

Palestra: **O PERDÃO E O AUTOPERDÃO**  
**Por Mauro Falaster**

**CONCEITO:**

**Perdoar:** do lat. Med. *Perdonare* significa “desculpar”, “absolver”, “evitar”. É o **estado de ânimo** em que se encontra alguém, agravado por outrem, seu agressor, e sente-se desagradado. O **pecado**, na Religião é um agravo a Deus, e o **perdão** consiste em não considerar-se Deus agravado; ou seja, desagravo. (Santos, 1965)

O conceito de **perdão**, segundo o Espiritismo, é idêntico ao do Evangelho, que lhe é fundamento: concessão, indefinida, de oportunidades para que o ofensor se arrependa, o pecador se recomponha, o criminoso se libere do mal e se erga, redimido, para a ascensão luminosa. (Equipe FEB, 1995)

**Reconciliação** – do lat. *reconciliato*, de *reconciliare*, constituído por *re* = prefixo iterativo + *conciliare* = conciliar, trazer a um acordo significa restabelecimento de relações ou de acordo entre duas pessoas que se haviam desentendido. (Pequena Enciclopédia de Moral e Civismo)

---

Podemos enganar o mundo, ludibriar o nosso semelhante, esconder-nos por traz das aparências, mais jamais conseguiremos enganar, ludibriar ou nos esconder da nossa consciência....

**É no subconsciente que estão inseridos todos os acontecimentos passados e os do futuro que ainda vamos viver.** É através dele que somos levados a estar exatamente no lugar certo, na hora certa e com as pessoas certas, a fim de atender às nossas necessidades evolutivas.

**É ainda nele que estão gravados os nossos merecimentos e os nossos impedimentos,** levando-nos a agirmos quase que

automaticamente em direção das provações e experiências necessárias ao nosso crescimento.

É o nosso cordão umbilical ligando-nos ao Criador ! É também através dele que acessamos a suprema inteligência que atua no universo cósmico de onde podemos subtrair valiosos conhecimentos de forma intuitiva.

**O consciente se restringe apenas ao presente.** O subconsciente, além de abranger o presente, abrange o passado e o futuro ! Na verdade, é o nosso super consciente !

Nada escapa a esse fiscal implacável das nossas vidas. A tudo registra, transformando em clichês etéreos que compõem nosso campo magnético ou campo de equilíbrio.

**É nesse escaninho maravilhoso da nossa mente que Deus está presente com o Seu amor, com a Sua justiça e com a Sua misericórdia.**

Através dele, tudo sabe a nosso respeito.

**Só a renovação constante dos nossos sentimentos é que pode alterar as gravações registradas no nosso subconsciente e, conseqüentemente, alterar nosso presente imediato e nosso futuro distante.** Acreditar no perdão de Deus, sem a reparação dos nossos erros, é uma maneira infantil de avaliarmos a Sua grandeza.

**O perdão de Deus está presente a cada encarnação que Ele nos concede,** para reavaliarmos nossas atitudes e gozarmos da valiosa oportunidade de recomeçarmos onde paramos, ou reconstruirmos o que, impensadamente, destruímos no passado.

## **CARACTERIZAÇÃO DA OFENSA**

**Ofensa** significa injúria, agravo, ultraje, afronta, lesão, dano. Causar mal físico a; ferir suscetibilidades. Ela depende do grau evolutivo tanto do ofendido quanto do ofensor, pois o ser espiritualizado não se envolve com picuinhas. Há que se considerar ainda a semântica das palavras, pois muitos agravos vêm da má compreensão ou da má interpretação daquilo que se disse.

Considerar-se injuriado depende também de nosso estado emotivo, de nossa situação financeira, do nosso estresse. Uma pessoa desempregada pode se sentir ofendido simplesmente porque a outra lhe manda trabalhar.

## **A MORTE NÃO NOS LIVRA DOS INIMIGOS**

De acordo com os pressupostos espíritas, a morte não nos livra dos nossos inimigos, pois eles continuam vivos além-túmulos. Acontece que a ausência da vestimenta física é um elemento de maior facilidade para o ataque mental, isto é, através das interferências em nossos mais secretos pensamentos.

## **PERDOAR É ESQUECER ?**

Não. Perdoar é **independente** de esquecer. Uma coisa nada tem a ver com a outra, são coisas distintas – até porque não somos alienados. Temos no cérebro uma memória que registra todos os fatos, por isto quem perdoa **não tem** que, necessariamente, esquecer do agravo sofrido. O que é preciso, na verdade, é esquecer no sentido de **diluir** a mágoa, a raiva ou o ressentimento que o fato gerou, caso contrário o perdão é **superficial** ou até mesmo **ilusório**.

