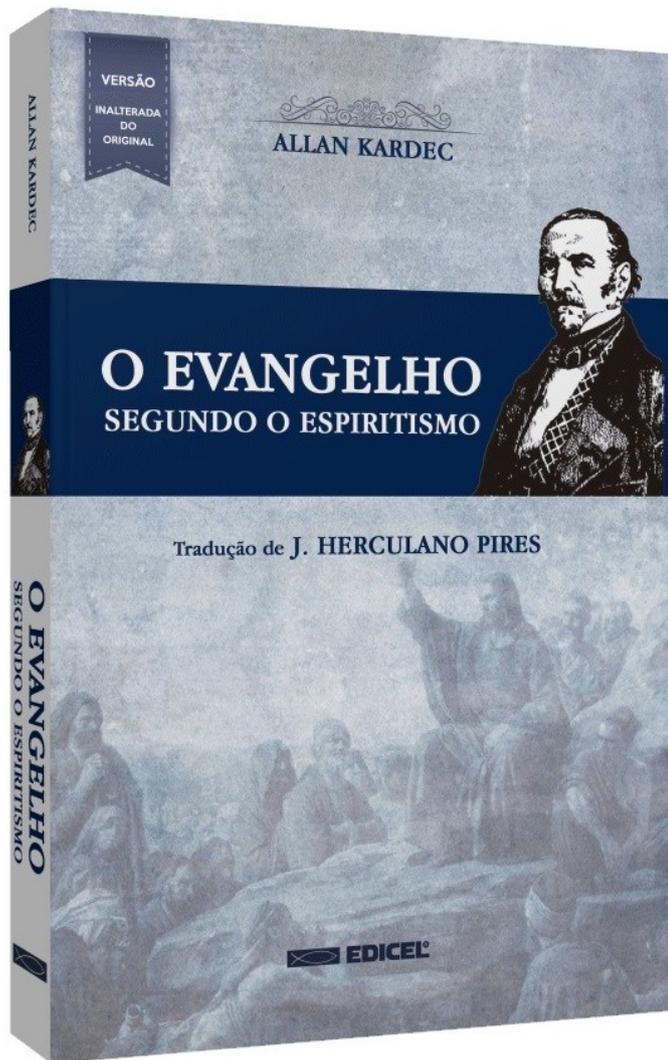


O ódio



“[...] assim como eu vos amei, que também vos ameis uns aos outros.”

(Jesus, em João 13,34)



O Evangelho Segundo o Espiritismo

Cap. XII - Amai os vossos inimigos

Fénelon

“Nome literário de François de Salignac de La Mothe (1651-1715), prelado e escritor francês.”

(MARCON, M. H. [org] *Os Expoentes da Codificação Espírita*)



Instruções dos Espíritos

Item 10: O ódio

“Amai-vos uns aos outros e sereis felizes. Dedicai-vos primeiramente à tarefa de amar aqueles que vos inspiram indiferença, ódio e desprezo. O Cristo, de quem deveis fazer o vosso modelo, deu-vos o exemplo desse devotamento; [...] O sacrifício que vos obriga a amar aqueles que vos ofendem e perseguem é penoso, mas é precisamente o que vos torna superiores a eles. Se vós os odiásseis como eles vos odeiam, teríeis o mesmo valor que eles. [...] §]→

Instruções dos Espíritos

Item 10: O ódio

Ainda que a lei do amor queira que se ame indistintamente a todos os nossos irmãos, ela não consegue tornar o coração insensível aos maus procedimentos; essa é, ao contrário, a prova mais penosa, bem o sei, porquanto, durante a minha última existência na Terra, experimentei essa tortura; mas Deus está lá, e pune nesta vida e na outra aqueles que falham com a lei do amor. Meus queridos filhos, não vos esqueçais de que o amor nos aproxima de Deus, enquanto o ódio nos afasta dele. (*Fénelon*. Bordeaux, 1861.)” (ESE, CELD, cap. XII)

Quais motivos fazer surgir em nós o sentimento de ódio?

- por ainda não sermos Espíritos puros

Quais motivos fazer surgir em nós o sentimento de ódio?

- por ainda não sermos Espíritos puros
- o orgulho sobressai em quase todos nós

Quais motivos fazer surgir em nós o sentimento de ódio?

- por ainda não sermos Espíritos puros
- o orgulho sobressai em quase todos nós
- total falta de empatia

Quais motivos fazer surgir em nós o sentimento de ódio?

- por ainda não sermos Espíritos puros
- o orgulho sobressai em quase todos nós
- total falta de empatia
- descontrole emocional

Quais motivos fazer surgir em nós o sentimento de ódio?

- por ainda não sermos Espíritos puros
- o orgulho sobressai em quase todos nós
- total falta de empatia
- descontrole emocional
- não medir as consequências físicas e morais do ato

Consequências físicas

- desarranjo generalizado no corpo físico

“A ação do Espírito sobre o físico é tão evidente que não raro vemos graves desordens orgânicas se produzirem por efeito de violentas comoções morais.” *(O Céu e o Inferno)*



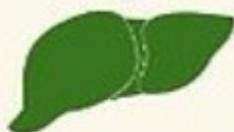
MEDICINA CHINESA

Os Órgãos e as Emoções

por Adriana Silva



Raiva



Fígado



Euforia



Coração



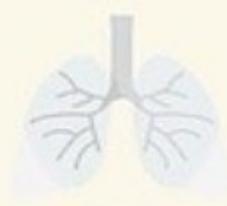
Preocupação



**Baço/
Estômago**



Tristeza



Pulmão



Medo



Rim

Quando determinada emoção é sentida frequentemente, vai afectar o órgão correspondente.

ó·di·o

(latim *odium*, *-ii*, ódio, aversão, ressentimento, má vor animosidade, irritação, desagrado, insolência)

substantivo masculino

1. Sentimento de intensa animosidade relativamente a algo ou alguém, geralmente motivado por antipatia, ofensa, ressentimento ou raiva. = AVERSÃO, REPULSA ≠ AMIZADE, AMOR
2. Objeto desse sentimento.

rai·va

(latim vulgar *rabia*, do latim *rabies*, *-ei*)

substantivo feminino

2. Sentimento de fúria intensa que pode manifestar-se através de agressividade física ou verbal (ex.: *arrancou punhados de cabelo num acesso de raiva*). = CÓLERA, IRA
3. Grande irritação ou aversão em relação a algo ou alguém (ex.: *ficou com muita raiva do companheiro; ainda subsiste alguma raiva pelos antigos patrões; tenho raiva às pessoas que maltrataram aqueles meninos*). = HORROR, ÓDIO, RANCOR

MOMENTO DE FÚRIA

Saiba o que acontece no seu corpo quando você tem um acesso de raiva e veja dicas para domar a fera que existe dentro de você.

