

# Simpatias e antipatias



## Positivo e negativo

O equilíbrio entre os dois polos só chega com estudo, tolerância, paciência e amor

Os símbolos estampados na capa do nosso **Seareiro** são o que pode haver de mais simples para simbolizar as relações humanas. De onde terá vindo a ideia dos dedões para cima e para baixo significando se acatamos ou descartamos pessoas ou situações? Desde a Roma antiga ou há muito mais tempo? Por que será que na forma subliminar da consciência esses gestos têm tamanho significado? Não importa muito saber, mas uma coisa é certa: dizem tudo. E o que dizem? Dizem se aprovamos ou se reprovamos algo, porque durante a vida, continuamente, julgamos atitudes, acontecimentos, obras e até pensamentos.

E como formulamos essas decisões? No nosso psiquismo, estruturado por tudo aquilo que já vivemos, pela matriz impressa em nós, fruto do que vivenciamos, aprendemos e evoluímos. Cada situação provoca em nós uma reação particular que caracteriza nossa personalidade.

Concordamos e discordamos com os outros, e aprovamos e reprovamos suas atitudes. Classificamos até o que nós mesmos fazemos, de acordo com nossa estrutura mental, mais aberta ou fechada.

Temos, na consciência, um arcabouço de tudo o que vimos, sentimos, lemos, ouvimos, assimilamos, julgamos, experimentamos, que forma os conceitos com os quais vamos tocando a vida. Às vezes arraigados e de difícil mutação, outras vezes superficiais, podendo ser alterados a cada momento. A cada nova experiência, adaptamos nossos pensamentos e tomadas de decisões conforme tenham nos agradado ou não.

No campo das relações interpessoais, esses critérios são fundamentais para estabelecermos um vínculo agradável, amigável e até íntimo, ou de afastamento e até repúdio. O que nos move? Somos Espíritos estagiando neste planeta buscando o conhecimento e a evolução e vamos adquiri-los vivenciando as situações postas à nossa frente. Podem ser agradáveis ou não: saúde ou doença, riqueza ou dificuldades e até a pobreza, cultura ou não, trabalhos braçais ou intelectuais, relacionamentos fáceis ou difíceis, parcerias harmoniosas ou conflituosas, e assim por diante.

O que vamos fazer com cada experiência? Todas elas são desafios a serem vencidos. Se parecem fáceis, valorizadas, reconhecidas e incensadas, podem nos levar ao orgulho e à vaidade que corroem o âmago e projetam um futuro espiritual comprometido; se difíceis, podem gerar o desânimo, a entrega e abandono do sabor de viver, levando até ao suicídio, tudo contribuindo também para o comprometimento do futuro espiritual.

Onde é o meio? Onde nós pusermos o equilíbrio obtido por intermédio do estudo, da tolerância, da paciência, do amor. Julgar negativamente, fazer inimigos, apontar o dedão para baixo é muito simples. Ponderar bem as decisões, evitar a todo custo carregar uma inimizade que terá de ser corrigida no futuro, tanto quanto é difícil consertar uma decisão errada nos negócios e nas profissões, exige calma, reflexão e maturidade que precisa ser desenvolvida com o tempo, nesta ou em outras vidas.

Não saia do planeta carregando inimigos. Quando chegar ao outro plano alguém lá poderá apontar o dedo para baixo para você, e reverter isto é tarefa muito dura. Seja positivo agora e viva feliz!

# Simpatias & antipatias terrenas

Quer destruir os seus inimigos? Faça deles seus amigos

Como é fácil amar as pessoas que a gente admira, os nossos ídolos, algumas pessoas da nossa família, os nossos artistas preferidos, atores, cantores! Porém, certos indivíduos despertam em nós uma antipatia inexplicável. Se existe amor à primeira vista, pode ser que exista também a antipatia à primeira vista. Recorrendo àquele bordão que gostamos de usar, quando não temos uma explicação muito lógica para algum fato: “Freud explica”.

Sigmund Freud realmente entendeu e explicou várias facetas da personalidade humana, com seus estudos e casos clínicos. Nascido em Freiberg in Mähren, na Morávia, no Império Austríaco (atualmente pertencente à República Tcheca), Freud foi um médico neurologista e criador da Psicanálise. Ele iniciou seus estudos com o uso da técnica da hipnose como forma de acesso aos conteúdos mentais no tratamento de pacientes com histeria. Ao observar a melhoria de pacientes

de Charcot, elaborou a hipótese de que a causa da doença era psicológica, não orgânica. Essa hipótese serviu de base para seus outros conceitos, como o do inconsciente.

