

Como Encarar a Dor e o Sofrimento

Introdução:

Cada um sabe a dor que passa e podem-me dizer:

- Você sabe lá o que eu passo em casa; ou - Você não sabe como é o meu dia a dia.

Por isso, a primeira coisa que tratarei de fazer é pedir desculpa a todos os presentes para poder falar sobre um assunto que todos conhecemos muito bem, com exceção de algumas crianças que estão ainda a aguardar passar por obstáculos da vida, todos nós sabemos muito bem o que é a Dor e o Sofrimento.

A dor pode ter as suas causas em vidas → anteriores quando violámos as leis de Deus, ou nesta vida mesmo, quando invigilantemente caímos nas armadilhas da nossa imprevidência, do nosso orgulho ou ambição e, por consequência, sofremos imediatamente ou acumulamos novos débitos para o futuro.

De uma coisa podemos ter certeza, tudo é gerado pelo nosso mal proceder. →

Todos nós, nalgum momento, nos deparamos com a dor, queiramos ou não exista ou não razão aparente para isso. →

É a dor que, muitas vezes, nos reajusta no caminho, nos aproximando de Deus Nosso Pai. →

Deus, que é soberanamente justo e bom, criou as leis que são perfeitas. →

Quando vivenciamos essas leis, ficamos equilibrados e somos felizes. →

Todas as vezes que violamos essas mesmas leis entramos em desequilíbrio. →

Para nos reequilibrarmos é necessário reajustarmo-nos com as leis de Deus. →

Este reajuste pode-se dar pelo amor ou pela dor. →

→ Como a nossa capacidade de amar ainda é muito limitada, acabamos por nos reajustar através da dor, pelo que, esta, tem uma função educativa e não punitiva como muitos creem.

*Mas será que sabemos realmente encarar a dor?
O Espiritismo é chamado de Consolador. Mas por quê?*

O espiritismo mostra-nos uma linha de tempo que para nós tem um início e não tem fim, mais, mostra-nos que nesta linha temporal estamos vivendo apenas um pouquinho dela, ou seja, temos um passado e um futuro através de outras vidas (encarnações).

Mas o que será que isto tem a ver com o adjetivo -Consolador- ?

Bem, se nós temos um passado noutra vida, podemos explicar porque sofremos, porque somos testados ou temos a famosa expiação.

Mas que prova é esta? E o que é esta tal de expiação?

Prova - Na escola temos aquilo a que chamamos de prova ou teste em que se demonstra se aprendemos aquilo que nos foi apresentado em teoria; esta pode ser uma analogia a alguns eventos da nossa vida;

Expição - Nós podemos tratar aqueles que estão ao nosso lado com carinho ou com desafecto, nós podemos escolher.

Mas se escolhermos o desafecto, Deus, e somente ele, nos pode colocar na posição do ofendido noutra vida (ou na actual) para sentirmos aquilo que o nosso irmão, aquele que estava ao nosso lado sentiu aquando de nosso desafecto.

Bem e Mal Sofrer

Como eu poderia expor algo de uma maneira tão simples quanto aquela que está exposta no Evangelho Segundo o Espiritismo? (Capítulo V Bem- Aventurados os Aflitos)

Pois aí apresento a parte deste livro que tem exactamente este título, Bem e Mal Sofrer, e da qual me permiti fazer, somente alguns comentários, no entanto todos vocês, poderão com uma leitura atenciosa, poderão analisar mais tranquilamente em casa: Quando Cristo disse: «Bem-aventurados os que choram, porque serão consolados.

Bem-aventurados os que têm fome e sede de justiça, porque serão fartos.

Bem-aventurados os que padecem de perseguição por amor da justiça, porque deles é o reino dos céus.

Jesus, não se referia de modo geral aos que sofrem, visto que todos quantos se encontram na terra sofrem, quer ocupem tronos, quer durmam sobre a palha.

