

\* Perdoar é livrar da culpa, do ofensa, da dívida. Deixar de penalizar, 20 vezes a justiça. "Impunidade"

5

## Aprendendo a perdoar

### Capítulo 10, item 2

**"Se perdoardes aos homens as faltas que eles fazem contra vós, vosso Pai celestial vos perdoará também vossos pecados, mas se não perdoardes aos homens quando eles vos ofendem, vosso Pai, também, não vos perdoará os pecados."**  
(Capítulo 10, item 2.)

Nosso conceito de perdão tanto pode facilitar quanto limitar nossa capacidade de perdoar.

Por possuímos crenças negativas de que **perdoar é "ser apático"** com os erros alheios, ou mesmo, é **aceitar de forma passiva** tudo o que os outros nos fazem, é que supomos estar perdoadando quando aceitamos agressões, abusos, manipulações e desrespeito aos nossos direitos e limites pessoais, como se nada tivesse acontecendo.

Perdoar **não é apoiar comportamentos** que nos tragam dores físicas ou morais, **não é fingir que tudo corre muito bem** quando sabemos que tudo em nossa volta está em ruínas. Perdoar **não é "ser conivente"** com as condutas inadequadas de parentes e amigos, mas ter compaixão, ou seja, entendimento maior através do amor incondicional. Portanto, **é um "modo de viver"**

O ser humano, muitas vezes, confunde o "ato de perdoar" com a negação dos próprios sentimentos, emoções e anseios, reprimindo mágoas e usando supostamente o "perdão" como **desculpa para fugir da realidade** que, se assumida, poderia como consequência alterar toda uma vida de relacionamento.

Uma das ferramentas básicas para alcançarmos o perdão real é manter-nos a uma certa "**distância psíquica**" da pessoa-problema, ou das discussões, bem como dos diálogos mentais que giram de modo constante no nosso psiquismo, porque estamos engajados emocionalmente nesses envoltórios neuróticos.

Ao desprendermo-nos mentalmente, passamos a usar de modo construtivo os poderes do nosso pensamento, evitando os "**deveria ter falado ou agido**" e eliminando de nossa produção imaginativa os acontecimentos infelizes e destrutivos que ocorreram conosco.

Em muitas ocasiões, elaboramos interpretações exageradas de suscetibilidade e caímos em impulsos estranhos e desequilibrados, que causam em nossa energia mental uma sobrecarga, fazendo com que o cansaço tome conta do cérebro. **A exaustão íntima é profunda.**

A mente recheada de idéias desconexas dificulta o perdão, e somente desligando-nos da agressão ou do desrespeito ocorrido é que o pensamento sintoniza com as faixas da clareza e da nitidez, no processo denominado "**renovação da atmosfera mental**".

É fator imprescindível, ao "separar-nos" emocionalmente de acontecimentos e de criaturas em desequilíbrio, a **terapia da prece**, como forma de resgatar a harmonização de nosso "halo mental". Método sempre eficaz, restaura-nos os sentimentos de paz e serenidade, propiciando-nos maior facilidade de harmonização interior.

A qualidade do pensamento determina a "ideação" construtiva ou

negativa, isto é, somos arquitetos de verdadeiros "quadros mentais" que circulam sistematicamente em nossa própria órbita áurica. Por nossa capacidade de "gerar imagens" ser fenomenal, é que essas mesmas criações nos fazem ficar presos em "mono-idéias". Desejaríamos tanto esquecer, mas somos forçados a lembrar, repetidas vezes, pelo fenômeno "produção-conseqüência".

pensamento  
fixo  
reviver a  
dor.

Desligar-se ou desconectar-se não é um processo que nos torna insensíveis e frios, como criaturas totalmente impermeáveis às ofensas e críticas e que vivem sempre numa atmosfera do tipo "ninguém mais vai me atingir ou machucar". Desligar-se quer dizer deixar de alimentar-se das emoções alheias, desvinculando-se mentalmente dessas relações doentias de hipnose magnéticas, de alucinações íntimas, de represálias, de desforras de qualquer matiz ou de problemas que não podemos solucionar no momento.

dissociação  
liberdade  
de sentir  
& pensar.  
mudar  
sintonia.

Ao soltar-nos vibracionalmente desses contextos complexos, ao desatar-nos desses fluidos que nos amarram a essas crises e conflitos existenciais, poderemos ter a grande chance de enxergar novas formas de resolver dificuldades com uma visão mais generalizada das coisas e de encontrar, cada vez mais, instrumentos adequados para desenvolvermos a nobre tarefa de nos compreender e de compreender os outros.

outro  
momento,  
outra visão.

Quando acreditamos que cada ser humano é capaz de resolver seus dramas e é responsável pelos seus feitos na vida, aceitamos fazer esse "distanciamento" mais facilmente, permitindo que ele seja e se comporte como queira, dando-nos também essa mesma liberdade.

liberdade  
p/ ser

Viver impondo certa "distância psicológica" às pessoas e às coisas problemáticas, seja entes queridos difíceis, seja companheiros complicados, não significa que deixaremos de nos importar com eles, ou de amá-los ou de perdoar-lhes, mas sim que viveremos sem enlouquecer pela ânsia de tudo compreender, padecer, suportar e admitir.

segurança  
& saúde  
mental.

Além do que, desligamento nos motiva ao perdão com maior facilidade, pelo grau de libertação mental, que nos induz a viver sintonizados em nossa própria vida e na plena afirmação positiva de que "tudo deverá tomar o curso certo, se minha mente estiver em serenidade".

liberdade  
p/ seguir.

Compreendendo por fim que, ao promovermos "desconexão psicológica", teremos sempre mais habilidade e disponibilidade para perceber o processo que há por trás dos comportamentos agressivos, o que nos permitirá não reagir da maneira como o fazíamos, mas olhar "como é e como está sendo feito" nosso modo de nos relacionar com os outros. Isso nos leva, conseqüentemente, a começar a entender a "dinâmica do perdão".

enxergar o  
outro e  
suas  
limitações  
&  
neuroticidades

Uma das mais eficientes técnicas de perdoar é retomar o vital contato com nós mesmos, desligando-nos de toda e qualquer "intrusão mental", para logo em seguida buscar uma real empatia com as pessoas. Deixamos de ser vítimas de forças fora de nosso controle para transformar-nos em pessoas que criam sua própria realidade de vida, baseadas não nas críticas e ofensas do mundo, mas na sua percepção da verdade e na vontade própria.

perdoar  
nos coloca  
no controle  
sobre o que  
sentimos