



PADES dá dicas de como perdoar na live de domingo

Perdoar não é fácil, até mesmo para espíritos evoluídos. Para ilustrar isso, Hebert conta a dificuldade que o espírito Emmanuel teve para convencer Chico Xavier a perdoar a senhora que havia envenenado seu cão. “A mágoa já estava atrapalhando a mediunidade dele”.

O perdão foi tema da *live* deste domingo (16) do Programa de Acolhimento da Doutrina Espírita (PADES), apresentado por Enô de Souza e Hebert Tavares.

Mas como perdoar? Para Enô, “perdoar não é esquecer a ofensa, porque aquele fato te magoou, te trouxe sentimentos. É preciso lidar com eles”. Segundo ela, para perdoar é preciso ressignificar o que aconteceu. “Contar uma nova história da sua própria história”.

Ela dá o exemplo da traição no casamento. Você pode passar a vida remoendo o passado ou contar uma história diferente: “Nós éramos jovens. Eu não conseguia me colocar no meu casamento. Meu companheiro também não. Mas depois que isso aconteceu, nós nos aproximamos e hoje somos felizes”.

Para Enô, guardar mágoa e ressentimento é traço da imaturidade emocional. “É preciso desenvolver habilidades para expressar a mágoa e a raiva de forma resolutiva, sem perder o controle dos nossos sentimentos”, diz.

Mágoa, ressentimento, desgosto, tudo isso nos faz mal. Hebert lembra a frase do doutor Lair Ribeiro, segundo o qual “para cada minuto de raiva, você perde 60 segundos de felicidade” e outra, de Shakespeare, “a mágoa é um veneno que você toma para matar seu inimigo”.

Hebert lembra ainda do exemplo daquele que nos ensinou o perdão incondicional. “No auge da aflição, pregado na cruz, Jesus ainda teve a capacidade de pedir para o Pai para que perdoasse os ofensores porque eles não sabiam o que estavam fazendo”.

Segundo Enô, “às vezes ficar em silêncio e não devolver com a mesma agressividade pode parecer fraqueza, mas, por trás, pode estar uma grandeza moral, uma fortaleza espiritual que o outro não reconhece”.

Ela enumera pelo menos duas boas razões para perdoar. A primeira: “nós somos todos imperfeitos. Hoje foi o outro que errou e amanhã pode ser você. Você não espera o perdão e a compreensão do outro?” A segunda é que o peso da mágoa recai sobre você, e não sobre seu ofensor. Para Hebert, não é o ofensor que merece perdão, mas você mesmo. “O maior beneficiado é você. O outro vai ter o aprendizado dele. Mas o alívio é sentido por quem perdoa”.

Por fim, os dois se inspiraram em Augusto Cury para dar algumas dicas de bem viver: ligue sua mente no acerto, e não no erro; mude as pessoas ao seu redor, mudando a si mesmo; seja leve e relaxe.



Quer mais? [Clique aqui](#) e assista à *live* no YouTube da Comunhão.

O programa acontece ao vivo todos domingo, às 19h, e o vídeo fica disponível para você assistir quantas vezes quiser. Gostou? Quer trocar ideias com Enô e Hebert? Participe dos encontros virtuais pelo Zoom, às quintas-feiras e aos sábados. Mais informações podem ser obtidas [aqui](#).

Lembre-se, “nós estamos aqui para crescer, não para sofrer. Então, que venham os aprendizados”, esse foi o lembrete da Enô. Aqui vai o do Hebert: “tudo que me aconteceu, vou recontar essa história, me tornou mais forte, melhor e agora estou pronto para seguir mais longe ainda”.

Texto: Rafael Araujo

Revisão: Silmara Sundfeld