Mas, Ah! poucos são aqueles que sofrem bem; poucos são aqueles que compreendem que somente as provas bem suportadas podem conduzi-nos ao reino de Deus.

O desânimo é uma falta.

Deus nos recusa consolações, desde que nos falte coragem.

A prece é um apoio e um consolo para a alma; contudo, não basta:

É preciso que se tenha por base uma fé viva na bondade de Deus. Ele já muitas vezes nos mostrou que não coloca fardos pesados em ombros fracos.

O fardo é proporcional às forças, como a recompensa também o será à resignação e à coragem.

Mais opulenta será a recompensa, do que penosa a aflição.

Cumpra, porém, merecê-la, e é para isso que a vida se apresenta cheia de tribulações.

O militar que não é mandado para as linhas de fogo fica descontente, porque o repouso no campo nenhuma subida de posto lhe faculta.

Sejamos, pois, como o militar e não desejemos um repouso em que o nosso corpo se enervaria e se entorpeceria a nossa alma.

Alegremo-nos, quando Deus nos enviar para a luta.

Lembre-mo-nos que esta não consiste no fogo da batalha, mas sim nas amarguras da vida, onde, às vezes, por mais coragem que possamos ter perante um combate sangrento, não é raro que aquele que se mantém firme em presença do inimigo fraqueje nas tenazes de uma pena moral.

espírito diz "que dói aqui ou ali", não adianta filosofar dizendo que a alma não sente dor, já que para ele é como se fosse uma dor no próprio corpo que ele já não tem mais.

Ainda temos muito a aprender com relação ao nosso pensamento.

O Espiritismo não se baseia na dor para aprender mas, apenas demonstra que esta é uma consequência natural, quando nos desviamos das leis divinas.

A prática do bem não exige diploma de perfeição.

É o estágio de espíritos imperfeitos em que estamos que faz com que flutuemos entre momentos de acção no bem e acção no mal.

A tendência natural é que cheguemos ao estágio do Cristo, que pratica e exemplifica somente o bem.

Que Deus nos envolva sempre num objectivo sublime.

Palestra proferida por Pedro Gonçalves na Associação de Estudos Psíquico Espirituais de Bragança - Portugal

homem bom e um homem mau.

Não podemos esquecer que o homem bom de hoje, normalmente, é fruto de um homem que cometeu muitos erros no passado, onde colhe hoje a consequência desses erros, ou seja, o que pode parecer um absurdo dentro das nossas análises é a confirmação da justiça de Deus que abrange a vida do espírito imortal.

Na pergunta 255 de "O Livro dos Espíritos", questiona Kardec:

"Quando um Espírito diz que sofre, de que natureza é o seu sofrimento?"

Respondem os Espíritos: "Angústias morais, que o torturam mais dolorosamente do que todos os sofrimentos físicos.

". Ainda no "Ensaio teórico da sensação nos Espíritos", questão 257 de "O Livro dos Espíritos" comenta Kardec: "A alma tem a percepção da dor: essa percepção é o efeito.

A lembrança que da dor a alma conserva pode ser muito penosa, mas não pode ter acção física.

De facto, nem o frio nem o calor são capazes de desorganizar os tecidos da alma que não é susceptível de congelar-se nem de queimar-se."

O nosso entendimento é de que nos encontramos num estado evolutivo muito próximo da matéria onde as reminiscências desta, para o espírito que desencarna, se confundem com a dor física.

Dizemos isto, porque numa sessão de desobsessão, quando o

Nenhuma recompensa monetária e imediata obtém o homem por esta espécie de coragem; mas, Deus no entanto lhe reserva palmas de vitória e uma situação gloriosa.

Quando nos advenha uma causa de sofrimento ou de contrariedade, sobreponha- mo- nos a ela, e, quando houvermos conseguido dominar os ímpetos da impaciência, da cólera, ou do desespero, digamos, de nós para connosco, cheios de justa satisfação: «Fui o mais forte.»