Este tipo de esquecimento é extremamente **benéfico** para quem sofreu algum tipo de agressão, porque a **energia** gerada, a cada instante em que se revive o fato infeliz, aumenta a ferida que se formou e numa verdadeira roda viva acumula novo e desnecessário sofrimento.

Tanto isto é uma verdade que a própria ciência da psicologia diz a todo instante, atestando que o esquecimento da mágoa por si só vale como uma excelente psicoterapia, pois que... O **apego** à ofensa propicia ao ofendido a oportunidade de carregar **sozinho** a chaga em que ela se constitui.

A diferença está naquele que realmente perdoa e consegue libertar-se daquela parte pesada da lembrança a ponto de não mais sofrer ao relembrá-la.

## **POR QUÊ ENTÃO, É TÃO DIFÍCIL PERDOAR ?**

É difícil sim, porque somos seres ainda muito **imperfeitos**, com muito orgulho e egoísmo, que nos dificultam o relacionamento entre as pessoas.

Temos grande **dificuldade** em colocarmo-nos no lugar do outro, procurando perceber os sentimentos e emoções que o levam à ofensa. Muitas pessoas **nem** se conscientizaram da importância e da necessidade dessa ação para o conhecimento de si mesmas e dos outros.

Temos dificuldades imensas em **comunicarmo-nos**, uns com os outros, de forma clara, expressando objetivamente nossos pensamentos e idéias. Quantas vezes ofendemos e somos ofendidos pela **má** expressão das nossas frases, por não nos fazermos entendidos.

Como trazemos ainda, o mal **dentro** de nós, percebemos nos **outros**, com muito mais facilidade, os defeitos, o que nos impede de compreendê-los. Habitamo-nos a julgá-los, preconceituosamente, com exigências que não temos para conosco.

Vivemos durante inúmeras **reencarnações** considerando o perdão, a indulgência, a bondade como expressões de fraqueza, de covardia. Entendíamos um dever vingarmo-nos sempre que nos julgássemos ofendidos.

Melindramo-nos, tão facilmente, por tão pequenas coisas, com as pessoas com as quais convivemos e até com as que amamos!... Por quê ?

Por estarmos, no presente, tentando desenvolver em nós as virtudes exemplificadas por Jesus, **esforçando-nos** para vivenciar o bem, mas, ainda, muito distantes dessa conquista, irritamo-nos, facilmente, com aqueles que, voluntária ou involuntariamente, nos apontam nossos erros e enganos.

Gostaríamos que todos nos **julgassem** pelas nossas **boas intenções** e não pelas nossas atitudes e ações equivocadas. Porém, nós também, em relação aos outros, não nos esforçamos em **compreender** as suas dificuldades, os seus sentimentos e, queremos deles atitudes e ações que consideramos ideais, mas que ainda estão distantes de ser desenvolvidas **por nós, em nós**.

## **POR QUÊ DEVEMOS PERDOAR ?**

A primeira razão para perdoar encontra-se na constatação de que todos nós ainda somos imperfeitos.

Outras razões são a de que **devemos perdoar para facilitar a convivência, o relacionamento entre nós e os outros**. Todos **desejamos** ser felizes, viver e trabalhar em ambientes agradáveis, harmoniosos que proporcionem prazer, satisfação, paz e o perdão recíproco, fraterno, de quem compreende que todos **cometemos** erros e, portanto, precisamos de indulgência, este perdão é o elemento capaz de **transformar** qualquer ambiente conturbado em ambiente prazeroso.

Vivemos em um mundo de **ondas e vibrações** que se cruzam, se atraem, se repelem conforme suas **semelhanças** e diferenças. Todo sentimento negativo, da tristeza ao ódio, pelas vibrações tensas e opressas que emitem, **atraem** outras semelhantes, de encarnados e desencarnados.

Em nosso próprio benefício, pois, precisamos **cultivar** sentimentos nobres para, ao irradiá-los, atrairmos as irradiações boas. A mágoa, o rancor, a raiva, o desejo de vingança, que nos impedem de perdoar, nos priva também de atrair energias boas e agradáveis.

Quando alguém nos magoa, nos agride, nos fere, o perdão é a nossa **proteção** contra o assédio das energias negativas.

Devemos perdoar sempre porque o perdão, mesmo quando **unilateral**, desfaz o sentimento de animosidade. E no decorrer do tempo, na convivência nesta existência ou em futuras, através dos laços que se entrelaçam, o perdão terá sido a chave que abriu a porta do coração à amizade, ao relacionamento afetuosos, transformando adversários em amigos.

## **QUEM NECESSITA DE PERDÃO ?**

**Todos nós**, espíritos eternos, imperfeitos ainda como demonstram a complexidade de sentimentos e emoções contraditórios que se agitam dentro nós, levando-nos a erros e enganos.