Será então que é inconsciente essa nossa cisma com algumas pessoas? Muitos espíritas recorrem à teoria da reencarnação para explicar tais casos, acreditando tratar-se de inimigos de tempos remotos que retornam ao nosso convívio, com o intuito de nos perturbar o sossego. Mas será que é este mesmo o objetivo desses nossos “inimigos”?

Vamos refletir juntos. Nossos amigos, em geral, tentam esconder ou justificar os nossos erros e nossos defeitos, “passando a mão na nossa cabeça” quando cometemos algum engano. Principalmente nossas mães! (risos)

Mas os nossos “inimigos” não perdoam: estão sempre atentos aos nossos deslizes, dedos em riste nos acusando, nos perseguindo, nos cobrando, nos julgando... Como podemos usar isso a nosso favor? Quem começa a estudar a Doutrina Espírita logo se defronta com o desafio da chamada “reforma íntima”. Somos convidados a nos examinar com toda a honestidade e a eliminar, um a um, os nossos defeitos. Por que então não aproveitar aquilo que nossos “inimigos” apontam e fazer um exame de consciência bem profundo para concluir com toda a sinceridade se eles estão mesmo tão errados assim?

Com certeza, poderemos nos beneficiar, nos aperfeiçoar, ao usar essas acusações a nosso favor.

“No convívio com o próximo, desde a nossa infância, no lar, na escola, no trabalho, agimos e reagimos emocionalmente, atingindo os domínios dos outros e sendo atingidos nos nossos. Vamos assim nos aperfeiçoando, arredondando as facetas pontiagudas do nosso ser, ainda embrutecido, à semelhança das pedras rudes colocadas num grande tambor que, ao girar continuamente, as modela em esferas polidas pela ação do atrito de parte a parte”. Esse trecho do livro *Manual Prático do Espírita*, de Nei Prieto Peres, adotado no curso de Educação Evangélica da Seara Bendita, nos dá pistas do plano maior do Criador para as suas criaturas. É no atrito diário que nós nos aperfeiçoamos e nos tornamos pessoas melhores.

As antipatias e inimizades, no entanto, não se

restringem ao aspecto pessoal. Há países que não se entendem, historicamente. Há cidades rivais, povos em lutas sangrentas há séculos.

A região do Oriente Médio é uma das áreas mais conflituosas do mundo. Diversos fatores contribuem para isso, entre eles: a sua própria história; origem dos conflitos entre árabes, israelenses e palestinos; a posição geográfica, no contato entre três continentes; suas condições naturais, pois a maior parte dos países ali localizados é dependente de água de países vizinhos; a presença de recursos estratégicos no subsolo, caso específico do petróleo; posição no contexto geopolítico mundial.

As fronteiras das novas nações, definidas de acordo com interesses europeus, não consideraram a história e as tradições locais, consequentemente, vários conflitos ocorreram e continuam a acontecer no Oriente Médio. Os novos Estados árabes – Iraque, Kuwait, Síria, Líbano, Jordânia – brigaram por recursos naturais e território. O conflito mais grave ocorreu na Palestina, para onde, até o fim da Segunda Guerra, havia migrado meio milhão de judeus. Quando foi criado o Estado de Israel, cinco países árabes atacaram, na primeira das seis guerras entre árabes e israelenses.<sup>1</sup>

A República Árabe Síria enfrenta, desde março de 2011, uma guerra civil que já deixou pelo menos 130 mil mortos, destruiu a infraestrutura do país e gerou uma crise humanitária regional. Quase três anos depois, as partes envolvidas e a comunidade internacional tentam estabelecer em conjunto os termos para a paz. Entre o fim de 2013 e o início de 2014, confrontos entre rebeldes islamitas e jihadistas do Estado Islâmico do Iraque e Levante (EIL, ligado à Al-Qaeda) deixaram milhares de mortos.<sup>2</sup>

Recentemente, em fevereiro de 2014, o mediador da ONU para o conflito na Síria, Lakhdar Brahimi, anunciou em Genebra, na Suíça, o fim das discussões entre a oposição e o governo sírio visando ao fim do conflito no país. Diante das grandes divergências entre os dois campos e, ao contrário do que era esperado, nenhuma data para a retomada das negociações de paz foi anunciada.<sup>3</sup>

Por isso, as nossas vibrações nas salas de aula e de trabalho espiritual são tão importantes. Vibrar pela paz no mundo é uma das tarefas que podemos realizar com todo o nosso empenho, com toda a nossa alma e o nosso coração para que o planeta realmente supere todos esses conflitos e que a paz seja conquistada definitivamente.

