

## A TURMA DO LIVRO AZUL

### PERDÃO NO LIVRO AZUL

Versão B 04/07/2000

Essa é a continuação de nossa discussão a respeito do perdão. Caso você não tenha chegado aqui vindo de:

Perdoar .....**Perdão, o Passo que Falta.**

Então, por favor volte e o leia antes de continuar nesse link.

Nosso Livro Azul ( Alcoólicos Anônimos ) tem muito a dizer sobre ressentimentos e perdão. Aproveite

#### **ABRIGAR RESENTIMENTOS É FATAL.**

Nós estamos relutantes em repetir o livro. No entanto, algumas das afirmações que faz não podem ser deixadas de comentários. Se formos ler a página 66 de novo, vamos notar que o poder do ressentimento excede em muito qualquer concepção que temos de pensamento negativo. Você está sabendo que:

- ...a vida que inclui ressentimentos profundos leva **somente** à futilidade e infelicidade.
- As horas nas quais permitimos a futilidade e a infelicidade em nossa vida não valem a pena . Ressentimentos desgastam as nossas vidas.
- Os ressentimentos nos fecham para a iluminação do Espírito, desta forma impedindo a manutenção e o crescimento de uma experiência espiritual.
- Quando apartados da luz do Espírito, a insanidade do álcool retorna, bebemos de novo, e morremos.
- Abrigar ressentimentos é **fatal**.

Imediatamente, **isso tem de ser feito!** Há clara evidência de que os ressentimentos criam um veneno em nosso corpo ,somando-se às enfermidades mentais e espirituais que alimenta.

ERRADICANDO RESENTIMENTOS

Como nós nos livramos dos ressentimentos? Felizmente, esse processo começa no 4º passo . Nossa lista traz a **chave** .

a) Atente para os títulos das colunas de nosso inventário : (1)

Coluna 1: Em relação a **quem** você guarda ressentimento?

Coluna 2: O que eles fizeram que você considerou ofensivo

Coluna 4: Como você contribuiu para essa ação? E

Coluna 3: Porque você reagiu criando ressentimento

(1) Nota do tradutor: Na Edição para o Brasil há apenas três colunas ;  
a saber:

Coluna 1: Tenho ressentimento de

Coluna 2: A causa é

Coluna 3: Onde me afeta

A primeira lição é que os ressentimentos não podem ser removidos a menos que saibamos que os temos, e por qual motivo. A segunda lição é que nós nos tornamos extremamente vulneráveis ao mundo exterior. Nosso auto-conceito foi moldado por opiniões e ações dos outros e pelo nosso velho pensamento de como deveríamos ser.

b) Em seguida, é necessário *estar querendo* livrar-se do ressentimento. Você aprenderá mais a esse respeito no Sexto Passo . Além do mais – e o Livro Azul não nos dá tanta ajuda quanto poderia, Somos obrigados a perdoar a pessoa de quem nos ressentimos. Haverá mais discussão a respeito de perdoar os outros no Oitavo Passo. Simplesmente aceite desde já que você deverá fazê-lo! Não há outro caminho.

A **ferramenta certa** que o Livro Azul lhe dá é a freqüentemente repetida noção de que sua vida esta agora em uma *base* diferente. A *base* é a fundação – na qual todo o resto se apóia . Sua nova *base* é confiar e entregar-se em Deus .

## A ARTE DO PERDÃO

Reimpresso do Livro Azul ( Alcoólicos Anônimos ) e Doze Passos e Doze Tradições

Não podemos ajudar a todas as pessoas, mas pelo menos Deus nos mostrará como sermos bons e tolerantes para com todos. Voltemos mais uma vez à nossa relação. Esquecendo os maus tratos que outros praticaram, procuramos resolutamente nossos próprios erros. Onde

fomos egoístas, desonestos, interesseiros e medrosos? Embora certa situação não tivesse sido criada inteiramente por nossa culpa, tentamos desconsiderar a outra pessoa por completo. Onde foi que falhamos? O inventário era nosso, não da outra pessoa. ( Livro Azul pág 81 §2º linha 7 )

Se lamentamos o que fizemos e temos o sincero desejo de deixar que Deus nos leve a coisas melhores, acreditando sermos desculpados, teremos aprendido uma lição. Se não temos remorso e nossa conduta continua a prejudicar aos outros, é quase certo que voltaremos a beber. Não estamos teorizando. Estes são fatos baseados na nossa experiência. ( Livro Azul pág 83 § 4º linha 25 )

Surgirá a pergunta de como aproximarmo-nos da pessoa à qual odiamos. Pode ser que ela nos tenha prejudicado mais do que nós a ela, e ainda que possamos ter adotado atitude melhor junto a essa mesma pessoa, não estamos ansiosos por admitir nossos erros. No entanto, com as pessoas das quais não gostamos, tomamos uma decisão. É mais difícil aproximar-se do inimigo do que do amigo, mas isto nos é muito mais benéfico. Vamos a ele com espírito de ajuda e tolerância, confessando nossa hostilidade anterior e expressando-lhe nosso arrependimento.

De forma alguma criticaremos sua pessoa ou discutiremos ( Livro Azul pág 89 § 2º linha 23 )

Quando nos deitamos, à noite, revisamos construtivamente nosso dia. Fomos ressentido, egoístas, desonestos, medrosos? Devemos a alguém alguma desculpa? Estamos guardando algo em segredo, que deveria ser discutido logo com outra pessoa? Fomos bondosos e amáveis com todos? Que poderíamos ter feito melhor? Estivemos pensando em nós mesmos a maior parte do tempo? Ou pensamos no que deveríamos fazer pelos outros, no que poderíamos fazer na vida corrente? Mas, devemos cuidar de não cair na inquietação, no remorso ou na reflexão mórbida, pois isso diminuiria nossos préstimos aos outros. Após fazer nossa revisão, pedimos perdão a Deus e Lhe perguntamos quais as medidas que devemos tomar para melhorar. ( Livro Azul pág 96 § 3º linha 20 )

Este passo vital também foi o meio pelo qual começamos a ter a sensação de que poderíamos ser desculpados, não importa o que havíamos pensado ou feito. Frequentemente, enquanto dávamos este passo com nossos padrinhos ou conselheiros espirituais, pela primeira vez, nos sentíamos verdadeiramente capazes de desculpar os outros, não importa quão profundamente nos houvessem maltratado. Nosso inventário moral nos havia persuadido de que o perdão geral era

desejável, mas foi somente quando demos o Quinto Passo com resolução que *soubemos*, em nosso íntimo, que poderíamos aceitar o perdão e perdoar também. (12 Passos pág 47 § 3º linha 20 )

Tais obstáculos, contudo, são muito reais. O primeiro, e um dos mais difíceis, diz respeito ao perdão. Desde o momento em que examinamos um desentendimento com outra pessoa, nossas emoções se colocam na defensiva. Evitando encarar as ofensas que temos dirigido a outro, costumamos salientar, com ressentimento, as afrontas que ele nos tem feito. Isto acontece especialmente quando ele, de fato, tenha se comportado mal. Triunfalmente nos agarramos à sua má conduta como uma desculpa perfeita para minimizar ou esquecer a nossa.

