

O Evangelho Segundo o Espiritismo

Capítulo 12 – Amai aos vossos inimigos.

Item 10 – o ódio.

Todos sofrem de culpa e ódio voltados contra si mesmos. A culpa, o medo, a crítica e o ressentimento são os sentimentos mais prejudiciais para nossa saúde e nossas vidas. Quanto mais ódio voltado contra nós mesmos, mais a vida se torna sombria, triste, depressiva e até insuportável! Quanto mais amor, carinho e ternura damos a nós mesmos, mais a vida se torna bonita, colorida, florida, feliz, plena e na mais louca alegria que se possamos imaginar!

Allan Kardec perguntou aos Espíritos Superiores: “No que consiste a felicidade dos bons espíritos”? E eles responderam: “Em conhecer todas as coisas; em não ter ódio, nem inveja, nem ciúme, nem ambição, nem qualquer das paixões que fazem a infelicidade dos homens. O amor que os une é uma fonte de suprema felicidade. São felizes pelo bem que fazem”. Esta pergunta é a de número 967 de O Livro dos Espíritos.

Os bons espíritos são felizes pelo bem que fazem! Porque quem faz o bem ama a si mesmo; quem pratica o mal odeia a si mesmo. Quem faz o bem é o primeiro a ser atingido pelo bem que praticou. Sua recompensa é a sensação de alegria, bem-estar, paz e satisfação na própria alma. Não é que Deus, Jesus ou algum Espírito Superior vá aparecer para te entregar algum prêmio pelo bem que você fez; a própria alma se inebria de felicidade e alegria pelo bem que praticou.

Quem pratica o bem ama a si mesmo e sua vida flui diferente; flui numa vibração melhor e atrai coisas boas para si. Somos cem por cento responsáveis por nossas experiências, desde as melhores até as piores. Somos nós que criamos as alegrias de nosso Céu ou os sofrimentos de nosso inferno! E é em nossa mente; em nossos pensamentos que criamos o Céu ou o inferno.

Deus nos criou e, portanto, temos uma origem divina. Deus é amor e criou-nos para o amor! O amor está em nossa natureza íntima.

Mas Deus também nos criou simples e ignorantes, isto é, sem conhecimento. Isto para que a gente pudesse andar com as próprias pernas e caminhar em nossa longa estrada evolutiva. Paulo, o grande apóstolo do Cristianismo, escreveu: “Digo, porém, andai no Espírito e jamais satisfareis as vontades da carne. Porque a carne luta contra o Espírito e o Espírito luta contra a carne”. (Epístola aos Gálatas, capítulo 5, itens 16 e 17).

O Espírito aqui representa nossa natureza divina em desenvolvimento constante; a “carne” é a nossa natureza de espíritos imperfeitos e ignorantes. É nossa natureza agarrada aos prazeres materiais. Andar no espírito significa fazer reforma íntima, vigiar e orar, ler e estudar bons livros e praticar a lei de amor ensinada por Jesus.

Cada um de nós está fazendo o melhor que pode segundo a compreensão, consciência e conhecimento que tem. À medida que vamos adquirindo maior compreensão, consciência e conhecimento vamos fazendo as coisas de um modo diferente do que fazíamos antes. Cada um é o que dá para ser, segundo seu grau evolutivo!

Estou dizendo tudo isto porque muitos sofrem de culpa e ódio voltados contra si mesmos e ignoram que a culpa é uma coisa completamente obsoleta e sem lógica. Ora, se somos espíritos imperfeitos significa que cometemos erros, certo?

E a “dona” culpa fica tagarelando em nossa cabeça: Você fez isso! Você merece ser castigado!

Já a voz da Humildade diz: “Você é 100 por cento responsável por seus atos, vamos ver um jeito novo de fazer isto. E com certeza vamos melhorar”! Sentiu a diferença entre a voz do orgulho e a voz da humildade?

A voz da humildade é cheia de misericórdia, pureza, pacífica, indulgente, imparcial, caridosa e elevada. A voz do orgulho é tenebrosa, sombria e baixo astral.

Os espíritos felizes são assim porque se amam, se aprovam e se aceitam totalmente! Eles aprenderam a se amar e por isso espalham amor com facilidade! Eles só dão o que tem a oferecer!