Mas não tem escapatória. Se nós quisermos de fato ser considerados espíritas, não tem outro jeito, não tem desculpa. Vamos ter de fazer o que Jesus nos ensinou

para nos livrar da armadilha de cultivar inimizades. Diz Kardec, em *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, na parte final, das orações: “Jesus disse: Amai os vossos inimigos. Esta máxima nos revela o que há de mais sublime na caridade cristã. Mas, Jesus não queria dizer que devemos ter pelos inimigos a mesma ternura que dedicamos aos amigos. Por essas palavras ensina-nos a perdoar as ofensas, perdoar todo o mal que nos fizerem e pagar o mal com o bem. Além do merecimento que tem essa conduta aos olhos de Deus, serve para mostrar aos homens o que é a verdadeira superioridade”.

E lá no mesmo livro, na sequência, você encontra uma oração que vai ajudar nos momentos mais difíceis. Bem mesmo fazem as crianças: quando estão “de mal” dão o dedão. Mas logo em seguida, “dão o dedinho” e fica tudo bem de novo!

## Notas

<sup>1</sup> [www.brasilecola.com/geografia/oriente-medio.htm](http://www.brasilecola.com/geografia/oriente-medio.htm)>

<sup>2</sup> [g1.globo.com/revolta-arabe/noticia/2013/08/entenda-guerra-civil-da-siria.html](http://g1.globo.com/revolta-arabe/noticia/2013/08/entenda-guerra-civil-da-siria.html)>

<sup>3</sup> [www.portugues.rfi.fr/mundo/20140215-negociacoes-sobre-siria-terminam-sem-data-para-retomada-do-dialogo](http://www.portugues.rfi.fr/mundo/20140215-negociacoes-sobre-siria-terminam-sem-data-para-retomada-do-dialogo)>



# Deixando de lado o perdão!

Quando tratamos de simpatias e antipatias terrenas, pensamos logo em como é difícil perdoar

Amores e amizades... na família, na escola, no trabalho. Dificuldades de relacionamentos... nas relações pessoais, nos negócios, nos trabalhos em grupo. Quem nunca enfrentou a dicotomia da vida, levante a mão! Vivemos entre o agradável e o mais difícil das relações humanas. Muitas vezes, devido ao comportamento de cada um. Outras, por pura e simples atração / repulsão, energias que comandam campos de força.<sup>1</sup>

Não é nada fácil lidar com as situações que a vida nos apresenta a cada dia. Mas, e se fosse fácil, será que estaríamos neste Planeta de Provas e Expição, como nos ensinam as mensagens dos Espíritos? Entender as agruras que muitas vezes enfrentamos, as decepções e angústias, faz parte do aprendizado que precisamos adquirir neste caminho evolutivo. Quantas desavenças familiares causam a falta de convívio entre irmãos que nasceram na mesma casa? Quantas sociedades rompidas e em meio a processos? Quanta desconfiança paira no ar...

A maioria da problemática nos relacionamentos, seja no âmbito do pessoal ou do profissional, ocorre devido ao individualismo. Ainda pensamos em construir o “nosso reinado” para nos proteger do que há no mundo. A vida no coletivo é, na maioria das vezes, impensada. “Perdoar? Nem pensar! Prefiro me isolar!”

Mas estamos aqui refletindo sobre nosso cotidiano sob o aspecto dos ensinamentos apresentados pela Doutrina Espírita. Então, só é possível pensar em um crescimento em conjunto, no aprendizado por meio da troca, da vivência, das relações com o outro. E fazer como para um constante bom convívio? Pedir desculpas a todo momento para anular a insatisfação? É preciso lembrar que as desculpas só acrescentam quando saem de um «coração conscientizado», da alma verdadeiramente arrependida, pronta para alterar condutas, rever atos, pensamentos. «Em vez de permitir que alguém nos use e magoe de forma obstinada, estabeleçamos limites



e aprendamos a validar nossa dignidade pessoal, desenvolvendo a arte de amar a nós mesmos, para que possamos amar plenamente os outros.»<sup>2</sup>