Precisamos conseguir a consciência da necessidade do **amparo mútuo** e o perdão no dia-a-dia oferece ao que perdoa e ao perdoado a oportunidade de refletir sobre quem é, porque está aqui e para onde vai. O perdão no dia-a-dia leva-nos à **humildade** de reconhecermo-nos todos iguais, na origem e na destinação, nas possibilidades do desenvolvimento do nosso potencial, com as **mesmas dificuldades** de aprendizado.

Por quê então, sermos duros, exigentes, rigorosos com os outros e indulgentes conosco ?

## COMO APRENDER A PERDOAR ?

**Perdoar é desculpar**, não valorizando a ofensa, minimizando-a; é esquecer o mal recebido; é não sentir no ofensor um **inimigo**, mas uma pessoa com dificuldades pessoais.

Se alguém nos ofende, não o faz por maldade, mas por ignorância, significa, que quem nos ofendeu ignora, ainda não aprendeu a lição do respeito.

Sendo assim, haveremos de aceitar as pessoas como elas são; cheias de virtudes e defeitos. Não há perfeição, ainda somos imperfeitos. Vamos sair da ilusão de que os outros devem ser perfeitos, principalmente quando agem conosco.

Muitos dizem: **“Ah, eu me desiludi com aquela pessoa”**. **É claro! Sabem porquê ? Porque se iludiram com ela, pensando que esta seria perfeita o tempo todo.** Provavelmente, notaram muitas virtudes e aí passaram a imaginar que aquela pessoa era um “anjo caído do céu”, mas quando esta mostrou os seus defeitos, veio a desilusão, o engano, a decepção. Aí muitos dizem que não conseguem perdoar porque estão muito magoadas. Porém, o problema não está no outro, **pois era previsível que por mais especial que esta pessoa fosse, um dia acabaria agindo de forma diferente daquela que esperávamos.** O erro está em nós, que não aceitamos as pessoas como elas são.

Mas acima de tudo, em um grau elevado de evolução, perdoar é não **se sentir** ofendido, magoado, ferido pelo outro. Esse ideal a ser perseguido é não necessitar de perdoar porque vê no ofensor um irmão **necessitado** de ajuda, de compreensão, de amor.

É uma luta interna, invisível aos olhos alheios, por vezes muito **difíceis** e tanto mais difícil se torna para a pessoa dominada pelo orgulho e egoísmo.

Perdoar não é uma atitude, é o **reconhecimento** da própria Luz que está em nosso coração, é o desejo que o próximo reencontre sua verdadeira natureza.

## **AS RAZÕES LÓGICAS PARA O EXERCÍCIO DO PERDÃO**

Em virtude de uma ofensa, lembremo-nos:

- 1) a reação é um direito que não pertence ao homem, mas só a Lei de Deus;
- 2) se desejamos justiça, estejamos certos: a reação da Lei é muito mais poderosa que as nossas.
- 3) Com nossa reação humana não afastamos e nem apagamos o mal, a não ser na aparência e provisoriamente, porque não eliminada a sua causa ele voltará para nós.

O correto seria agir da seguinte forma:

- 1) renunciar à vingança;**
- 2) perdoar a ofensa;**
- 3) esquecer de exigir justiça.**

Se esquecermos de exigir justiça para o nosso caso particular, ele acabará pertencendo à Lei e ficaremos livres de qualquer dívida. (Ubaldo, 1982, p. 196-204)

## **AUTO-PERDÃO**



**Uma das fontes de auto-agressão vem da busca apressada de perfeição absoluta, como se todos devêssemos ser deuses ou deusas de um momento para outro.** Aliás, a exigência de perfeição é considerada a pior inimiga da criatura, pois leva a alma a uma constante hostilidade contra si mesma, exigindo-lhe capacidades e habilidades que ela ainda não possui.

**Se lutamos conosco nos condenando, exigindo de nós mesmos atitudes que estão acima das nossas forças, podemos estar apenas nos punindo**, o que não será produtivo. No entanto, se nessa luta interior reconhecemos as nossas limitações e nos dispomos a caminhar, com confiança, progredindo, corrigindo as próprias atitudes na medida das nossas forças e apoiados na fé, então, sim, estamos nos concedendo o auto-perdão.

O sentimento de culpa é altamente prejudicial, pois, **inconscientemente, passamos a nos punir durante toda a nossa vida, gerando distúrbios de comportamento**, tais como: isolamento, depressão, tristeza crônica, falta de cuidado com a saúde, com a aparência, desinteresse pela vida.