Deveríamos, a essa altura, nos deter bruscamente. Não faz sentido um autêntico beberrão roto, rir-se do esfarrapado. Lembremo-nos de que alcoólicos não são os únicos atingidos por emoções doentias. Além do mais, geralmente é um fato o de que, quando bebíamos, nosso comportamento agravava os defeitos dos outros. Repetidamente abusamos da paciência de nossos melhores amigos a ponto de esgotá-los, e despertamos as piores reações naqueles que, desde o início, não gostaram de nós. Em muitos casos estamos, na realidade, em frente de co-sofredores, pessoas que tiveram suas desditas aumentadas pela nossa contribuição. Se estamos a ponto de pedir perdão para nós mesmos, por que não começar por perdoar a todos eles? ( 12 Passos pág 68 § 1º e 2º linha 5 )

**OITAVO PASSO** Haveremos de querer nos apegar à decisão as coisas que *nós* temos feito, ao mesmo tempo em que desculpamos as injúrias feitas à nós, sejam elas reais ou imaginárias. Deveríamos evitar os julgamentos extremos, tanto de nós mesmos quanto das outras pessoas envolvidas. Não devemos exagerar nem os nossos defeitos, nem os deles. Um exame calmo e objetivo será nossa firme intenção. (12 Passos pág 71 §2º linha 28 ). Em todas essas situações necessitamos de autodomínio, análise honesta do ocorrido, disposição para admitir nossa culpa e, igualmente, para desculpar as outras pessoas ( 12 Passos pág 79 § 1º linha 1 ) ...que onde houver o erro, que eu possa levar o perdão...É perdoando que se é perdoado ( 12 Passos pág 86 ).

Pedi a graça de poder levar a todos os necessitados o amor, a união, a fé, a verdade, a esperança, a alegria e a luz. ( 12 Passos pág 88 § 1º linha 8 )

Ele achava melhor consolar que ser consolado; compreender que ser compreendido; perdoar que ser perdoado. ( 12 Passos pág 88 § 2º linha 16)

Finalmente, a aceitação comprovou ser a chave de meu problema com a bebida. Após freqüentar A.A. por sete meses, me afastando do álcool e pílulas, não conseguindo que o programa funcionasse muito bem, eu finalmente fui capaz de dizer, " O.K. Deus. É verdade que eu - - de

todas as pessoas, por estranho que possa parecer, e mesmo que não dê a minha permissão - - realmente, realmente sou um alcoólico daqueles, é isso mesmo. E agora, que vou fazer a respeito disso? " Quando parei de viver no problema e comecei a viver na resposta, o problema desapareceu. A partir deste momento, não senti mais a menor compulsão de beber.

E aceitação é a resposta para *todos* os meus problemas hoje. Quando estou perturbado, é porque encontrei em alguma pessoa, lugar, coisa, ou situação - algum fato da minha vida - inaceitável para mim, e não consigo alcançar a serenidade até que aceite essa pessoa, lugar, coisa, ou situação exatamente da maneira como deveria ser nesse momento. Nada, absolutamente nada acontece no mundo de Deus por engano. Enquanto eu não podia aceitar meu alcoolismo, não poderia permanecer sóbrio, a menos que aceite a vida da forma como ela realmente é, não posso ser feliz. Não devo me concentrar tanto no que precisa ser mudado no mundo mas sim no que precisa ser mudado em mim e nas minhas atitudes. ( Big Book, page 448 ) (2) Este, bem como o depoimento a seguir não constam da tradução para o português do Livro Azul.

Um manhã, no entanto, me dei conta de que precisava me livrar disso, pois o tempo em que podia adiar fazê-lo estava se esgotando e que se eu não me livrasse acabaria me embebedando - e eu não queria mais ficar bêbado. Nas minhas preces nesta manhã pedi a Deus que me mostrasse uma forma de me livrar desse ressentimento. Durante o dia, um amigo me trouxe umas revistas para que eu as levasse a um grupo em um hospital no qual eu tinha interesse. Dando uma rápida olhada nelas, e um 'banner' atravessado na capa de uma delas destacava um artigo de um clérigo proeminente, e me atraiu a atenção a palavra ressentimento.

Ele dizia, em síntese: " Se você tiver algum ressentimento do qual deseje se libertar, se você rezar para a pessoa ou a coisa do qual se ressentir, você se libertará. Se você pedir na prece que tudo o que você deseja para você seja dado a eles, você ficará livre. Peça pela saúde, prosperidade, felicidade deles, e você ficará livre. Mesmo que você verdadeiramente não deseje isso para eles, que suas preces são apenas palavras e não seu desejo real, vá em frente e reze assim mesmo. Faça isso diariamente por duas semanas e descobrirá que começou a, realmente, sentir e desejar isso para eles, e você descobrirá que quando costumava sentir amargura e ressentimento e ódio, agora sente compaixão compreensiva e amor."

Funcionou comigo, e tem funcionado várias vezes desde então, e funcionará quantas vezes eu me dispuser a trabalhá-la. Algumas vezes preciso primeiro pedir por força de vontade, mas essa também sempre vem. Como funciona para mim, funcionará para todos nós. Como diz um outro grande homem: " A única verdadeira liberdade que um ser humano poderá conhecer e fazer aquilo que deve fazer simplesmente porque quer fazê-lo."

Essa grande experiência que libertou-me da servidão do ódio e substituiu-o por amor é realmente outra afirmação da verdade que sei: Eu tenho tudo o que necessito em Alcoólicos Anônimos tudo o que necessito eu recebo - - e quando recebo o que necessito invariavelmente descubro que isso é exatamente *o que queria o tempo todo* . ( Big Book, page 552 )

Essa discussão continua nos seguintes links:

Parachin ..... **Victor M. Parachin: Como Perdoar: 10 Guias**

Errico..... **A Oração do Senhor e Perdão**

E.Fox ..... **Emmet Fox: Perdão no Sermão da Montanha**

Ou,talvez queira voltar para:

T.L. Azul ..... **Perdoar, o passo que falta**

### **Nota do tradutor:**

**Como referencia às obras em Português,utilizamos:**

**Alcoólicos Anônimos – Não consta edição nem data de impressão, mas eu o comprei em 1987 no Grupo Três Legados,Rio de Janeiro,RJ**

**Os Doze Passos – 1ª Edição em Português – maio 1972**

**As Doze Tradições – 7ª Edição em Português – abril 1987**

**The BIG BOOK BUNCH**

**PERDOAR – O PASSO QUE FALTA**

**Versão J 15/12/2001**

-

**THE BIG BOOK BUNCH**

**(A TURMA DO LIVRO AZUL)**

Nós somos o grupo " The Big Book Bunch " de Alcoólicos Anônimos . Nossa origem é o grupo Estudantes do Livro Azul, que vem se reunindo em Woodland Hills, Califórnia desde Dezembro de 1985. Nossos objetivos são: vivenciar o processo espiritual, através do qual a sobriedade é obtida e aprimorada, e publicar (gratuitamente) nossa experiência, para outros alcoólicos em recuperação. Nós não temos

absolutamente afiliação à qualquer organização ou causa a não ser a nossa filiação individualmente como membros de A.A.