Se o amor não estiver pleno em nossos corações, alimentamos sentimentos negativos, e aí precisamos constantemente “perdoar” para poder viver em sociedade. Nos deixamos envolver por impulsos estranhos, influências desequilibradas e a exaustão nos leva a novos erros, novas dificuldades de convívio. São nestes momentos que se torna necessário o afastamento energético, criar uma oportunidade para “renovar a atmosfera mental”. “Desligar-se ou desconectar-se não é um processo que nos torna insensíveis e frios, como criaturas totalmente impermeáveis às ofensas e críticas [...]. Desligar-se quer dizer deixar de alimentar-se das emoções alheias, desvinculando-se mentalmente dessas relações doentias de hipnozes magnéticas, de alucinações íntimas, de represálias, de desforras de qualquer matiz ou de problemas que não podemos solucionar no momento.” Se amarmos a nós mesmos, buscaremos o equilíbrio e o desejo de transformação, conseguiremos amar ao próximo, entender suas fraquezas. “Não estamos mais na época de praticar o perdão. [...] Precisamos subir um degrauzinho nesta escada e migrarmos para a prática do não ofender-se”.<sup>1</sup> Difícil... mas por que não tentar? Jesus nos deixou vários ensinamentos. Entre eles, nos deu um novo mandamento: “que vos ameis uns aos outros, assim como eu vos amei”.

Sócrates e Platão são apresentados em *O Evangelho Segundo o Espiritismo* como precursores da ideia cristã e do Espiritismo. Em diálogo ocorrido com seu discípulo Fédon, no último dia de vida de Sócrates, na prisão, a reflexão sobre a imortalidade da alma nos impulsiona ainda mais no esforço de trabalharmos os bons hábitos, a lei moral e justa. Fica aqui a reflexão!

“[...] é justo que vocês reflitam que, como a alma é imortal, conseqüentemente ela exige o nosso cuidado, não só em atenção ao tempo da vida, mas em toda a sua duração; porque aquele que não se importa com ela e não a cuida, corre grave risco. Com efeito, se a morte fosse o fim de tudo, para os maus seria uma felicidade se verem livres do corpo, da sua própria maldade e, com isso, da alma. Mas, como a imortalidade da alma é evidente, não terão como fugir dos males, não terão salvação possível, a não ser que se transformem, no mais alto grau, em pessoas boas e sábias. Porque, quando forem para o Hades, não levarão nada mais do que a formação moral e os seus hábitos, o que, segundo dizem, desde o começo da viagem para o além, promove a máxima utilidade ou prejuízo a quem morre.”

<sup>1</sup> Nesta edição, a coluna **Estudando o Livro dos Espíritos**, por Marcelo Bizzi, perguntas 386 a 391.

<sup>2</sup> *Os Prazeres da Alma*, de Francisco do Espírito Santo Neto, pelo Espírito Hammed, p. 173.

<sup>3</sup> *Renovando Atitudes*, de Francisco do Espírito Santo Neto, pelo Espírito Hammed, p. 39.



## Amizades virtuais

A capa desta edição foi inspirada em um ícone muito conhecido por todos os usuários do *Facebook*. A rede social foi lançada em 4 de fevereiro de 2004, e, em 4 de outubro de 2012 atingiu a marca histórica de 1 bilhão de usuários ativos. Em média, 316.455 pessoas se cadastram por dia no *Facebook*, desde sua criação. Os usuários devem se registrar antes de utilizar o site. Depois, podem criar um perfil pessoal, adicionar outros usuários como amigos e trocar mensagens, incluindo notificações automáticas quando atualizarem o seu perfil. Além disso, os usuários podem participar de grupos de interesse comum, organizados por escola, trabalho ou faculdade, e categorizar seus amigos em listas como “as pessoas do trabalho” ou “amigos íntimos”. No próprio perfil do *Facebook*, encontramos sua missão: dar às pessoas o poder de compartilhar informações e fazer do mundo um lugar mais aberto e conectado. Mas o “botão” mais usado é o “curtir” (polegar para cima). Ao contrário do que acontece no “mundo real”, no *Facebook* **não existem inimigos e nem o gesto de polegar para baixo, que reprovava alguém ou alguma coisa.**

Fonte: Wikipédia e Facebook

# Inimizades

Criá-las ou não criá-las? Como não criá-las? Foram essas as perguntas que eu me fiz quando, há algum tempo, acompanhei uma situação que poderia dar muita margem para isso

Aconteceu um fato na minha família que foi um choque e envolveu-me diretamente ao ter que tomar partido perante ele, já que envolvia a minha filha. Nos primeiros dias fiquei internamente bombardeada pelas mais diversas emoções: raiva, surpresa, rejeição e até desprezo. Mil pensamentos se acavalavam em minha mente: como agir? O que fazer? O que dizer? Afastar-me definitivamente de quem a magoou? Dizer o que merecia ouvir? Criar uma inimizade para esta e outras vidas?

Eu me permiti sentir as emoções que surgiam em mim, sem abafá-las, mas também sem alimentá-las e, por fim, decidi usar o meu conhecimento espiritual e metafísico para lidar com a minha situação interna e com a externa também. Assim comecei a olhar para os fatos “de fora”, longe do calor das emoções, a vê-los com “olhos de ver”, com os olhos da alma e pude, assim, ressignificar tudo. Muitas fichas foram caindo na minha cabeça!