A amada escritora Louise Hay nos deixou em seus livros um luminoso roteiro de cura interior e reforma íntima! “Você pode curar a sua vida”, “O Poder está dentro de você” e “Cure seu corpo” são algumas dessas obras que nos ajudam em nossa caminhada evolutiva! Ela nos ensina que devemos parar de nos criticar, nos autovalorizar, nos aprovar e nos apoiar em todos os momentos da vida.

Já a escritora Lousanne Di Lucca em seu livro “Alfabetização afetiva” mostra os componentes do auto amor, que são: auto respeito, auto apreciação, auto reconhecimento, auto aprovação, auto estima, auto valorização e auto domínio.

Auto respeito é respeitar aquilo que você é de verdade, aquilo que você é quando não tem ninguém lhe observando. Sim, o seu ser integral com suas luzes e sombras. É compreender e aceitar nossas verdades mais íntimas sem crítica, culpa e nem julgamento!

Auto apreciação é se apreciar com todas as suas luzes e sombras. Cuidando de suas sombras (imperfeições) como o amado Bezerra de Menezes cuidava de seus pacientes quando foi médico neste mundo! É cuidar amorosamente de suas imperfeições como se fossem doenças que precisam de cuidados e remédio. Precisamos aprender a gostar de nós mesmos e ter por nós um cuidado especial com nossa vida interior; vida espiritual.

Auto reconhecimento é olhar-se com compaixão, compreensão, indulgência, carinho, amor e ternura. Entender que você é o que dá pra ser segundo seu grau evolutivo! É trabalhar suas imperfeições como um médico que cuida amorosamente de um doentinho. Como fazia o amado Bezerra de Menezes!

Auto aprovação é compreender seus limites e capacidades. É enriquecer seus tesouros, potencialidades e capacidades naturais da alma. E também reconhecer seus próprios limites morais, espirituais ou em algum outro nível da vida.

Auto estima é se analisar e se observar com naturalidade, a fim de crescer espiritualmente. É uma análise amorosa, banindo todo julgamento e crítica! É ter um olhar de médico e não de juiz!

Auto valorização é recuperar a fé; a confiança em si mesmo. É acreditar em suas próprias capacidades, potencialidades e tesouros da alma.

Auto domínio é viver de si e não dos outros. É ser feliz consigo mesmo sem precisar que os outros te proporcionem isso. É gostar de sua própria companhia e sentir-se sempre bem acompanhado mesmo que não tenha outra pessoa a seu lado!

Emmanuel nos ensina no livro Fonte Viva; na lição 47: “Se desejas emancipar a alma das grilhetas escuras do “eu”, começa o teu curso de autolibertação, aprendendo a viver como possuindo tudo e nada tendo, com todos e sem ninguém”. Ele nos mostra claramente que precisamos treinar o desapego, pois o apego a coisas e a pessoas é ilusão. E ilusão causa tristeza, decepção, desesperança, incredulidade e um montão de coisas ruins! Precisamos nos libertar da dependência emocional dos outros e cultivarmos em nós mesmos a alegria de viver!

Tudo o que acontece em nosso mundo exterior é efeito de pensamentos e crenças que alimentamos em nossa mente; em nossa cabeça. Mas são simples pensamentos, e um pensamento pode ser modificado. Tudo começa no pensamento, até mesmo o orgulho e o egoísmo que trazemos devido a nossa condição de espíritos imperfeitos.

O amado Chico Xavier disse: “embora ninguém possa voltar ao passado e consertar seus erros, todos podem agora, recomeçar e fazer um novo fim”. Portanto, o ponto do poder está no momento presente! Podemos começar agora mesmo a nos amar e espalhar esse amor, como fazem os Espíritos felizes!

A porta de entrada para a felicidade é a humildade. Humildade é a gente ser o que realmente é, sem bancar o ser superior que faz tudo certinho e perfeito. É ser o que dá para ser e assumir-se por inteiro com suas luzes (qualidades) e sombras (imperfeições).

Que Jesus te abençoe com lindas e maravilhosas surpresas e lhe proporcione uma vida na mais louca alegria! Saúde! Paz! Seja feliz!