Nosso material escrito não é literatura oficial de A.A. mas no entanto, contem informação do Big Book (Alcoólicos Anônimos) e outra literatura aprovada pela Conferência, registrada e publicada por Alcoólicos Anônimos. Todo material de A.A. utilizado, é acompanhado pela devida referência à sua fonte. Referências em nossos documentos ao Livro Azul, excluem suas estórias ( depoimentos ). Está incluído todo material desde sua capa frontal até a página 164, mais os Apêndices I ( Tradições) e II (Experiência Espiritual).

Você pode reproduzir matéria do Big Book Bunch, observando que: a) as fontes do material (AA ou The BBB) sejam citadas, b) que nada seja cobrado pela sua divulgação,e c) que não seja distribuído por organização ou procedimento que cobre taxas. Caso tenha correções ou melhoramentos a fazer, por favor nos comunique utilizando a Caixa Postal ao pé do artigo.

Nós tratamos de uma discussão sobre a disposição de perdoar. Primeiramente ressaltaremos, caso você ainda não saiba, que os alcoólicos tendem a se sentir vitimados por pessoas,lugares, objetos e o cosmos em geral. Como se isso não fosse o bastante, nós alcoólicos, também carregamos mágoa, de que nos tenha sido feito, ou deixado de fazer por nós.

Nos parágrafos seguintes, exploraremos as implicações de carregarmos os ressentimentos conosco. Se não conseguimos, nos livrar dos ressentimentos, por outro lado, às vezes nos deparamos com a ferramenta de ( última geração ) para a erradicação - perdoar aqueles de quem nos ressentimos. A natureza do perdão é investigada, e , finalmente, são apresentadas técnicas para alcançar o perdoar. A nossa discussão a respeito do perdão é elaborada através de links em quatro páginas adicionais. É melhor, acreditamos, que seja vista na ordem em que está listada.

## **ALCOÓLICOS TEM ORGULHO DO RESSENTIMENTO**

A maior parte dos alcoólicos tem um profundo – quase patológico – senso de justiça. Se nós fomos enganados ( significando freqüentemente que não conseguimos o que queríamos), ou nos apegamos à idéia de que poderíamos ter sido enganados, encontramos plena justificação para expressar raiva ou abrigar ressentimentos. Nesse caso parece quase que um dever carregar um ressentimento justificado. Caso contrário, aqueles que nos enganaram se livrariam impunes. E isto não estaria certo; concordam? Portanto, desperdiçamos nossas vidas, recebidas de Deus, julgando e punindo nossos

semelhantes. Abandonar um ressentimento justificável, é sabidamente, uma das experiências mais difíceis para um alcoólico.

Se você pesquisar a palavra ressentimento em nosso dicionário, você vai encontrar:

**Ressentir** é também utilizado em outros sentidos que nos parecem estranhos, tais como "sentir dor" ou "perceber pelo odor"(1). O fio que mantém esses sentimentos unidos é a noção de sentir ou perceber ...de novo.

Para o alcoólico ressentimento é o reviver a ofensa que nos feriu antes de tudo.. Pense nisto. Nós sentimos estar punindo as pessoas por seus erros, quando, na verdade, queremos voltar a sentir a ferida de novo...de novo...de novo – entendeu? Ressentis não faz mais sentido, da mesma forma que não o faz, a nossa antiga bebida. Algo está distorcido no cérebro, pensamos.

(1) N.T.: Isto se dá na língua inglesa

## MÉTODOS DE REMOÇÃO DE RESSENTIMENTOS

Como remover os ressentimentos? Aqui estão os métodos costumeiros, e eles são apresentados na ordem crescente de dificuldade ( para o alcoólico, é claro).

**Negligenciamento.** Sim, a negligência benigna remove a maior parte de seus pensamentos do dia. Nós simplesmente nos esquecemos das coisas que não são importantes para nós. Enquanto crescemos em nossa sobriedade nos tornamos menos interessados em manter ressentimentos, e eles seguem a ordem natural da eliminação, a não ser que sejam retidos devido a nossos hábitos pervertidos.

**Reflexão.** Se estamos conscientes do nosso ressentimento, e desejamos nos livrar dele, é um procedimento inteligente pensar sobre ele. Nós realmente ouvimos o que a outra pessoa falou? O que foi dito era realmente o que a outra pessoa pensava? O que ouvimos não seria apenas um boato? A ação ofensiva segue um padrão, ou foi apenas um acaso? O ofensor estava estressado? Estamos dando ao outro o benefício da dúvida? Caso contrário, porque não abandonar o ressentimento?

**Análise de Custo/Benefício.** Se realmente houve um dano, principalmente intencional, seria benéfico para nós guardar ressentimento? Esse é um ressentimento importante? Qual sua posição entre os outros ressentimentos justificados que carregamos? A inserção dele no nosso inventário significa que abriremos mão de outro ressentimento menos danoso? Por quanto tempo carregaremos esse ressentimento? Ele justifica vingança? Estamos dispostos a sofrer a perda de amigos, destruição de propriedade, despesas, prisão, ou



pressão social como consequência de nos tornarmos juiz, júri e executor? Não seria mais agradável nos livrarmos do ressentimento?

**A Disposição de Perdoar.** Sim, é possível se livrar dos resíduos de ressentimento através da disposição de perdoar.

Os links abaixo citados descreverão como isso pode ser feito. Eis aqui alguns tópicos, como:

- **Anonimato.** As pessoas das quais você se ressentir não precisam saber disto. De fato, é muito melhor e mais simples se eles não souberem. Uma mágoa curtida em segredo é mais suave, de qualquer forma.

- **Privacidade.** A menos que a pessoa de quem você se ressentir peça o seu perdão, ou você esteja absolutamente convencido de que ela ficará feliz por ser perdoada, você deve manter seu perdão em sigilo. Pode ser uma forma grosseira de arrogância aproximar-se de uma pessoa para lhe dizer que está sendo perdoada. Elas freqüentemente não tem a menor idéia de ter cometido alguma ofensa, e vão se perguntar que espécie de louco você pensa que é para perdoá-la – Deus, talvez?