Tudo começa com um fator desencadeador, que pode ser uma fechada no trânsito, um desaforo no trabalho, um atendente de loja mal-educado.

Nesse momento, o **cérebro** aumenta a produção do hormônio adrenalina, responsável por preparar o corpo para grandes esforços físicos e produzido nas glândulas suprarrenais.

A **adrenalina** rapidamente cai na corrente sanguínea, desencadeando uma série de reações por todo o corpo.

As **pupilas se dilatam** – mesma reação que acontece em uma situação de perigo e alerta.

O estresse desestabiliza o funcionamento do sistema nervoso, desregulando a produção de saliva. Daí a pessoa ficar com a **boca seca**.

A pressão arterial aumenta, exigindo do **coração** que trabalhe mais e bata mais rápido. Em quem já sofre de problemas cardíacos, esse pico pode levar até a um infarto.

Adrenalina e cortisol, juntos, estimulam o **fígado** a quebrar moléculas de glicogênio, liberando glicose no sangue.

A **temperatura do corpo aumenta**, deixando a pessoa com uma pequena febre – por isso dizemos que uma pessoa nervosa está “de cabeça quente”.

Ação do cortisol:

O aumento dos níveis de cortisol no sangue fazem o corpo ativar rapidamente as reservas de energia. A glicose é retirada dos tecidos e redirecionada para o sangue, aumentando a atividade cerebral.

A **glândula suprarrenal** libera também o outro hormônio do estresse, o cortisol.

RACIOCÍNIO ILÓGICO

O raciocínio fica mais rápido. Porém, a pessoa tem um bloqueio do pensamento lógico e do pensamento social. Assim, ela não consegue fazer uma relação entre causa e efeito, nem pensar adequadamente nas possibilidades de reação. Ela acaba reagindo de forma desproporcional à causa do ataque de raiva.

EFEITOS

O QUE FAZER?

Infográfico

Site do jornal
O Tempo
de BH

Tudo começa com um fator desencadeador, que pode ser uma fechada no trânsito, um desaforo no trabalho, um atendente de loja mal-educado.



Nesse momento, o

cérebro

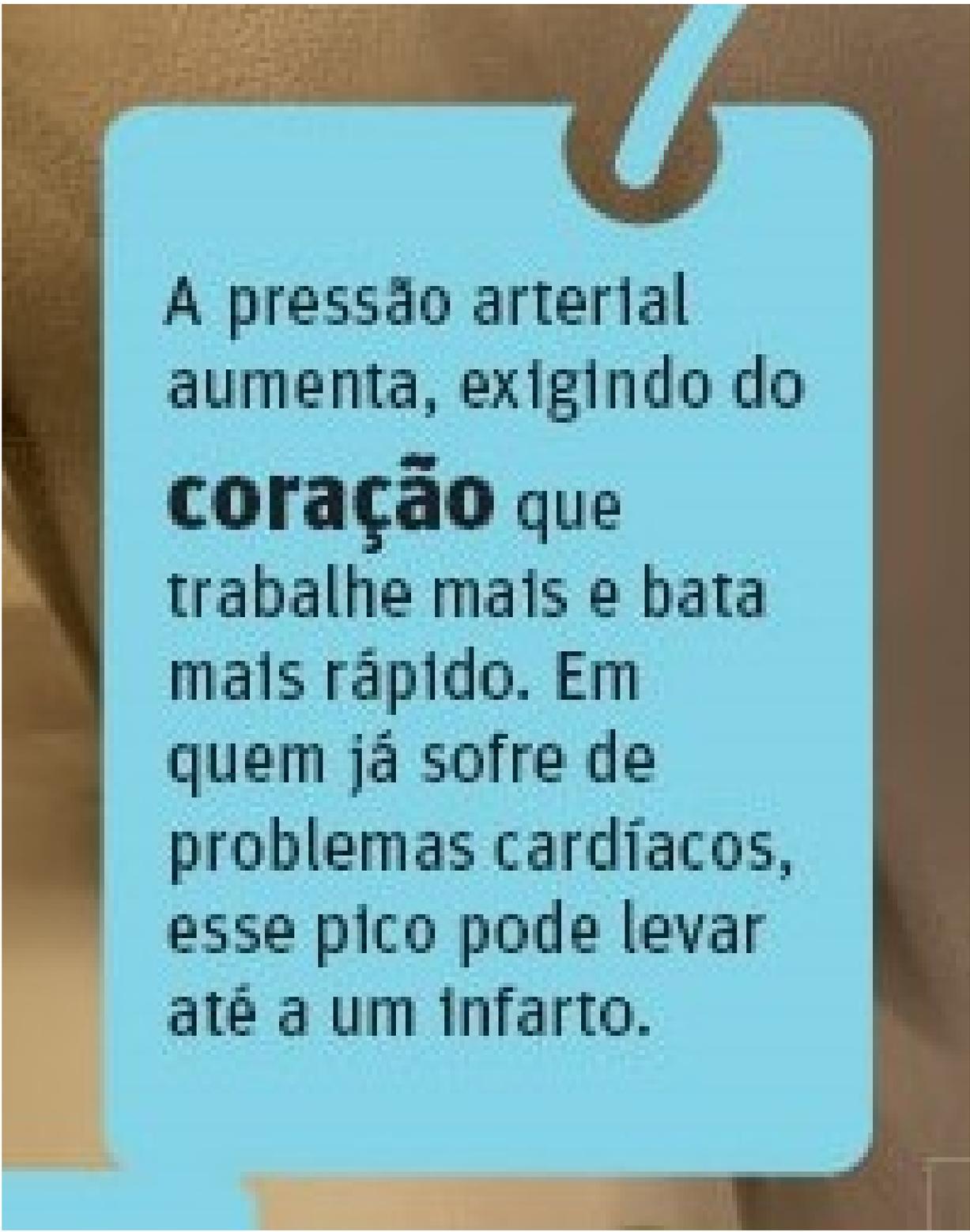
aumenta a produção do hormônio adrenalina, responsável por preparar o corpo para grandes esforços físicos e produzido nas glândulas suprarrenais.

A **adrenalina** rapidamente cai na corrente sanguínea, desencadeando uma série de reações por todo o corpo.



