

Perdão e Auto-Perdão

"Senhor, quantas vezes devo perdoar ao irmão que pecar contra mim? Até sete vezes?"

Jesus responde: "Não te digo que até sete, Pedro, mas setenta vezes sete". (Mateus, 18:21-22)

Na tarde de 22/04/2013, a expositora falou sobre "Perdão e Auto Perdão".

Não há coração que não esteja ou já não tenha estado magoado nesta vida.

A grande maioria diz que não tem mágoas, mas na verdade, tem sim – e muitas – mas as deixam guardadas, cultivadas, criando raízes, crescendo...

E o que é a mágoa?

É ácido que corrói por dentro, adoecendo-nos física e psiquicamente.

É veneno que consome o organismo aos poucos, debilita-o matando a alegria e o prazer de viver. Vai se agravando com o passar do tempo e se torna crônica, se não dermos a ela, a atenção e o entendimento necessários.

Muitos de nós, permanecemos longos anos magoados, cultivando as dores que não conseguimos ou não queremos esquecer. Ela cresce e sufoca o que há de sadio em nós.

Foi creditada a William Shakespeare (1564–1616) a seguinte frase: "Não perdoar é como beber veneno desejando

que o outro morra” ou “A raiva é um veneno que bebemos esperando que os outros morram”. Se não perdoamos, cultivamos a raiva.

Eis aí o convite ao perdão! Ele deve se fazer presente na nossa vida, deve ser compreendido antes de tudo.

Evitamos conceder o perdão ou até o recusamos em favor da vingança, da revanche, da justiça do “olho por olho, dente por dente” contida na Lei de Talião, esquecendo-nos do ensinamento do Mestre Jesus de se ofertar a outra face...

Hoje, o perdão saiu da religião e entrou nos conceitos terapêuticos da psicologia e da medicina. Ninguém mais tem dúvidas de que a sanidade mental e o equilíbrio emocional têm raízes profundas no indivíduo que consegue perdoar e ser perdoado.

Dessa forma, somos chamados diariamente a praticar o perdão, no lar, no trabalho, no convívio social, nas pequenas coisas do cotidiano para que, quando necessário, possamos utilizá-lo nas grandes mágoas. É como o treinamento de um atleta de alta performance: muito exercício para atingir as grandes vitórias.

Se alguém pisar no nosso pé, sem querer, é relativamente fácil perdoar, mas se pisar no pé que está com a unha dolorida, precisaremos de um esforço maior para perdoar, porque dói bem mais!

Então, às vezes, o perdão é quase instantâneo, mas dependendo da dor, pode demorar horas, dias, meses, anos, séculos e até várias encarnações.

Mas quando entendermos que o perdão é essencial para a conquista da paz, que é peça fundamental em nossa evolução, racionalmente faremos o que for preciso para atingir esse intento.

Pensamos sobre algumas coisas em que o perdão nos parece irreal:

Perdoar é esquecer.

Não é não! Perdoar é independente de esquecer. Uma coisa não tem nada a ver com a outra, são coisas distintas, até porque não somos alienados. No cérebro temos uma memória que registra todos os fatos, por isso quem perdoa não tem que necessariamente esquecer o mal que o outro causou.

Perdoar é não devolver a ofensa, a mágoa.

É esquecer no sentido de diluir esses sentimentos.

“Não vou conservar a ideia que me perturba”.

“Não vou revidar mal com mal”.

“Não vou deixar que o ofensor me manipule”.

“Eu sou saudável. Ele é um irmão doente, mas dou a ele o direito de ser como é e eu ser “como estou” (diz-nos Divaldo Pereira Franco)”.

“Desejo ser feliz e melhorar a cada dia. Tenho uma visão diferente da vida”.

“Aceito o outro como ele é, mas não me deixo manipular por ele”.

“Não revidar o mal depende de mim e não vou fazer isso”.

Cada vez que revivemos a ofensa sofrida, a energia gerada por essa lembrança aumenta a ferida que se formou e sofremos novamente.

Que tal, então, nos desapegarmos da ofensa e nos libertarmos da parte pesada, até não sofrer mais com as lembranças?

O perdão, então, é fruto de tempo.

É necessário mastigar, engolir, digerir para se compreender.