- **Ultimidade.** Uma vez que você tenha perdoado uma pessoa, é o ato final. Não precisa nunca mais ser repetido, nem você deve permitir a recorrência do ressentimento.

E, é claro, há o velho conhecido, a **prece**. Após a discussão de cada passo no Livro Azul, um sem número de métodos para aliviar os problemas são mostrados. A ferramenta fundamental e freqüentemente “sugerida” para nós, é a prece. A prece deveria estar na lista acima, mas não saberíamos como situá-la na ordem de dificuldades. Para alguns de nós, a prece é um meio natural e fácil de ajustar a nossa vida. Para outros, uma perspectiva alienada e até mesmo hostil. Qualquer que possa ser o sentimento de uma pessoa no tocante à prece, deve haver um esforço constante para que seja um ingrediente primordial na concientização.

## **O QUE É A DISPOSIÇÃO DE PERDOAR?**

### **O Dicionário e FORGIVE (Perdoar)**

#### **For – give ( Para dar )**

1 – Conceder perdão para, ou remissão por ( uma ofensa, pecado, etc. ) ; absolver.

2 – Cancelar ou Remir ( um débito, obrigação, etc ) ; perdoar os encargos devidos em um empréstimo.

3 – Conceder o perdão a ( uma pessoa ).

4 – Deixar de sentir ressentimento contra; perdoar seus inimigos.

5 – Perdoar uma ofensa ou o ofensor.

## **QUEM É O GUARDIÃO DE NOSSOS ERROS?**

Pode ser que haja um pouco de nossa teologia pessoal aqui. Se a sua é diferente, por favor não se sinta ofendido. Você pode estar certo.

Quando cometemos uma ofensa ( ou falhamos em cumprir uma obrigação ) o erro é gravado. A(s) parte(s) a quem ofendemos, se houver, podem anotar – muitas pessoas o fazem . Nós próprios as acrescentamos ao saco de culpas, vergonhas, remorsos e auto-aversão que arrastamos conosco.

Mas o registro real foi feito no sistema do universo por seu Criador. É automático e inevitável que todos os erros sejam anotados. E a única e verdadeira coisa que pode removê-lo é a reparação ( correção ou reparo).

No Oriente, este sistema é chamado Karma. Em metafísica pode se chamar Akasha. Não importa como seja chamado ou aonde quer que se localize ( mais provavelmente dentro de nós mesmos ), funciona e sempre funciona sem falhas, principalmente para nós alcoólicos ( brincadeira ).

## **OBJETIVOS NA DISPOSIÇÃO DE PERDOAR**

### **Quem está sendo perdoado, e por quem ?**

**Perdoando os outros.** Se um ato de cortesia de nossa parte vai ajudar os outros a se sentirem melhor com eles mesmos, então devemos deixar que saibam que não temos nenhum sentimento negativo em relação às ações deles. Mas nunca devemos acreditar que possamos, na verdade, interferir em que sejam perdoados, de acordo com o plano traçado por Deus para eles.

**Ser perdoado pelos outros.** Aqui aplica-se a mesma lógica de perdoar os outros. A disposição cósmica de perdoar entre os humanos pode ser um ato de compaixão. No entanto, a genuína vontade de perdoar é um assunto muito pessoal.

**Ser perdoado por Deus.** Deus não mantém registros, nem carrega quaisquer mágoas. O sistema universal de Justiça que Ele criou cuida automaticamente da correção e do perdão. Ele não intervém. Ele simplesmente nos ama o tempo todo

**Perdoar a nós mesmos.** Como os humanos não podem realmente perdoar-se uns aos outros, o auto-perdão é igualmente impossível. Há mais a ser dito, no entanto. Nós certamente concordamos que muitos, senão a maioria dos alcoólicos conhecem de sobra a culpa, a vergonha, o remorso e a auto piedade. Nós **DEVEMOS** nos livrar disto antes que possamos realmente ver a perfeição do Criador em nós, como era Sua intenção. Devemos ter a capacidade de olhar para o espelho e sorrir

para a criatura que está emergindo do limo da assertiva auto dirigida, à serviço do Pai através seus companheiros. Saber que fomos perdoados é um requisito para a vida sóbria.

A primeira coisa a fazer é livrarmo-nos dos falsos crimes de que nós mesmos nos imputamos. Um sólido Quinto Passo produzirá uma lista de nossos defeitos de caráter e uma lista preliminar de pessoas que tínhamos ofendido. Se nós nos sentimos mal por algo que não conste destas listas, ou a lista está incompleta ou fomos apanhados pelo defeito sem sentido da auto-condenação . Sentir-se mal consigo mesmo,, o que poderia fazer sentido enquanto estávamos nos prejudicando, é freqüentemente um cabide emocional que deve ser descartado. Você pode criar uma lista de auto-respeito ( não orgulho ) . Pode ser próximo ao espelho, e pode dizer, " Eu tenho de me respeitar hoje porque eu...( liste boas ações, passos dados, pessoas ajudadas, preces, etc.)." Mas, assegure-se de nunca colocar seu nome na listagem de seu Oitavo Passo. A segunda coisa a fazer e dar o Nono Passo ( Após ter feito do Primeiro ao Oitavo com seu padrinho, é claro). Porque ? Porque a reparação é o **único** meio de alcançar o perdão.

## **NOSSO "DIREITO" DE PERDOAR**

Nós sabemos que quando algo errado é feito, há um imediato registro do fato. O registro não pode ser prevenido e **NEM** apagado através do perdão. A parte ofendida não pode apagar o registro, e Deus também não o fará, pois, antes de mais nada, foi Ele quem criou o sistema. E o sistema funciona muito bem para Ele.

Então, como você e os outros podem ser absolvidos de seus erros ? Adivinhou, pelo Nono Passo. Reparação ( reparo / correção ) da ofensa remove automaticamente o registro. O perdão não toma parte, em lugar nenhum, na absolvição.

Porque então tanta conversa a respeito do perdão? A realidade é que nós não estamos perdoadando ofensas contra nós, no sentido de remover a necessidade de reparação por parte do ofensor. Isso nós não podemos fazer. Apenas a reparação tem esse poder. Nosso ato de perdão é para nos limparmos. É isso mesmo. Nós removemos de nós mesmos o desejo auto imposto de punir o ofensor. Nosso perdão absolve não o ato cometido, mas sim a nossa reação pessoal a ele. Uau ! Que conceito ! Não é o karma dele que corrigimos, mas o nosso próprio !