As **pupilas se dilatam** – mesma reação que acontece em uma situação de perigo e alerta.

O estresse desestabiliza o funcionamento do sistema nervoso, desregulando a produção de saliva. Daí a pessoa ficar com a **boca seca**.



A pressão arterial aumenta, exigindo do **coração** que trabalhe mais e bata mais rápido. Em quem já sofre de problemas cardíacos, esse pico pode levar até a um infarto.

Adrenalina e cortisol,
juntos, estimulam o
fígado a quebrar
moléculas de glicogênio,
liberando glicose no
sangue.

A temperatura do corpo aumenta,

deixando a pessoa com uma pequena febre – por isso dizemos que uma pessoa nervosa está “de cabeça quente”.

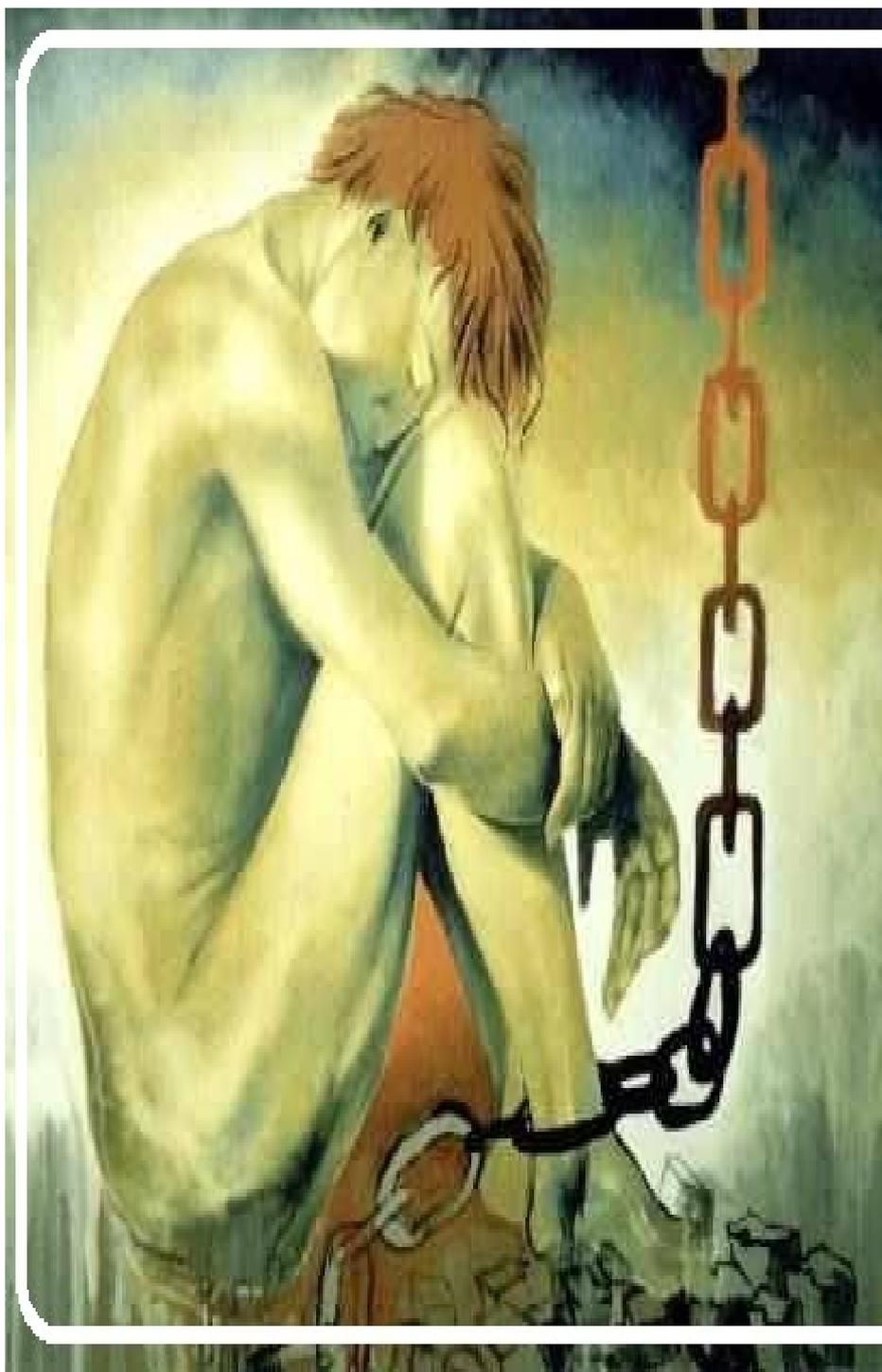
**A glândula
suprarrenal**
libera também o
outro hormônio do
estresse, o cortisol.

Ação do cortisol:

O aumento dos níveis de cortisol no sangue fazem o corpo ativar rapidamente as reservas de energia. A glicose é retirada dos tecidos e redirecionadas para o sangue, aumentando a atividade cerebral.

RACIOCÍNIO ILÓGICO

O raciocínio fica mais rápido. Porém, a pessoa tem um bloqueio do pensamento lógico e do pensamento social. Assim, ela não consegue fazer uma relação entre causa e efeito, nem pensar adequadamente nas possibilidades de reação. Ela acaba reagindo de forma desproporcional à causa do ataque de raiva.



"Quanto mais avança, a ciência médica mais compreende que o ódio em forma de vingança, condenação, ressentimento, inveja ou hostilidade está na raiz de numeras DOENÇAS e que o único remédio eficaz contra semelhantes calamidades da alma é o perdão no veículo do amor." (André Luiz, *Sinal Verde*, psicografia Chico Xavier)

Estudo aponta maior risco de infarto em quem não consegue perdoar

Pesquisa de psicanalista foi apresentada no 40º Congresso da Sociedade de Cardiologia; 31% dos que enfartaram ainda relataram perda de fé



Pixabay

Saber perdoar pode fazer bem ao coração, diz pesquisa

É comum ouvirmos que o perdão evita o aparecimento de doenças. Mas será que a crença tem respaldo científico? Uma pesquisa brasileira apresentada na semana passada no 40º Congresso da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp) apontou uma relação entre dificuldade de perdoar e a ocorrência de infarto agudo do miocárdio.

“O mundo ocidental se refere ao coração como o centro das emoções”, afirma a psicanalista Suzana Avezum, que tem 36 anos de carreira.