Sentimos raiva da criatura que nos ofendeu, magoou, nos decepcionou. Tenhamos raiva então, porque não dá para não ter. A raiva é fisiológica, o coração acelera, as mãos ficam geladas.

Se nos ofendem, ficamos com raiva? O que fazer? Nada. Digerir a raiva.

Não fingir: "Me desculpe. Sim, eu perdoo".

Podemos dizer: "Desculpe, não posso, estou muito magoado, vou digerir o que aconteceu".

Às vezes, nos ofendem e dizem: " Desculpe não tive a intenção de ofender".

Então, tenhamos raiva, sim, mas não a conservemos no coração, senão faz mal.

Perdoar não é ser conivente com o erro.

"Não estou de acordo com as coisas erradas, mas não posso ficar contra a pessoa, não vou guardar ressentimento".

O natural é se libertar de tudo o que nos perturba, trabalhando para esquecer, diluindo, perdendo o significado, jogando fora o lixo que aceitamos do outro.

Contudo, adoramos ser infelizes, vamos pegando para nós esse lixo, numa atitude masoquista. Gostamos do “coitadinho”.

Sejamos honestos. Enquanto trabalhamos a raiva, o ressentimento, não falemos disso a ninguém, para não fazer render o assunto.

Vejamos bem: a raiva é diferente do rancor.

O rancor é programado, nos dá prazer. Remoemos a mágoa e se acontece algo ruim a quem nos magoou, logo pensamos: “Viu? Nem precisei fazer nada. Deus fez por mim!”

A infelicidade do outro não deve ser motivo de alegria para nós.

Sabemos, então, que perdoar não é esquecer, mas ainda continua difícil digerir o assunto.

Por que é tão difícil perdoar?

Porque somos seres ainda imperfeitos, com muito orgulho, egoísmo que dificulta o relacionamento entre as pessoas. Temos sérias dificuldades em nos colocar no lugar do outro, perceber seus sentimentos, suas emoções que o levam a ofensa.

Há pessoas que ainda nem se conscientizaram da importância e da necessidade de se colocarem no lugar do outro.

Temos dificuldades em nos comunicar, uns com os outros, de expressar claramente os nossos pensamentos e ideias, por isso ofendemos e somos ofendidos.

Enxergamos os defeitos nos outros e como não os compreendemos, nós os julgamos duramente.

Ainda achamos que é covardia e submissão deixar que os outros “pisem em nossos pés” e temos que vingar a ofensa.

Por que nos melindramos assim tão facilmente, por tão pouco? Até com as pessoas que amamos?

Será porque cutucam nossas feridas ainda não cicatrizadas?

Estamos tentando desenvolver em nós as virtudes que Jesus nos mostrou, nos esforçando para viver o bem, mas nos irritamos quando nossos erros, os nossos enganos são apontados. Seria bom se só as nossas boas intenções fossem faladas aos quatro ventos!

E o nosso aprendizado, como fica?

O nosso esforço em compreender o outro e abrir mão do que achamos para ver as coisas como elas são ou podem ser sem desvalorização da nossa verdade.

Que tal, não cobrarmos do outro ou da vida o que deveriam ser, mas não são, enquanto trabalhamos para conquistar o que desejamos?

Para perdoar é necessário que nos conheçamos profundamente.

Andrei Moreira, em seu livro "Cura e Auto Cura", fala de um ditado popular: "Incomodou? Doeu? Leva para casa que é seu?"

E explica que toda dor diz respeito ao organismo que a sente, visto que ela é uma sinalização interior, uma mensagem de defesa e preservação de um perigo.

Se alguém tocar a pele íntegra de outra pessoa, essa pessoa sentirá o toque, mas não se incomodará. Mas se houver uma ferida aberta a reação será de defesa, para que a dor não se agrave.

E, como já dissemos, temos muitas dores ocultas na nossa alma, equívocos do passado, equívocos atuais.

Quando reencarnamos trazemos as marcas das encarnações anteriores fortemente gravadas em nosso subconsciente. Muitas delas configuram-se como um profundo sentimento de culpa, um acentuado remorso pelos erros cometidos. Passamos anos, inconscientemente, nos punindo e nos submetendo aos estados de depressão, angústia e enfermidades.