Eis algumas fontes adicionais que achamos muito úteis. Você poderá notar que algumas delas não concordam plenamente com o que falamos. Isso não faz com que elas ou nós estejamos errados. Isso é necessário para que você viva em profundidade as suas próprias convicções. Por favor acesse esses links na ordem em que estão listados:

PARTE 1ª DE 4

The BIG BOOK BUNCH

PERDÃO – O PASSO QUE FALTA

Versão J 15/12/2001

THE BIG BOOK BUNCH

(A TURMA DO LIVRO AZUL)

QUE COMPOEM ESTE ESTUDO E A ORDEM EM QUE É ACONSELHADO  
SER LIDA

Turma do Livro Azul ....Perdão o Passo que Falta

Livro Azul .....O Perdão no Livro Azul

Parachin .....Victor M. Parachin: Como Perdoar: 10

Guias

Errico ..... A Oração do Senhor e o Perdão

E.Fox .....Emmet Fox: Perdão baseado no Sermão da  
Montanha

Nós somos o grupo " The Big Book Bunch " de Alcoólicos Anônimos .  
Nossa origem é o grupo Estudantes do Livro Azul, que vem se reunindo  
em Woodland Hills, Califórnia desde Dezembro de 1985. Nossos  
objetivos são: vivenciar o processo espiritual, através do qual a  
sobriedade é obtida e aprimorada, e publicar (gratuitamente) nossa  
experiência, para outros alcoólicos em recuperação. Nós não temos  
absolutamente afiliação à qualquer organização ou causa a não ser a  
nossa filiação individualmente como membros de A.A.

Nosso material escrito não é literatura oficial de A.A. mas no  
entanto, contem informação do Big Book (Alcoólicos Anônimos) e outra  
literatura aprovada pela Conferência, registrada e publicada por  
Alcoólicos Anônimos. Todo material de A.A. utilizado, é acompanhado  
pela devida referência à sua fonte. Referências em nossos documentos  
ao Livro Azul, excluem suas estórias ( depoimentos ). Está incluído  
todo material desde sua capa frontal até a página 164, mais os  
Apêndices I ( Tradições) e II (Experiência Espiritual).

Você pode reproduzir matéria do Big Book Bunch, observando que: a)  
as

fontes do material (AA ou The BBB) sejam citadas, b) que nada seja  
cobrado pela sua divulgação, e c) que não seja distribuído por  
organização ou procedimento que cobre taxas. Caso tenha correções ou  
melhoramentos a fazer, por favor nos comunique utilizando a Caixa

Postal ao pé do artigo.

Nós tratamos de uma discussão sobre a disposição de perdoar. Primeiramente ressaltaremos, caso você ainda não saiba, que os alcoólicos tendem a se sentir vitimados por pessoas, lugares, objetos e o cosmos em geral. Como se isso não fosse o bastante, nós alcoólicos, também carregamos mágoa, de que nos tenha sido feito, ou deixado de fazer por nós.

Nos parágrafos seguintes, exploraremos as implicações de carregarmos os ressentimentos conosco. Se não conseguimos, nos livrar dos ressentimentos, por outro lado, às vezes nos deparamos com a ferramenta de ( última geração ) para a erradicação - perdoar aqueles de quem nos ressentimos. A natureza do perdão é investigada, e , finalmente, são apresentadas técnicas para alcançar o perdoar. A nossa discussão a respeito do perdão é elaborada através de links em quatro páginas adicionais. É melhor, acreditamos, que seja vista na ordem em que está listada.

PARTE 2ª DE 4

## ALCOÓLICOS TEM ORGULHO DO RESSENTIMENTO

A maior parte dos alcoólicos tem um profundo "quase patológico" senso de justiça. Se nós fomos enganados ( significando freqüentemente que não conseguimos o que queríamos), ou nos apegamos à idéia de que poderíamos ter sido enganados, encontramos plena justificação para expressar raiva ou abrigar ressentimentos. Nesse caso parece quase que um dever carregar um ressentimento justificado. Caso contrário, aqueles que nos enganaram se livrariam impunes. E isto não estaria certo; concordam? Portanto, desperdiçamos nossas vidas, recebidas de Deus, julgando e punindo nossos semelhantes. Abandonar um ressentimento justificável, é sabidamente, uma das experiências mais difíceis para um alcoólico.

Se você pesquisar a palavra ressentimento em nosso dicionário, você vai encontrar:

Ressentir é também utilizado em outros sentidos que nos parecem estranhos, tais como "sentir dor" ou "perceber pelo odor"(1). O fio que mantém esses sentimentos unidos é a noção de sentir ou perceber ...de novo.

Para o alcoólico ressentimento é o reviver a ofensa que nos feriu antes de tudo.. Pense nisto. Nós sentimos estar punindo as pessoas por seus erros, quando, na verdade, queremos voltar a sentir a ferida de novo...de novo...de novo "entendeu? Ressentis não faz mais sentido, da mesma forma que não o faz, a nossa antiga bebida. Algo está distorcido no cérebro, pensamos.

(1) N.T.: Isto se dá na língua inglesa

## MÉTODOS DE REMOÇÃO DE RESSENTIMENTOS

Como remover os ressentimentos? Aqui estão os métodos costumeiros, e eles são apresentados na ordem crescente de dificuldade ( para o alcoólico, é claro).

**Negligenciamento.** Sim, a negligência benigna remove a maior parte de seus pensamentos do dia. Nós simplesmente nos esquecemos das coisas que não são importantes para nós. Enquanto crescemos em nossa sobriedade nos tornamos menos interessados em manter ressentimentos, e eles seguem a ordem natural da eliminação, a não ser que sejam retidos devido a nossos hábitos pervertidos.

**Reflexão.** Se estamos conscientes do nosso ressentimento, e desejamos nos livrar dele, é um procedimento inteligente pensar sobre ele. Nós realmente ouvimos o que a outra pessoa falou? O que foi dito era realmente o que a outra pessoa pensava? O que ouvimos não seria apenas um boato? A ação ofensiva segue um padrão, ou foi apenas um acaso? O ofensor estava estressado? Estamos dando ao outro o benefício da dúvida? Caso contrário, porque não abandonar o ressentimento?

**Análise de Custo/Benefício.** Se realmente houve um dano, principalmente

intencional, seria benéfico para nós guardar ressentimento? Esse é um ressentimento importante? Qual sua posição entre os outros ressentimentos justificados que carregamos? A inserção dele no nosso inventário significa que abriremos mão de outro ressentimento menos danoso? Por quanto tempo carregaremos esse ressentimento? Ele justifica vingança? Estamos dispostos a sofrer a perda de amizades, destruição de propriedade, despesas, prisão, ou pressão social como consequência de nos tornarmos juiz, júri e executor? Não seria mais agradável nos livrarmos do ressentimento?

**A Disposição de Perdoar.** Sim, é possível se livrar dos resíduos de ressentimento através da disposição de perdoar.

Os links abaixo citados descreverão como isso pode ser feito. Eis aqui alguns tópicos, como:

â<sup>™</sup> **Anonimato.** As pessoas das quais você se ressentir não precisam saber disto. De fato, é muito melhor e mais simples se eles não souberem. Uma mágoa curtida em segredo é mais suave, de qualquer forma.