SAÚDE

Risco de infarto é maior em quem não consegue perdoar, mostra estudo

Pesquisa de psicanalista foi apresentada no 40º Congresso da Sociedade de Cardiologia; 31% dos que enfartaram ainda relataram perda de fé

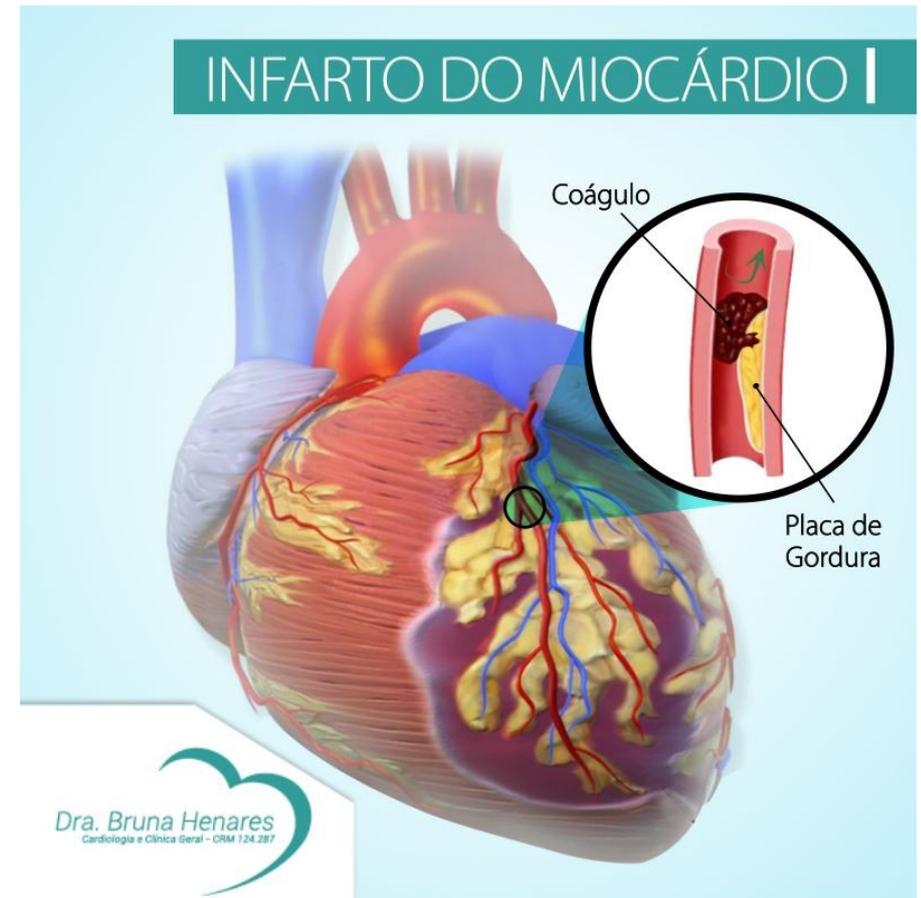


É comum ouvirmos que o perdão evita o aparecimento de doenças. Mas será que a crença tem respaldo científico? Uma pesquisa brasileira apresentada na semana passada no 40º Congresso da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp) apontou uma relação entre dificuldade de perdoar e a ocorrência de infarto agudo do miocárdio.

"O mundo ocidental se refere ao coração como o centro das emoções", afirma a psicanalista Suzana Avezum, que tem 36 anos de carreira.

Infarto do Miocárdio

Infarto do Miocárdio, também conhecido como ataque cardíaco, é a morte das células de uma porção do músculo do coração, em decorrência da formação de um coágulo (trombo) que interrompe, de forma súbita e intensa, o fluxo de sangue no interior da artéria coronária.





Perdoar faz bem à saúde:
imunidade, pressão e coração

12 de maio de 2014

“Vários estudos realizados para descobrir as causas de doenças ligadas às emoções e ao estresse acabaram por concluir que problemas como dores de cabeça, dores musculares, fibromialgia, gastrite, úlceras, problemas cardiovasculares, hipertensão, problemas gastrointestinais, doenças alérgicas e vertigens, podem estar relacionados com a dificuldade de perdoar.” (Site Unimed - Campina Grande)

Consequências morais/espirituais

- conviver com energia negativa oriunda desse sentimento, cuja constância leva à consequências físicas

Consequências morais/espirituais

- conviver com energia negativa oriunda desse sentimento, cuja constância leva à consequências físicas
- ao se manter nessa vibração, abre-se espaço para sintonia com Espíritos que produzem energia de mesma natureza, uma vez que “Semelhante atrai semelhante.” (*LM*, cap. XXVI, item 291, q. 18)

Consequências morais/espirituais

- conviver com energia negativa oriunda desse sentimento, cuja constância leva à consequências físicas
- ao se manter nessa vibração, abre-se espaço para sintonia com Espíritos que produzem energia de mesma natureza, uma vez que “Semelhante atrai semelhante.” (*LM*, cap. XXVI, item 291, q. 18)
- ser “descoberto” por desencarnados desafetos do passado

Consequências morais/espirituais

- conviver com energia negativa oriunda desse sentimento, cuja constância leva à consequências físicas
- ao se manter nessa vibração, abre-se espaço para sintonia com Espíritos que produzem energia de mesma natureza, uma vez que “Semelhante atrai semelhante.” (*LM*, cap. XXVI, item 291, q. 18)
- ser “descoberto” por desencarnados desafetos do passado
- atraso evolutivo

Consequências morais/espirituais

- conviver com energia negativa oriunda desse sentimento, cuja constância leva à consequências físicas
- ao se manter nessa vibração, abre-se espaço para sintonia com Espíritos que produzem energia de mesma natureza, uma vez que “Semelhante atrai semelhante.” (*LM*, cap. XXVI, item 291, q. 18)
- ser “descoberto” por desencarnados desafetos do passado
- atraso evolutivo
- ser constrangido a conviver com os inimigos em futuras encarnações

“[...] A causa primária do mal está em nós e os maus espíritos apenas se aproveitam das nossas tendências viciosas, nas quais eles nos mantêm, para nos tentar.

Cada imperfeição é uma porta aberta à influência desses espíritos, enquanto que, contra os seres perfeitos, eles são impotentes e renunciam a qualquer tentativa de atacá-los. Tudo o que fizermos para afastá-los será inútil, se não colocarmos em oposição a eles uma vontade inquebrantável de permanecer no bem e uma renúncia absoluta ao mal. [...]” (ESE, cap. XXVIII, item VI)

Um inimigo desencarnado, motivado pelo sentimento de ódio, poderá iniciar uma tenaz perseguição a seu desafeto encarnado, transformando-a numa obsessão.