Muitas das doenças congênitas como paralisias, mudez e outras deficiências, quase sempre têm aí as suas origens, inclusive alguns casos de câncer que se manifestam ao longo da existência física. É ainda, nesse processo, que surgem o estigma e a zoantropia.

**Não ter sentimento de culpa não significa que não devemos ter consciência das nossas dificuldades e limitações porque esta condição é indispensável para o processo de reparação/renovação.** O que não podemos é esterilizar a nossa capacidade de reação, como se a vida não tivesse de continuar de qualquer modo.

**A auto punição fragiliza o espírito** e abre caminho para a ação do obsessivo, o auto perdão a auto compreensão, permite que o espírito reúna as suas forças e abra o caminho para o auxílio externo.

**Deus nos perdoa sempre ! Nós é que ainda não aprendemos a nos perdoar.**

Quando reencarnamos, trazemos as marcas das encarnações anteriores fortemente gravadas no nosso subconsciente. Muitas delas se configuram como um profundo sentimento de culpa em acentuado remorso pelos erros cometidos.

**Deus não julga e nem condena ninguém; somos o nosso próprio juiz e carrasco.** À medida que, a cada encarnação, aprimoramos o nosso senso de justiça, mais exigentes nos tornamos quanto ao cumprimento da lei em nós mesmos.

**Da mesma forma que aprimoramos o nosso senso de justiça, ampliamos o nosso amor, deixamos de nos punir com o sofrimento e passamos a usar a caridade e o amor ao próximo para cobrir a multidão dos nossos pecados.**

Embora o nosso consciente não registre o processo auto-punitivo existente em nosso subconsciente, podemos exercer um trabalho consciente a fim de nos libertarmos desse processo altamente negativo. Deus não quer seus filhos entregues a um remorso excessivo tornando-os improdutivos, mas sim, ativos, buscando nas realizações louváveis o equilíbrio da própria consciência.

**A auto-punição se acentua no período noturno,** quando deixamos nosso corpo entregue ao devido descanso e assumimos temporariamente nossa super consciência.

Entretanto, **se durante o período de vigília, exercitamos o auto-perdão,** essa atitude se refletirá nos momentos em que retomamos a super consciência, amenizando o rigor da auto-condenação.

**Perdoar-nos resulta no amor a nós mesmos** – o pré-requisito para alcançarmos a plenitude do “bem viver”.

**Perdoar-nos é não importar-nos como o que fomos**, pois a renovação está no instante presente; o que importa é como somos hoje e qual é nossa determinação de buscar nosso progresso espiritual.

**Perdoar-nos é conviver com a mais nítida realidade**, não se distraindo com ilusões de que os outros e nós mesmos “deveríamos ser” algo que imaginamos e fantasiamos.

**Perdoar-nos é compreender que os que nos cercam são reflexos de nós mesmos**, criações nossas que materializamos com nossos pensamentos e convicções íntimas.

Portanto, o auto-perdão **é, o reconhecimento do erro cometido, mas, também, a disposição de levantar-se, corrigir o erro e seguir adiante**, segundo a vontade de Deus.

Porém, embora exercitemos o auto-perdão, nenhum resultado alcançaremos se ainda alimentamos alguma mágoa por alguém, mas quando, mesmo sem exercitarmos o auto-perdão, conseguiremos perdoar aqueles que nos magoaram e fizermos do perdão uma constante em nossas atitudes, automaticamente, estaremos caminhando em direção ao perdão de nós mesmos.

## **CONCLUSÃO**

Concluimos que, quem não perdoa, carrega consigo, no mundo extra-corpóreo, a sombra e o remorso.

Apesar que o perdão nos é uma coisa difícil, a nossa resistência ao perdão verdadeiro é um problema para nós mesmos e não para aqueles com quem estamos ressentidos.

Mas, nem por isso deixemos de exercitá-lo.

Pois, seus benefícios são enormes, como: reduzir significativamente a ansiedade, a **depressão**, a **hostilidade** e **umenta a auto estima**, a **confiança** e a **esperança naquelas pessoas traumatizadas pelo ódio**.

Além do que, aquele que perdoa, transpõe os pórticos da Espiritualidade, na morte do corpo físico, **com a paz na consciência, a luz no Espírito, o consolo no coração**.

Portanto, **perdoar é amar a vida, amar a si mesmo, amar o próximo, pois nossa origem é simplesmente o amor**.

---

Bibliografia:

Amor, Imbatível Amor – Divaldo P. Franco  
Lições para a Felicidade – Divaldo P. Franco  
Vida: Desafios e Soluções – Divaldo P. Franco  
O Homem Integral – divaldo p. Franco  
O Consolador – Francisco Cândido Xavier  
Renovando Atitudes - Hammed