â<sup>™</sup> **Privacidade.** A menos que a pessoa de quem você se ressentir peça o seu perdão, ou você esteja absolutamente convencido de que ela ficará feliz por ser perdoada, você deve manter seu perdão em sigilo. Pode ser uma forma grosseira de arrogância aproximar-se de uma pessoa para lhe dizer que está sendo perdoada. Elas freqüentemente não tem a menor idéia de ter cometido alguma ofensa, e vão se perguntar que espécie de louco você pensa que é para perdoá-la â€ Deus, talvez?

â<sup>™</sup> **Ultimidade.** Uma vez que você tenha perdoado uma pessoa, é o ato final. Não precisa nunca mais ser repetido, nem você deve permitir

a recorrência do ressentimento.

E, é claro, há o velho conhecido, a prece. Após a discussão de cada passo no Livro Azul, um sem número de métodos para aliviar os problemas são mostrados. A ferramenta fundamental e freqüentemente "sugerida" para nós, é a prece. A prece deveria estar na lista acima, mas não saberíamos como situá-la na ordem de dificuldades. Para alguns de nós, a prece é um meio natural e fácil de ajustar a nossa vida.

Para outros, uma perspectiva alienada e até mesmo hostil. Qualquer que possa ser o sentimento de uma pessoa no tocante à prece, deve haver um esforço constante para que seja um ingrediente primordial na concientização.

## PARTE 3ª DE 4

### O QUE É A DISPOSIÇÃO DE PERDOAR?

O Dicionário e FORGIVE (Perdoar)

For – give ( Para dar )

1 – Conceder perdão para, ou remissão por ( uma ofensa, pecado, etc. )

; absolver.

2 – Cancelar ou Remir ( um débito, obrigação, etc ) ; perdoar os encargos devidos em um empréstimo.

3 – Conceder o perdão a ( uma pessoa ).

4 – Deixar de sentir ressentimento contra; perdoar seus inimigos.

5 – Perdoar uma ofensa ou o ofensor.

### QUEM É O GUARDIÃO DE NOSSOS ERROS?

Pode ser que haja um pouco de nossa teologia pessoal aqui. Se a sua é diferente, por favor não se sinta ofendido. Você pode estar certo.

Quando cometemos uma ofensa ( ou falhamos em cumprir uma obrigação ) o erro é gravado. A(s) parte(s) a quem ofendemos, se houver, podem anotar – muitas pessoas o fazem . Nós próprios as acrescentamos ao saco de culpas, vergonhas, remorsos e auto-aversão que arrastamos conosco.

Mas o registro real foi feito no sistema do universo por seu Criador.

É automático e inevitável que todos os erros sejam anotados. E a única e verdadeira coisa que pode removê-lo é a reparação ( correção ou reparo).

No Oriente, este sistema é chamado Karma. Em metafísica pode se chamar Akasha. Não importa como seja chamado ou aonde quer que se localize ( mais provavelmente dentro de nós mesmos ), funciona e sempre funciona sem falhas, principalmente para nós alcoólicos ( brincadeira ).

### OBJETIVOS NA DISPOSIÇÃO DE PERDOAR

Quem está sendo perdoado, e por quem ?

Perdoando os outros. Se um ato de cortesia de nossa parte vai ajudar

os outros a se sentirem melhor com eles mesmos, então devemos deixar que saibam que não temos nenhum sentimento negativo em relação às ações deles. Mas nunca devemos acreditar que possamos, na verdade, interferir em que sejam perdoados, de acordo com o plano traçado por Deus para eles.

Ser perdoado pelos outros. Aqui aplica-se a mesma lógica de perdoar os outros. A disposição cosmética de perdoar entre os humanos pode ser um ato de compaixão. No entanto, a genuína vontade de perdoar é um assunto muito pessoal.

Ser perdoado por Deus. Deus não mantém registros, nem carrega quaisquer mágoas. O sistema universal de Justiça que Ele criou cuida automaticamente da correção e do perdão. Ele não intervém. Ele simplesmente nos ama o tempo todo Perdoar a nós mesmos. Como os humanos não podem realmente perdoar-se uns aos outros, o auto-perdão é igualmente impossível. Há mais a ser dito, no entanto. Nós certamente concordamos que muitos, senão a maioria dos alcoólicos conhecem de sobra a culpa, a vergonha, o remorso e a auto piedade. Nós DEVEMOS nos livrar disto antes que possamos realmente ver a perfeição do Criador em nós, como era Sua intenção. Devemos ter a capacidade de olhar para o espelho e sorrir para a criatura que está emergindo do limo da assertiva auto dirigida, à serviço do Pai através seus companheiros. Saber que fomos perdoados é um requisito para a vida sóbria.

A primeira coisa a fazer é livrarmo-nos dos falsos crimes de que nós mesmos nos imputamos. Um sólido Quinto Passo produzirá uma lista de nossos defeitos de caráter e uma lista preliminar de pessoas que tínhamos ofendido. Se nós nos sentimos mal por algo que não conste destas listas, ou a lista está incompleta ou fomos apanhados pelo defeito sem sentido da auto-condenação . Sentir-se mal consigo mesmo, o que poderia fazer sentido enquanto estávamos nos prejudicando, é freqüentemente um cabide emocional que deve ser descartado. Você pode criar uma lista de auto-respeito ( não orgulho ) . Pode ser próximo ao espelho, e pode dizer, " Eu tenho de me respeitar hoje porque eu...(liste boas ações, passos dados, pessoas ajudadas, preces, etc.)." Mas, assegure-se de nunca colocar seu nome na listagem de seu Oitavo Passo.

A segunda coisa a fazer e dar o Nono Passo ( Após ter feito do Primeiro ao Oitavo com seu padrinho, é claro). Porque ? Porque a reparação é o único meio de alcançar o perdão.

#### PARTE 4ª DE 4

#### NOSSO "DIREITO" DE PERDOAR

Nós sabemos que quando algo errado é feito, há um imediato registro do fato. O registro não pode ser prevenido e NEM apagado através do perdão. A parte ofendida não pode apagar o registro, e Deus também não o fará, pois, antes de mais nada, foi Ele quem criou o sistema. E o



sistema funciona muito bem para Ele.

Então, como você e os outros podem ser absolvidos de seus erros ?  
Adivinhou, pelo Nono Passo. Reparação ( reparo / correção ) da ofensa remove automaticamente o registro. O perdão não toma parte, em lugar nenhum, na absolvição.

Porque então tanta conversa a respeito do perdão? A realidade é que nós não estamos perdoadando ofensas contra nós, no sentido de remover a necessidade de reparação por parte do ofensor. Isso nós não podemos fazer. Apenas a reparação tem esse poder. Nosso ato de perdão é para nos limparmos. É isso mesmo. Nós removemos de nós mesmos o desejo auto imposto de punir o ofensor. Nosso perdão absolve não o ato cometido, mas sim a nossa reação pessoal a ele. Uau ! Que conceito ! Não é o karma dele que corrigimos, mas o nosso próprio !