“A obsessão é, quase sempre, o resultado de uma vingança exercida por um espírito que, na maior parte das vezes, tem sua origem nas relações que o obsidiado teve com o obsessor em existência precedente.” (ESE, Cap. XXVIII, item 81)

Sobre os inimigos, vale a pena também ver esta passagem narrada em Mateus 10,36:

“E cada qual terá por inimigos os seus próprios familiares.”

Embora em contexto diferente, vemos que, isoladamente, essa frase, em muitos casos, desnuda a realidade familiar em que muitos de nós vive.

“É comum o espírito renascer no mesmo meio em que já viveu e se encontrar em relação com as mesmas pessoas, a fim de reparar o mal que lhes haja feito. [...]” (KARDEC, *ESE*, cap. V, item 11)

Sabemos que pela lei da reencarnação, não raras vezes, os inimigos do passado voltam como nossos familiares – pais, mães e irmãos, etc. –, para que o amor, que lhe dedicamos hoje, possa “vencer” os ódios de ontem.

Esse ensino deve falar mais alto a nós espíritas, pois devemos nos esforçar ao máximo para cumprir esta orientação de Jesus: “*reconciliar com estes adversários, enquanto estamos a caminho com eles.*” (Mateus 5,25)

É preciso desenvolvermos a capacidade de
perdoar incondicionalmente

perdoar

v.t.d. v.t.i. e v.i. Oferecer perdão a:
perdoou a filha; sempre perdoa às dívidas;
seu pai perdoava facilmente.

v.t.d e v.bit. Desculpar; não cobrar uma
dívida; relevar os erros de alguém:
perdoei os débitos; perdoei a dívida do
cliente.

Significado de Perdão

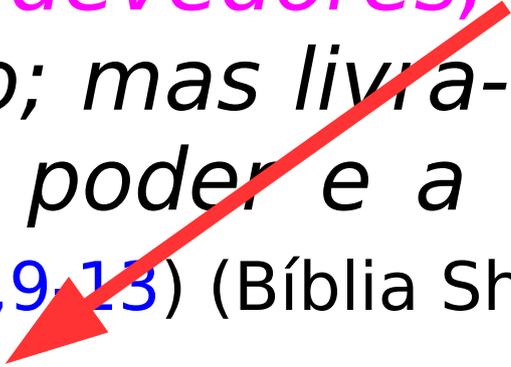
Dicionário

- ✓ O perdão é um **processo mental ou espiritual** de cessar o sentimento de ressentimento ou raiva contra outra pessoa ou contra si mesmo.
- ✓ Cessar a exigência de castigo ou restituição.

“Pai nosso, que estás nos céus, santificado seja o teu nome; venha o teu reino; faça-se a tua vontade, assim na terra como no céu; o pão nosso de cada dia dá-nos hoje; e perdoanos as nossas dívidas, assim como nós temos perdoado aos nossos devedores; e não nos deixe cair em tentação; mas livra-nos do mal [pois teu é o reino, o poder e a glória para sempre. Amém]!” (Mt 6,9-13) (Bíblia Shedd)

*“Pai nosso, que estás nos céus, santificado seja o teu nome; venha o teu reino; faça-se a tua vontade, assim na terra como no céu; o pão nosso de cada dia dá-nos hoje; e **perdoanos as nossas dívidas, assim como nós temos perdoado aos nossos devedores**; e não nos deixe cair em tentação; mas livra-nos do mal [pois teu é o reino, o poder e a glória para sempre. Amém]!”* (Mt 6,9-13) (Bíblia Shedd)

*“Pai nosso, que estás nos céus, santificado seja o teu nome; venha o teu reino; faça-se a tua vontade, assim na terra como no céu; o pão nosso de cada dia dá-nos hoje; e **perdoanos as nossas dívidas, assim como nós temos perdoado aos nossos devedores**; e não nos deixe cair em tentação; mas livra-nos do mal [pois teu é o reino, o poder e a glória para sempre. Amém]!” (Mt 6,9-13) (Bíblia Shedd)*



“Porque, se perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai celeste vos perdoará; se, porém, não perdoardes aos homens [as suas ofensas], tampouco vosso Pai vos perdoará as vossas ofensas.” (Mt 9,14-15)



“O perdão é a libertação da-
quele que perdoa. A pessoa
que não perdoa fica presa ao
passado, alimentando raivas e
outros sentimentos negativos.

Todos seus dias ficam um pou-
co pior porque aqueles fatos do passado tei-
mam em diminuir o prazer da vida. **O perdão,
portanto, é um ato de inteligência e bom sen-
so.** Por isto, não se iluda: quem perdoa é
quem fez o esforço para mudar; o outro con-
tinua o mesmo. Livre-se dos sentimentos ne-
gativos, mas mantenha o bom senso e a pre-
caução.” (REGIS MESQUITA, Site *Nascer várias vezes*)



“Não perdoar e guardar rancor é carregar um saco de lixo tóxico, prejudicando a nossa estrutura emocional e física, gerando doença num curto espaço de tempo. O Dr. Frederic Luskin, doutor

em Aconselhamento Clínico e Psicologia da Saúde, pela Universidade de Stanford, nos EUA, afirmou, por meio de pesquisas, que a raiva revelou ser um risco significativo para a doença cardíaca.

==>

Num estudo fascinante com adultos que possuíam pressão arterial normal, ele constatou que cinco minutos de raiva enfraqueceram a reação imunológica dos participantes, a imunoglobulina salivar, uma medida comum da capacidade imunológica, que ficou diminuída por um período entre quatro e seis horas depois do episódio de cinco minutos de raiva.”
(ITAIR FERREIRA, *O perdão liberta*)