Nesse estado de autopunição desorientamos nosso sistema de defesa imunológico, que dentro de sua função, passa a agir atacando e desorganizando nossos órgãos, rejeitando-os como inimigos. Surgem os bloqueios energéticos que impedem as energias de fluírem livremente e a elas se acumulam nos pontos sensíveis, já danificadas em encarnações passadas. Surgem assim as doenças.

Por isso, Jesus quando curava dizia: "Teus pecados te são perdoados", e aqueles que realmente acreditavam que estavam sendo perdoados, libertavam-se da autopunição e se curavam.

E Jesus acrescentava: "A tua fé te curou".

Mas nós ainda não aprendemos a nos perdoar. Não aprendemos a modificar as matrizes mentais, mudando a qualidade de nossas energias, nos conhecendo e nos perdoados. Mas ainda podemos fazer isso, pois estamos aprendendo.

Vamos encarar a culpa?

Quando prejudicamos alguém ou a nós mesmos, temos a consciência disso.

Podemos encarar esse sentimento de duas maneiras:

Saudavelmente ou patologicamente.

De forma saudável, o arrependimento sincero nos leva à reparação do ato praticado, embora soframos. Fazemos um diagnóstico do erro cometido e não queremos mais errar.

De forma patológica, o resultado é o remorso. Sofremos pelo que fizemos de errado, nos lamentamos e desistimos de lutar. Sentimos que estamos pagando pelo erro, mas não o reparamos.

Se já estivermos mais amadurecidos psicologicamente encaramos a culpa de forma saudável e avançamos no caminho do auto perdão.

Se não conseguirmos mudar nossas atitudes, em determinados aspectos, vamos continuar a tentar setenta vezes sete, se preciso for.

O auto perdão é busca de recomeço, humildade e submissão às leis divinas. É evitar o sofrimento desnecessário. É buscar paz para a alma.

O auto perdão é amarmos a nós mesmos, sermos gentis conosco, permitindo o recomeço, sem desânimo. Aceitar o que somos, enquanto nos esforçamos para ser aquilo que devemos ser.

O auto perdão é reparação, sem sofrimento obrigatório, do mal que semeamos e reparamos fazendo o bem àquele que foi prejudicado.

Joanna de Ângelis esclarece que o que nos caracteriza hoje como espírita ou cristão não é o fato de sermos bons, das virtudes que conquistamos, mas sim o fato de já estarmos cansados, saturados do mal. Erramos muito no passado e hoje ansiamos pelo bem que pacifique as consciências.

Tudo o que já falamos até agora é uma pincelada em assunto tão importante. E ainda nos questionamos: “Como perdoar” ao outro e a mim?

Como pôr em prática as virtudes que já possuímos ou desenvolver outras?

Dr. Luskin em seu livro “O Poder do Perdão” nos dá algumas propostas:

He also serves as the Co Chair of the Garden of Forgiveness Project at Ground Zero in Manhattan. - Saiba exatamente como você se sente sobre o que ocorreu e seja capaz de expressar o que há de errado na situação. Seja honesto consigo mesmo.

- Comprometa-se consigo mesmo a fazer o que for preciso para se sentir melhor. Esforce-se para cumprir as etapas necessárias para se livrar da angústia, da tristeza e da mágoa. Pode levar muito tempo.

- Entenda seu objetivo quando afirma querer perdoar, para não gerar novas mágoas e por esperar coisas que não dependem de você.

- Nos momentos de aflição recorrer ao alívio dos sintomas com passes magnéticos, água magnetizada e, sobretudo, oração.

- Aprenda a ter expectativas reais das pessoas, da vida, da sua vida.

- Não se concentre nas mágoas. Não ficar focado no outro, movido pela vingança, só atrasa a cura interior. Deixe a vida seguir seu curso, seu ritmo.

Dr. Fred Luskin - Frederic Luskin, Ph.D. is the Director of the Stanford University Forgiveness Projects and an Associate Professor at the Institute of Transpersonal Psychology. é Diretor de Projetos Perdão, da Universidade de Stanford e Professor Associado do Instituto de Psicologia Transpessoal, USA.