Eis algumas fontes adicionais que achamos muito úteis. Você poderá notar que algumas delas não concordam plenamente com o que falamos.

Isso não faz com que elas ou nós estejamos errados. Isso é necessário para que você viva em profundidade as suas próprias convicções. Por favor acesse esses links na ordem em que estão listados:

Livro Azul .....O Perdão no Livro Azul

Parachin .....Victor M. Parachin: Como Perdoar: 10

Guias

Errico ..... A Oração do Senhor e o Perdão

E.Fox .....Emmet Fox: Perdão baseado no Sermão da Montanha

Victor Parachin – Perdão

10 Guias

Versão B 04/07/2000

.....

Como Perdoar : 10 Guias

Por Victor M. Parachin

A respeito dessa página. Fizemos contato com a excelente guia de Victor em Venture Inward, Maio/Junho de 1999, a Revista da Assotiation

for Research and Enlightenment da Edgar Cayce Foundation.

Victor Parachin, um ministro ordenado e escritor morando em

Claremont, Califórnia, é o autor de 365 Boas Razões para Ser um Vegetariano.

Em 20 de maio de 1999 perguntamos a Victor se poderíamos colocar

sua sabedoria aqui. Ele foi gentil o bastante para permitir que suas palavras fossem colocadas pois esperava que poderiam servir de ajuda para as pessoas adictas. Victor, sua orientação prática é exatamente o que precisamos!

Não sabemos até que ponto Victor está familiarizado com A.A. . Por ser um ministro, portanto, imaginamos que tenha visto famílias devastadas pelo alcoolismo. Suas palavras trazem a mesma verdade e praticidade que lemos e escutamos em nosso Livro Azul e em reuniões. A.A. é abençoado por esses amigos maravilhosos, mesmo que apenas em espírito.

Quando o poeta Edwin Markham aproximava-se dos anos de retiro, descobriu que o homem a quem confiara a administração de seu portfólio financeiro desbaratara suas economias. O sonho que Markham acalentara de uma confortável aposentadoria desaparecera. Ele começou a remoer essa injustiça e sua perda. Sua raiva aprofundou. A amargura de Markham crescia a olhos vistos. Um dia enquanto estava sentado à mesa, Markham se viu desenhando círculos enquanto tentava suavizar um furacão em seu interior. Finalmente, concluiu: " Eu tenho de perdoá-lo, e vou perdoá-lo." Olhando de novo para os círculos que havia desenhado no papel à sua frente, Markham escreveu essas linhas:

Ele desenhou um círculo para me manter fora, Herético, rebelde, digno de escárnio.

Mas o amor e eu temos sabedoria para vencer, nós desenhamos um círculo para incluí-lo.

Apesar de ter escrito centenas de poemas contidos em muitos livros, as palavras que escreveu enquanto perdoava são as mais memoráveis e populares. Enquanto perdoava, um tremendo ato de criatividade foi liberado em Markham. Os poetas e místicos desde há muito sabem e declaram que o ato do perdão liberta grade poder de cura.

O autor e ministro Charles Filmore recomendou o perdão como a maneira mais eficaz em restabelecer o equilíbrio e a harmonia interior: " Há um tratamento mental garantido para curar qualquer doença que possa afetar a carne, que é : Sente-se por meia hora todas as noites e perdoe todos aqueles de quem você nutre algum mal sentimento ou antipatia," escreveu.

O perdão, apesar de sempre ter gozado um conceito importante na religião e na ética, só teve recentemente descoberto seu valor como ferramenta psicoterapêutica . Em três estudos separados, pessoas que não tinham superado os danos causados a eles – estudantes, mulheres idosas, e sobreviventes de incesto – todos melhoraram quando os terapeutas os ajudaram a aprender a perdoar. Apesar de que um número cada vez maior de Conselheiros recomendem perdoar a quem nos ofendeu, muitas pessoas tem dificuldade em dar o perdão. Aguí segue-se 10 guias para ajudar a conceder o perdão e atenuar o ressentimento.

1. Eduque-se a respeito do perdão. "Perdoar," de acordo com o Webster's New World Dictionary, significa: desistir dos ressentimentos ou do desejo de punir; perdoar; superar uma ofensa; cancelar um débito. " desta forma, a meta do perdão é sair de um ferimento a ir em frente para a vida. Consulte uma biblioteca e pesquise revistas e livros a respeito do perdão para que possa compreender a diferença entre o perdão saudável e o doentio. Por exemplo, Robert Enright, Ph.D., psicólogo em educação da University of Wisconsin-Madison, salienta que o verdadeiro perdão não é :

- Esquecimento . Se a ofensa o feriu tanto que necessite ser perdoada, você deve sempre ter lembrança dela
- Escusa ou permissividade. O erro não deve ser negado, minimizado ou justificado.
- Reconciliação . Você pode perdoar o ofensor e igualmente escolher não restabelecer o relacionamento.
- Fraqueza . Você não se torna um tapete ou ignora propositadamente a crueldade.

2. Gaste alguns minutos diariamente limpando seus pensamentos. Em uma floricultura, certa vez, observei o proprietário removendo minúsculos besourinhos de um planta em um vaso. Usando um swab de algodão (cotonete) ia meticulosamente retirando um a um os parasitas.

Apesar de que esse minucioso processo lhe custasse horas de concentração e trabalho monótono, lhe permitia livrar a planta do que com certeza lhe prejudicaria o crescimento e arruinaria sua beleza. A lição deste florista se aplica ao dia a dia. A única forma de nos mantermos livres da infestação de pensamentos perturbadores é dedicar alguns minutos a cada dia para limpar nosso pensamento.

Alguém o feriu com algum comentário? Você foi publicamente insultado por alguém? Algum amigo o deixou em falta? Cate cada um desses pensamentos negativos e remova-os da mesma forma como o florista se livra dos minúsculos insetos que destruíam sua adorável planta. Agindo desta forma você se assegura que uma vaga irritação não se transforme em um profundo ressentimento e um imenso ódio.

3. Treine em pequenas ofensas. Se tornar um generoso perdoador de grandes ofensas, pratique o perdão em pequenas faltas.

Perdoe instantaneamente os pequenos deslizes cometidos por estranhos – um balconista rude, um motorista que lhe deu uma fechada, o médico que lhe deixou horas na sala de espera, etc. Use esses acontecimentos como treinamento para a dura tarefa de perdoar grandes ofensas.

4. Desafie o "deveria" em seu pensamento. O perdão é mais fácil quando você desiste da crença irracional que alimenta sua frustração, raiva, e hostilidade – a expectativa de que a outra pessoa sempre reagirá da maneira como você quer. Cuidado com

os "deveria" em seu pensamento e fala.