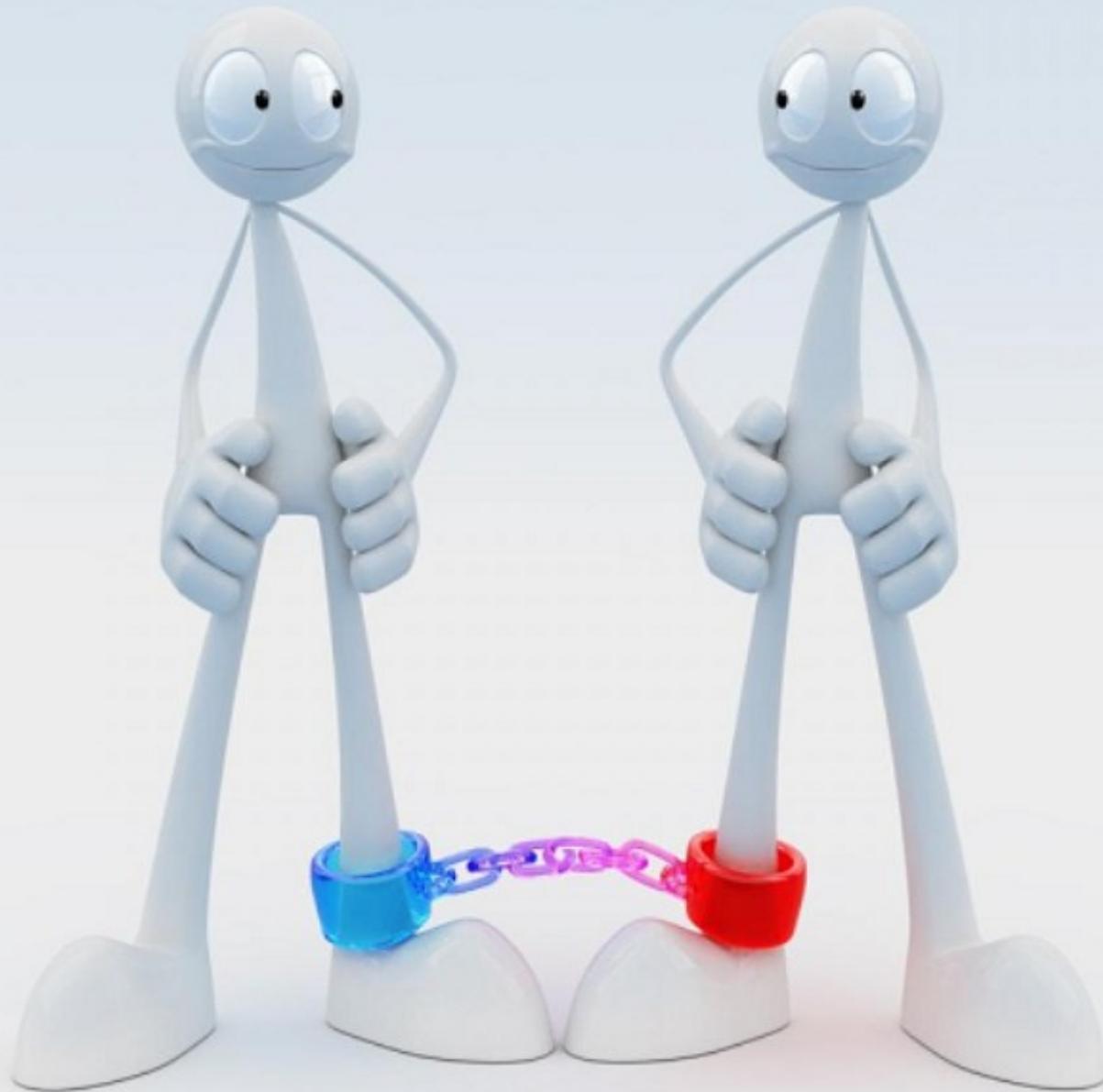
“Amai os vossos inimigos”

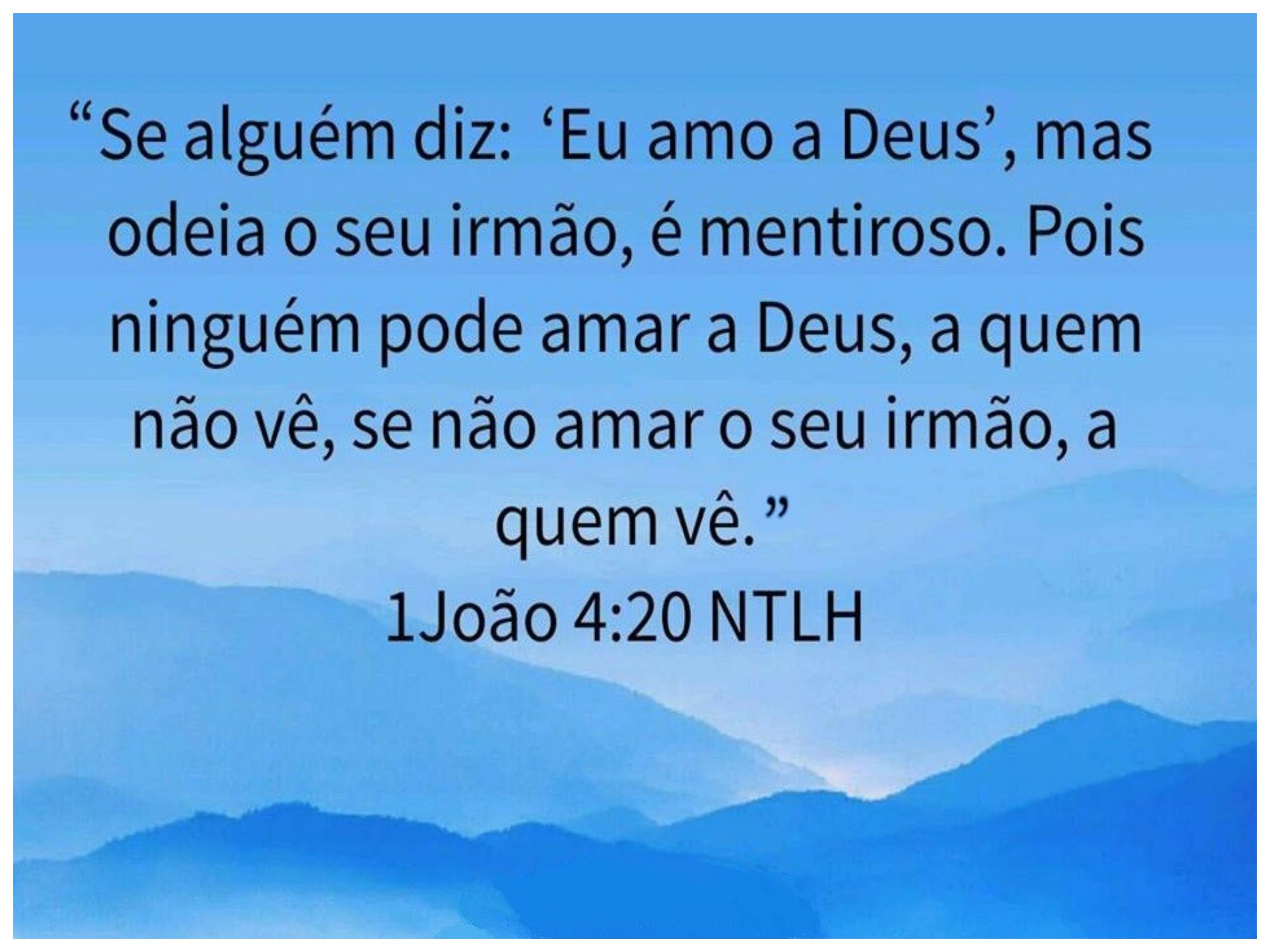
!?