O modo como olhamos a vida, como a encaramos, define nossa trajetória. Se usarmos óculos azuis tudo será azul, se usarmos óculos vermelhos tudo será vermelho.

O Espiritismo nos propõe usarmos os óculos com lentes transparentes. São os óculos do autoconhecimento e da responsabilidade pessoal para compreendermos os efeitos morais de nossas escolhas e dos nossos atos.

Cada um de nós terá que cuidar da sua própria vida e prestar contas a si mesmo, à sua consciência. Deste confronto ninguém ficará imune. Não precisamos nos vingar, fazer justiça com as próprias mãos. Vamos permanecer acima da ofensa, porque o problema passa a ser do outro, na desarmonia das leis divinas.

Jesus nos convida a perdoar infinitas vezes para pacificar as relações, os compromissos do passado e do presente. Todos seremos sempre desafiados em nossos limites, para que possamos expandir a consciência ao infinito.

Teremos ao longo de nossa jornada, espíritos que nos acompanharão por um determinado tempo e que partilharão conosco as experiências.

Assim andaremos com nossos "compromissados morais" vindos do passado, até que o amor se construa na relação e sejamos irmãos de fato.

Perdoar é humano e também divino.

Deus não perdoa, pois não se ofende. O desafio é nosso.

Temos um exemplo, na história contada por Divaldo Pereira Franco, acerca de Maria Modesto Cravo, nos anos 30 a 40.

Maria Modesto (1899-1964) era de Uberaba, formação católica. Começaram a acontecer coisas estranhas com ela, pegava objetos de metal e levava choques e outras coisas. Sua família ficou preocupada e a levou ao médium Eurípedes Barsanulfo, em Sacramento, e ficou constatado que o problema era espiritual. Foi submetida a tratamento espiritual e foi-lhe recomendada a leitura de "O Evangelho Segundo Espiritismo". Maria Modesto melhorou e se apaixonou pela Doutrina Espírita. Deixou de ir à Igreja Católica, o que provocou o ciúme de uma

amiga. Em seu aniversário, a amiga lhe mandou um presente: uma linda vasilha inglesa, toda decorada, e no cartão os dizeres: "Receba meu presente e dentro dele o que você merece". Maria Modesto abriu o presente e dentro da vasilha havia dejetos humanos. Ela não se abalou e após um ano, no aniversário da criatura, ela lhe enviou rosas, com um cartão, que dizia: "Receba estas flores e Feliz Aniversário! Usei o que havia na vasilha e adubei minha roseira. Veja que belas rosas brotaram". Maria Modesto devolveu em luz as trevas que havia recebido.

MARIA MODESTO CRAVO nasceu em 16/04/1899, Uberaba (MG). Era de família Católica. Casou-se em 1916, com Nestor Cravo. O casal transferiu residência para Belo Horizonte, foi quando Maria Modesto sentiu os primeiros fenômenos mediúnicos em forma de obsessão, foi levada a Sacramento, para consulta com **Eurípedes Barsanulfo** e submetida a tratamento espiritual e físico. Com Eurípedes, começou também o seu desenvolvimento mediúnico e passou a trabalhar no serviço de cura. Trabalhou no Pronto Socorro "Bezerra de Menezes", em Uberaba, fundado em 1919. Continuou trabalhando no Sanatório Espírita de Uberaba, inaugurado em 1934, que absorveu o Pronto Socorro "Bezerra de Menezes". No Sanatório, Maria Modesto Cravo era intermediária aos [trabalhos](#) de cura e na doutrinação de espíritos sofredores. Nesse trabalho, recebeu a ajuda do dedicado médico psiquiatra Dr. Ignácio Ferreira Oliveira, espírita (Uberaba, 1904–1988).

Maria Modesto desencarnou em 08/08/1964.

(*Antônio Lucena*, www.mundoespirita.com.br)

Stella Maris Petitto de Assis

Palestra proferida em 22/04/2013, no 27º Simpósio Espírita, na Instituição Beneficente "A Luz Divina".

Bibliografia:

- Cura e Auto Cura, de Andrei Moreira
- Evangelho Segundo Espiritismo
- Revista Espiritismo e Ciência
- Divaldo Pereira Franco (Work Shop)
- Joanna de Ângelis (citações de livros)