Lembrei de que **nada** é por acaso, que, direta ou indiretamente, somos os criadores da nossa realidade e que não existe **vítima** no universo, pois, energeticamente, atraímos aquilo que tem ressonância com a energia que emitimos. Tudo no universo é energia, portanto tudo funciona como um grande **eco**, nada pode chegar até nós sem antes termos emanado aquela mesma energia.

Como também dizia Chico Xavier: “O mal só chega a você através de você”. A realidade é plasmada por nós e se manifesta na matéria em forma de eventos, no tempo certo. A própria física quântica nos explica que eventos espacialmente separados não estão realmente separados, pois estão interligados e são interdependentes.

Toda essa reflexão me levou então a fazer a leitura metafísica do fato acontecido à minha filha. Enxerguei que a postura que ela tinha perante si própria, tanto na empresa quanto na vida pessoal, era a de uma pessoa pouco fiel a si mesma, não se dava o devido valor e consideração naquele anseio muito comum ao nosso ego de querer agradar para ser aceita, amada e coisa do gênero.

Com isso, muitas vezes não colocava os devidos limites às pessoas e nem se posicionava o suficiente. Ora, essa energia emanada através dessas atitudes trouxe de volta para ela a falta de fidelidade, de consideração e de respeito por meio dessa pessoa.

Sim, porque nós somos instrumentos da vida que ela usa

para entregar ao outro a colheita daquilo que plantou, não como prêmio ou castigo, mas simplesmente como consequência, com o amoroso intuito de nos ajudar a perceber o que está bom e o que devemos aprimorar.

Diante dessa visão dos fatos, enxerguei que **tudo está certo**, que minha filha não foi vítima e que não existia motivo para criar inimizades; aliás, se refletirmos mais profundamente, concluiremos que **nada** é motivo para isso porque só “viramos inimigos” quando, pela nossa ignorância espiritual, fazemos uma leitura rasa e linear dos fatos e, com isto, nos sentimos injustiçados por alguém.

Assim, fiquei em paz comigo mesma e, apesar do ocorrido e da marca indelével que essas coisas deixam em nossa alma, continuo tendo um relacionamento normal com a pessoa envolvida, confiando cada vez mais na vida, pois acredito que nem sempre o que parece ruim é ruim e vice-versa, e que tudo é sempre para o nosso bem maior e crescimento.

De fato, minha filha aprendeu a dar mais valor e respeito a si própria e ao que lhe pertence.

Eu, por outro lado, tive uma oportunidade ímpar e fantástica para **vivenciar** o que de verdade acredito!

## 20 exercícios para a reforma íntima

Chico Xavier e Scheilla, do livro *Ideal Espírita*



- 1 - Executar alegremente as próprias obrigações.
- 2 - Silenciar diante da ofensa.
- 3 - Esquecer o favor prestado.
- 4 - Exonerar os amigos de qualquer gentileza para conosco.
- 5 - Emudecer a nossa agressividade.
- 6 - Não condenar as opiniões que divergem da nossa.
- 7 - Abolir qualquer pergunta maliciosa ou desnecessária.
- 8 - Repetir informações e ensinamentos sem qualquer azedume.
- 9 - Treinar a paciência constante.
- 10 - Ouvir fraternalmente as mágoas dos companheiros sem biografar nossas dores.
- 11 - Buscar sem afetação o meio de ser mais útil.
- 12 - Desculpar sem desculpar-se.
- 13 - Não dizer mal de ninguém.
- 14 - Buscar a melhor parte das pessoas que nos comungam a experiência.
- 15 - Alegrar-se com a alegria dos outros.
- 16 - Não aborrecer quem trabalha.
- 17 - Ajudar espontaneamente.
- 18 - Respeitar o serviço alheio.
- 19 - Reduzir os problemas particulares.
- 20 - Servir de boa mente quando a enfermidade nos fira.

O aprendiz da experiência terrena que quiser e puder aplicar-se, pelo menos, a alguns dos 20 exercícios aqui propostos certamente receberá do Divino Mestre, em plena escola da vida, as mais distintas notas no curso da Caridade.

E vocês conseguem todos? Achei muito bacana, pois mudando a nós mesmos, podemos mudar o mundo, conforme li essa frase certa vez: “Devemos ser a mudança que queremos ver no mundo” (Gandhi)

**Pina Medeiros** Terapeuta holística, consultora de desenvolvimento pessoal