“[...] somente nos libertamos dos que nos ofendem ou nos odeiam perdoando [...].”

(Miramez)



The background of the slide features a soft-focus, monochromatic landscape of rolling mountains in various shades of blue, creating a serene and peaceful atmosphere.

“Se alguém diz: ‘Eu amo a Deus’, mas odeia o seu irmão, é mentiroso. Pois ninguém pode amar a Deus, a quem não vê, se não amar o seu irmão, a quem vê.”

1João 4:20 NTLH

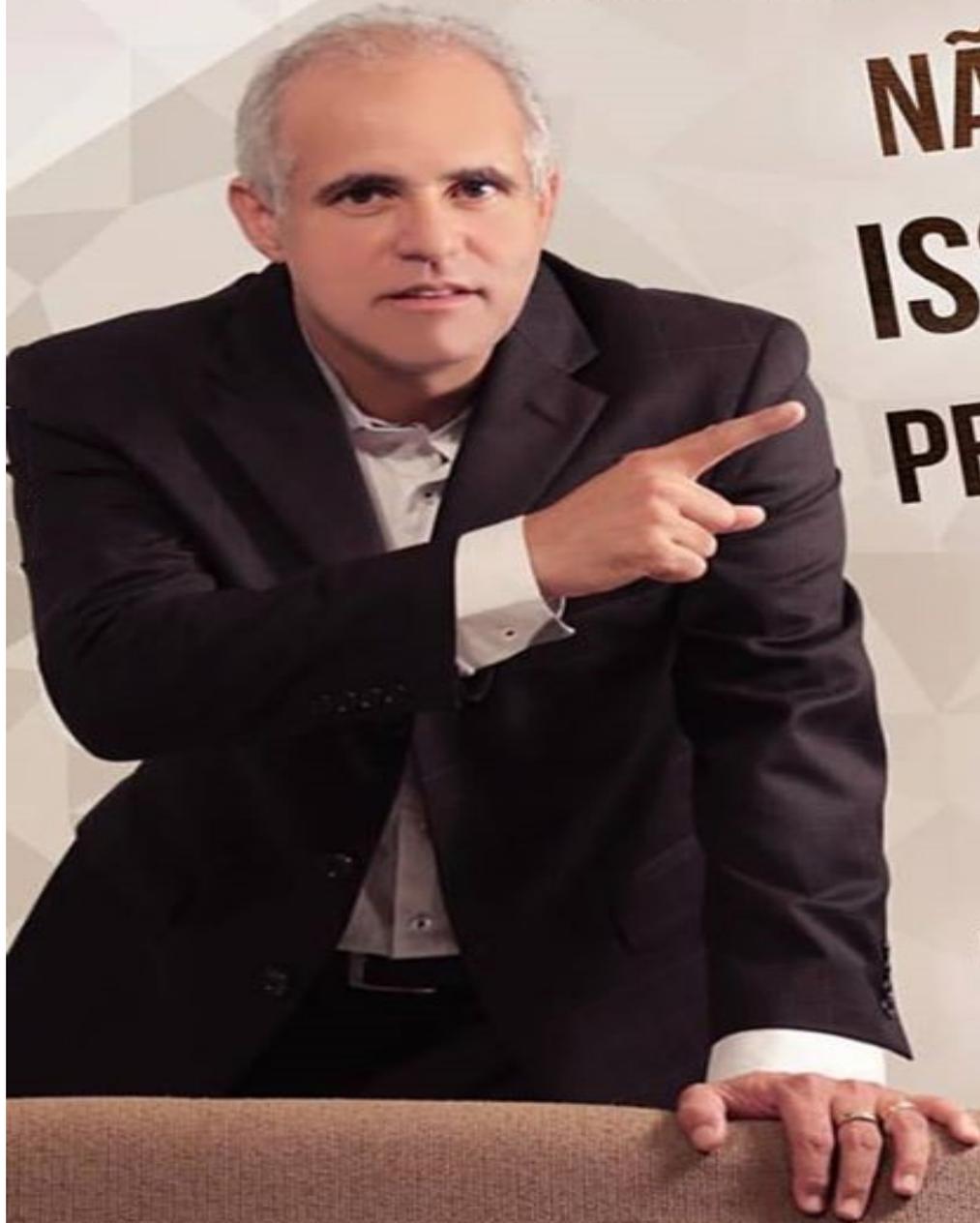


“Pelo fim da vida, foi Gandhi interrogado se havia perdoado todas as ofensas que recebera da parte de seus ofensores, e o Mahatma pôde responder com verdade:

'Nada tenho que perdoar, porque nunca ninguém me ofendeu'.”

(HUBERTO ROHDEN)