*Bem-aventurados os aflitos pode então traduzir-se assim: Bem-aventurados os que têm a ocasião de provar a sua fé, a sua firmeza, a sua perseverança e a sua submissão à vontade de Deus, porque terão centuplicada a alegria que lhes falta na Terra, porque depois do labor virá o repouso. — Lacordaire. (Havre, 1863). Bem e Mal Sofrer (O Evangelho Segundo o Espiritismo - Capítulo V - 18)
"Fórmula mágica"*

No Livro dos Espíritos temos um item, que, diferentemente da grande maioria, não é uma questão (junto a sua resposta) que nos traz o que me permiti chamar de "fórmula mágica" e que é "muito, fácil mesmo" de ser aplicada na nossa vida para que não tenhamos mais dor e sofrimento no futuro:

Dome o homem as suas paixões animais, não sinta ódio, nem inveja, nem ciúme, nem orgulho; não se deixe dominar pelo orgulho e purifique a sua alma pelos bons sentimentos que faça o bem e dê às coisas deste mundo a importância que elas merecem, então, mesmo estando encarnado, já estará depurado, liberto da matéria e quando deixar seu corpo não mais lhe suportará as influências. O Livro dos Espíritos - Parte do Item 257.

A dor é a grande mestra de todos nos, muito mais amiga do que nos imaginamos, muito mais professora do que pensamos.

Pensemos um pouquinho nesta afirmação...

Muitas vezes existe alguém ao nosso lado, mesmo encarnado, que se nós desabafássemos com ele(a) seria para nós de extrema utilidade, mesmo até porque todos nós temos um desejo de ajudar o próximo

E é nessa hora que vemos e sentimos que temos amigos.

Saibamos, que temos amigos, aprendamos a descobri-los só não podemos trancar-nos dentro de quatro paredes e ficarmos a lamentar o nosso sofrimento.

Lembre-mos a dor nos reajusta no caminho, nos aproximando do Pai. →

→ Como a nossa capacidade de amar ainda é muito limitada, acabamos por nos reajustar através da dor, pelo que assim a dor, tem uma função educativa e não punitiva.

Conclusão - Deus

*Podemos largar tudo o que cultivamos ao longo dos períodos de felicidade, de sorrisos, de céus azuis e estrelados;
Podemos abandonar toda a leitura que tivemos no decorrer deste período; podemos esquecer que temos amigos ao nosso lado.*

Mas, não podemos nem devemos esquecer deste nome, Deus, ele é pai e quer sempre o nosso bem, mesmo, e principalmente, durante o nosso sofrimento, pois os nossos olhos não conseguem ver o que vem após a dor ou o que a antecedeu, e Ele sim.

Tanto a dor física quanto a dor moral objectiva que o homem tenha coragem de suportá-las. →

A dor física pretende despertar a alma para os seus grandes deveres. →

A dor física é fenómeno e a dor moral é essência. →

A primeira vem e passa, mas só a dor espiritual é bastante grande e profunda para promover o aperfeiçoamento e redenção. →

Sejamos resignados perante os tormentos da vida. →

→ Lembrando-nos que ser resignado é ter o entendimento do que se passa connosco numa atitude positiva, de crescimento, o que é contrário ao conformismo.

Inspiremo- nos sempre no Evangelho de Jesus segundo Allan Kardec, que é um manual de bem viver para crescer. →

→ Lembremo-nos das palavras que Jesus, nosso mestre amado disse e que já aqui foram ditas: "Bem-aventurados os aflitos porque serão consolados."

Tenhamos sempre a certeza de que evoluiremos através do sofrimento desde que saibamos sofrer, que é sofrendo resignadamente o que não é sinónimo de sofrer passivamente.

A Doutrina Espírita conduz-nos da melhor forma possível, pois ensina-nos que a fé raciocinada, é o elemento fundamental para sabermos bem sofrer.

Ainda temos uma visão bastante estreita sobre a justiça divina.

Consequentemente, é difícil analisar integralmente a ideia de um