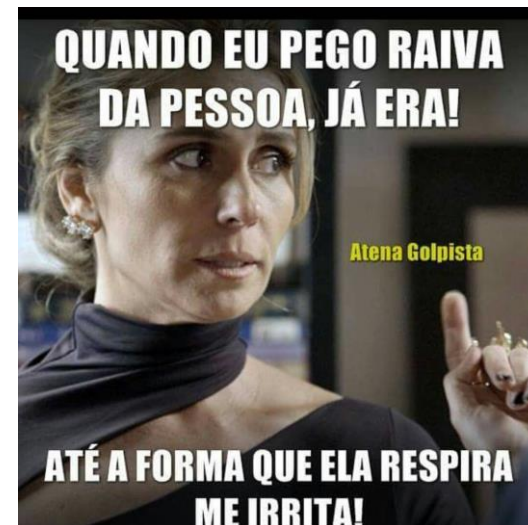




RAIVA, RESSENTIMENTO, MÁGOA
PERDÃO

QUAIS SITUAÇÕES QUE SENTIMOS RAIVA, QUE NOS IRRITAM?

- ALGUÉM FURA A FILA
- NO TRÂNSITO
- RECEBER CRÍTICAS
- COMENTÁRIOS DESNECESSÁRIOS



RAIVA

E POR QUE SENTIMOS RAIVA??



RAIVA

A raiva é a reação emocional imediata à sensação de se estar sendo ameaçado, sendo que esta ameaça possa produzir algum tipo de dano ou prejuízo.

Não há quem já não tenha sido vítima da raiva. Todos os dias nos deparamos com diversas situações, no trabalho, no trânsito, nas conversações cotidianas.

Sentir raiva é atitude natural e normal no quadro das experiências terrenas.

RAIVA

- Mas como impedir que esta sensação inquietante se alastre e não ocupe mais espaços na nossa mente e sentimentos?

Segundo Joana de Angelis, o primeiro passo a ser dado é a aceitação de se estar sentindo raiva.

- Em seguida devemos nos indagar:
 - Por que me deixei atingir tanto?
 - Por que fiquei tão bravo ou brava com a atitude daquela pessoa?
 - O que esta pessoa fez de tão desagradável a ponto de conseguir me desequilibrar o restante do dia?

Não foi o outro que produziu raiva em mim, pois somos nós que estamos sentindo raiva, logo nós mesmos a produzimos. Está em nós a sua origem e não no exterior.

RESSENTIMENTOS

É Re-Sentir ou Sentir de novo

O ressentimento é o produto direto da repressão da raiva.

O ressentimento é fruto de nosso atraso moral.

Nós guardamos a dor da ofensa a fim de esperar o momento oportuno da vingança, do revide, a fim de sobrepormos nosso ego ferido em relação ao ego do ofensor.

RESSENTIMENTOS

► Exemplo do ônibus / vômito / pote

Toda vez que abro o pote, re-sinto a raiva, mostro p/ os outros, me colocando como vítima da situação, revivo o momento.

Isso se repete as vezes por anos, ou por uma vida inteiras ou por várias vidas.

MÁGOA

O QUE É MÁGOA?

MÁGOA (Má + água) = Água ruim.

Sentimento de tristeza, pesar; desgosto.

A mágoa é um sentimento de desgosto causado por um pensamento discordante.

Ela vai se acumulando no coração, fazendo-o inchar e ficando cada vez mais pesado.

A mágoa é criada quando você pensa que alguém agiu incorretamente com você.

Você não perdoa a pessoa e fica com uma sensação ruim guardada no peito.

E QUAL É O REMÉDIO???



Portanto, PERDOAR é uma questão de saúde pública.

RESUMINDO....

Cultivar Ressentimentos, Mágoas não é uma atitude inteligente e racional.

Então por que não conseguimos nos livrar desses sentimentos???

O palestrante espírita [Rossandro Klinje](#), na palestra A Tristeza da Mágoa e a alegria do perdão, diz que

Porque por muitas vezes NÃO QUEREMOS PERDOAR!

As vezes não perdoamos porque precisamos de um culpado (“bode expiatório”), seja alguém ou alguma situação para continuar odiando e pra culpar quando tudo der errado na vida.

RESUMINDO....

- Meus pais, meu marido/esposa, meu cunhado/a, minha sogra (o), meu chefe, meus colegas de trabalho, aquela situação difícil que me aconteceu são os responsáveis por eu ser assim...
- O perdão acabaria com o “bode expiatório”.
- Deste modo o culpado não seria mais externo, ou seja, teria que olhar pra dentro de si, pra encontrar as causas dos meus problemas, dos insucessos, etc.

A escolha é nossa:

PERDOAMOS e EVOLUÍMOS

ou

ADOECEMOS, SOFREMOS, ESTAGNAMOS

PERDÃO

Mas o que é PERDOAR?

PERDOAR É ESQUECER?

Não, isso é Mal de Alzheimer....

- O esquecimento da ofensa recomendado no evangelho, não é o do evento ocorrido, e sim da emoção negativa sentido no momento.

PERDÃO

PERDOAR É COMPACTUAR COM A ATITUDE DO OUTRO?

Não. As vezes perdoamos o filho delinquente e chamamos a polícia, para que seu ato seja submetido a lei.

Perdoar exige de nós um esforço e exercício constante.

PERDOAR É RECEBER O PERDÃO DO OUTRO?

E se eu perdoar e o outro não?

O que importa é eu fazer a minha parte!!

FLUXO DO AMOR NAS RELAÇÕES

- O CRISTÃO deve ter JESUS como **MODELO DE COMPORTAMENTO**.
- Não adiante escrever o nome de Jesus na camisa e não fazer nada do que ele ensinou e exemplificou.
- Entender que temos dar nosso melhor sem esperar nada em troca é sinal de amadurecimento espiritual, é entrar no fluxo do amor, na corrente do bem.
- É entender que todos estamos numa mesma estrada, tentando acertar, que somos imperfeitos.
- Quando compreendemos, não há mais necessidade de perdoar!

AS ETAPAS DO PERDÃO

. Decidir não se vingar

A vingança foca nossa energia no passado. Para satisfazer nosso afã de vingança imitamos o nosso ofensor e nos deixamos arrastar na sua dança infernal e isso além de nos corroer faz com que percamos o nosso valor.

. Partilhar a mágoa com alguém

Verbalizar a dor ajuda a reviver com mais calma o acontecimento doloroso e ajuda a libertar as emoções.

AS ETAPAS DO PERDÃO

VAI E NÃO PEQUES MAIS

Nenhum de nós está livre de cometer erros, mas será importante aprender com eles para não reincidir na falta. Assim Jesus nos orientou.

Perdoar é o segredo sublime do triunfo, na subida para Deus. (Chico Xavier)

Vera Cecília Antônio Borges
Palestra proferida em 03 de abril de 2013, no 27º Simpósio Espírita, na
Instituição Beneficente “A Luz Divina”.

VIDEO AMIGOS DA LUZ

- DESAFETOS
- <https://www.youtube.com/watch?v=cD0wGMHh4Pc>