SEMINÁRIO
**CLAUDIO
DUARTE**
PARA O BRASIL
A FAMÍLIA PEDE SOCORRO



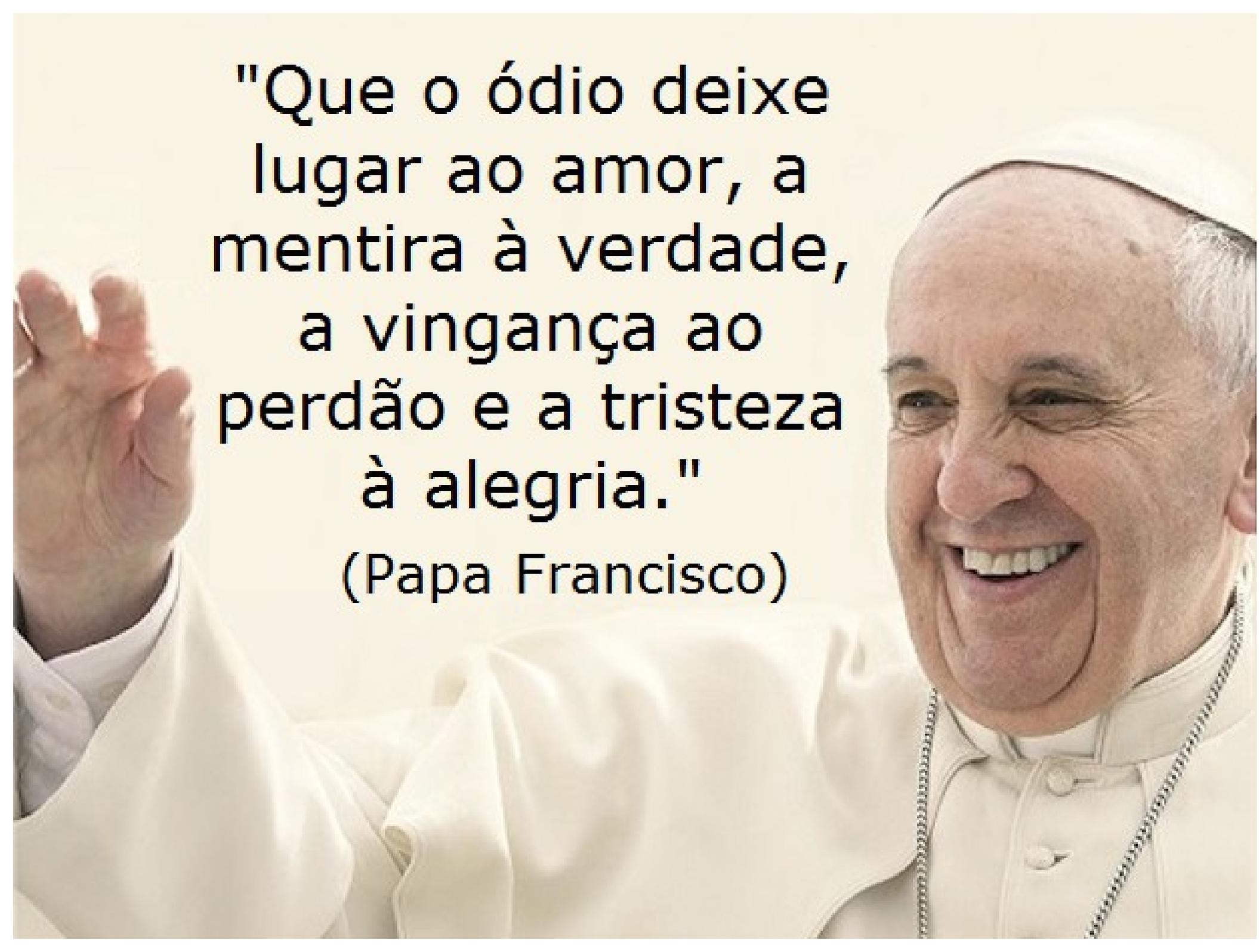
**PERDOAR
NÃO É ESQUECER...
ISSO É AMNÉSIA!!**

**PERDOAR É QUANDO
VOCÊ LEMBRA,
E NÃO SENTE
MAIS DOR!!**

ISSO É CURA!!!

"Que o ódio deixe
lugar ao amor, a
mentira à verdade,
a vingança ao
perdão e a tristeza
à alegria."

(Papa Francisco)



Referência bibliográfica:

KARDEC, A. *O Céu e o Inferno*. Brasília: FEB, 2013.

KARDEC, A. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*. Rio de Janeiro: CELD, 2001.

MARCON, M. H. (org) *Os Expoentes da Codificação Espírita*. Curitiba: FEP, 2002.

ROHDEN, H. *Mahatma Gandhi – o apóstolo da não-violência*. São Paulo: Martin Claret, 2012.

XAVIER, F. C. *Sinal Verde*. Rio de Janeiro: FEB, 1986.

Folha Vitória: Estudo aponta maior risco de infarto em quem não consegue perdoar, disponível em:

<https://www.folhavoria.com.br/saude/noticia/06/2019/estudo-aponta-maior-risco-de-infarto-em-quem-nao-consegue-perdoar>

Hospital Regional Santa Lúcia, Infarto do miocárdio, disponível em:

<https://www.hospitalsantalucia.com.br/blog/16/infarto-do-miocardio>

Regis Mesquita, O perdão sob a ótica Espírita,

<http://www.nascervariasvezes.com/2016/07/perdao-doutrina-espirita.html>

ITAIR FERREIRA, O perdão liberta, disponível em:

<http://www.correioespirita.org.br/categoria-de-materias/filosofia-e-espiritismo-correio-espirita/853-o-perd%C3%A3o-liberta>

SITE UNIMED: <http://www.cg.unimed.com.br/index.php/noticias/unimed/perdoar-faz-bem-a-saude-imunidade-pressao-e-coracao>

Imagens:

Capa: <http://budavirtual.files.wordpress.com/2013/06/odio-1.jpg>

Medicina chinesa:

<https://2.bp.blogspot.com/-Lc45XddGFD4/V7YdC3XexBI/AAAAAAAAADUs/XT9Y5iQK5u8q4HDxTqZxoUOLn0fgzs0tgCLcB/s1600/rim%2B1a.jpeg>

Momento de fúria: <http://www.otempo.com.br/infográficos/momento-de-fúria-1.851727>

Perdoar: <https://www.dicio.com.br/perdoar/>

Significado do Perdão:

<http://3.bp.blogspot.com/-ZBGK0YDwAY0/Vd9sIN-PlvI/AAAAAAAAAkqQ/QgMwJKRcSnY/s1600/perdo-3-638.jpg>

Infarto do miocárdio:

<https://www.brunahenares.com.br/wp-content/uploads/2019/07/Capturar.jpg>

A ovelha e o lobo: <https://diariovegabajeno.files.wordpress.com/2015/03/esmirna-vega-el-cordero-regalando-flores-al-lobo.jpg?w=863>

Acorrentados:

<http://www.downloadswallpapers.com/wallpapers/2012/agosto/acorrentados-wallpaper-19191.jpg>

Claudio Duarte, Perdoar não é esquecer..., disponível em:

<https://i.pinimg.com/564x/c3/8c/48/c38c48b0625e16932db7ad665a8e1f98.jpg>

Papa Francisco: <https://www.deezer-blog.com/assets/sites/18/unnamed2.jpg> e

<https://ospontosdevista.blogs.sapo.pt/frases-do-papa-francisco-no-facebook-11818141>

Site:

www.paulosnetos.net

Email:

paulosnetos@gmail.com