo à volta, destila maldade, injúrias e até agressões físicas ou a pessoa que o tentou roubar? Como devemos encarar as pessoas que já nos magoaram? Como perdoar para todo esse peso da mágoa sair de dentro nós?

Um importante passo para o perdão se manifestar é largar as emoções negativas.

As emoções como a raiva e o ressentimento fazem parte da vida humana e não tem que se massacrar por senti-las. Assim, **para perdoar alguém, o primeiro passo é aceitar essas emoções completamente**, para depois larga las, ainda que isso possa doer. Isto evita que sejam reprimidas para o inconsciente e que fiquem acumuladas como tensão no corpo.

Pode escrever o que está sentindo ou gritar se estiver em um local isolado, por exemplo. Quanto mais exteriorizar o que sente, melhor. Se tiver vontade de chorar, não resista e chore! Esse é um processo maravilhoso do ser humano que ajuda em nossa libertação.

O perdão é degrau que nos eleva e nos aproxima do Cristo que tomou sobre si nossas culpas, mas também nos perdoou dos nossos pecados.

Perdoar é o valor dos corajosos. Só aqueles que são muito fortes para perdoar na ofensa sabem realmente amar.

William Shakespeare diz que “O perdão cai como chuva suave desde o céu até a terra. É duas vezes uma bênção, abençoa quem o dá e abençoa quem o recebe.

Chico Xavier diz “No meu ponto de vista, a virtude mais difícil de ser posta em prática é a do perdão; perdoar exige um esforço de auto-superação muito grande... Emmanuel me diz que quem aprende a perdoar tem caminho livre pela frente. Creio que, por este motivo, a derradeira lição de Jesus para a Humanidade foi a do Perdão.”

Perdoar é se libertar das amarras das mágoas provocadas por outrem. Só assim curaremos nossas feridas e evitaremos que o ressentimento nos paralise.

Por fim, perdoar as ofensas recebidas é o que precisamos para encerrar uma fase e começar uma nova.

Adiante com o perdão para que a leveza nos alcance em todo o nosso ser...Boa leitura a todos, muita paz e saúde! Até uma próxima!