- Ele não deveria ter feito isso comigo
- Ela não deveria agir dessa forma.
- Minha filha deveria saber bem.
- Meu filho deveria ser mais atencioso comigo.
- Eu trabalhei duro e deveria ganhar uma recompensa.

Aonde quer que você encontre a palavra "deveria" na sua mente e ao falar, desafie-se. Diga a você mesmo que é irreal esperar que as pessoas sempre ajam decente e respeitosamente consigo. Lembre-se que todas as pessoas são falíveis e capazes de cometerem um engano.

5. Entenda que o ressentimento tem um preço muito alto. " Carregar uma mágoa demanda energia mental, emocional e física. Isto o torna obsessivo, zangado, e deprimido ," observa Barry Lubetkin, um psicólogo e diretor do Institute for Behavior Therapy ( Instituto para Terapia Comportamental) na cidade de New York. " Há uma forte conexão entre a raiva e um largo espectro de perturbações da saúde – distúrbios estomacais, males do coração e problemas de pele. Sem dúvida, quanto maior a ira que experimentamos, maior o stress a que nos submetemos. ," acrescenta. No momento em que um pensamento hostil ou de ódio penetrar em sua mente, tente lembrar-se do mal que o ressentimento pode lhe fazer, inclusive o adoecendo. Deixe que esse conhecimento , posteriormente, o leve a perdoar e seguir em frente.

6. Lembre-se: Deixar de perdoar é dar aos outros poderes sobre você.

Deixando de perdoar e abrigando ressentimentos significa deixar que outra pessoa tenha controle sobre seu bem estar. É sempre um erro permitir que essas emoções negativas influenciem o seu viver.

Perdoe, é poderá dirigir a sua vida para ações e pensamentos positivos. Um excelente exemplo é o do educador Booker T.

Washington ( 1856 – 1915 )

. Um escravo emancipado que começou a vida numa pobreza abjeta, ele tinha de trabalhar duro desde os nove anos para ajudar a sustentar sua família. Ao invés de se tornar amargo em função das vicissitudes que passava e se considerar uma vítima, Washington trabalhou duro para melhorar de situação. Primeiro tornou-se servente em uma escola para poder garantir sua educação. Depois foi lecionar no Hampton Institute, um dos primeiros colégios Afro Americanos nos Estados Unidos.

Posteriormente organizou e se tornou presidente do Tuskegee Institute no Alabama. " Não vou permitir que ninguém apequene a minha alma me fazendo odiá-lo" foi o motto de toda a vida de Washington.

7. Reconheça o efeito cascata de cultivar uma mágoa. Quando você não pode perdoar uma pessoa, pode originar um efeito em cascata que acomete a sua família e os seus amigos. Escrevendo para o

Colunista Conselheiro " Dear Abby, " Uma mulher diz: " Eu tenho algo a dizer para os milhões de famílias afetados pelo divórcio. Uma pessoa que não perdoa e amarga que não conseguiu deixar as animosidades para trás pode envenenar toda uma família e estragar os feriados de qualquer um.

Eu sei. Eu era essa pessoa." A missivista que assina " Free in Vermont, " ( Livre em Vermont ) explica que não conseguia perdoar seu ex-marido e sua nova esposa, e seus filhos sofriam com sua crescente amargura. " Um dia após uma crise particularmente grande, eu notei a expressão de dor nos rostos de meus filhos. Rezei para ter forças para mudar meus modos e pudesse deixar de ferir aqueles a quem eu mais amo no mundo." Apesar de que era difícil para "Free in Vermont " conceder o perdão, ela o fez e diz:

" Eu tenho paz em meu coração e meus filhos estão felizes. Eles são livres para aproveitar os dois lares."

Perdão é um presente de valor inestimável que você pode dar a si próprio e à sua família.

8. Enterre a mágoa – literalmente. Escreva uma carta para a pessoa que o feriu mas não a envie. Exprima clara, total e honestamente como você se sente e porque a ação dessa pessoa o feriu e o deixou zangado.

Termine com a sonora declaração que você o (a) perdoou. Então, enterre a carta em um vaso de planta ou no jardim. Esse é um poderoso ato simbólico que muitas pessoas acharam extremamente terapêutico .

9. Tente o perdão instantâneo. Lewis Smedes, um professor de Ética no Fuller Theological Seminary, Pasadena, Califórnia, e autor de Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve (Perdoe e Esqueça:

Curando as Feridas que Não Merecemos ) , conta sua ira contra um policial que brutalizou seu filho mais novo, John. O Policial era um homenzarrão de 130 kg que agrediu seu filho de apenas 70 kg e depois o acusou de resistir a um policial. Apesar de que a acusação foi prontamente retirada, a ira e a hostilidade de Smedes não foi tão rapidamente amenizada. Descobrimo que esse intenso sentimento em relação ao policial estava criando uma crise emocional intensa, Smedes sentiu que teria de achar uma maneira de perdoar. " Eu experimentei

uma técnica que era completamente avessa a meu temperamento," escreve.

" Pensei na maneira como um padre dá a absolvição instantânea a um penitente, no confessionário. E eu decidi dar a esse policial a absolvição . 'em nome de Deus eu o perdôo – vá em Paz,' disse em voz alta, pelo menos seis vezes. Funcionou o suficiente para me liberar. Eu me senti algumas polegadas mais distante do meu ódio. E estava seguindo meu caminho."

10. Lembre-se sempre dessa vital realidade: o perdão é um presente que você dá a si mesmo. Um ex prisioneiro de um campo de concentração nazista estava visitando um amigo que partilhara do

mesmo infortúnio.

" Você perdoou os Nazistas? Perguntou ao amigo. "

" Sim. "

" Pois eu não. Ainda sou consumido pelo ódio a eles, " o outro declarou.

" Nesse caso," disse com delicadeza seu amigo, " eles ainda o tem na prisão. "

Essa estória destaca esta realidade : definitivamente, o perdão é um presente que você se dá. A amargura e a raiva o aprisionam emocionalmente . O perdão o liberta .

Leia estes links na ordem em que estão listados

Errico .....A Oração do Senhor e o Perdão

E.Fox .....Emmet Fox: Perdão no Sermão da Montanha

Ou volte para

Perdoar ..... Perdão,o passo que falta

Rocco Errico,A Oração do Senhor e Perdão

Versão B 04/07/2000

Extraído de " Ancient Aramaic Prayer of Jesus, the Lord's Prayer ",  
por Rocco A. Errico

[ Esse livro foi revisado e ampliado sob um novo título, Setting a  
Trap for God, The Aramaic Prayer of Jesus (ISBN 0-87159-124-3) .

Nossa

citação refere-se ao livro original.]

## LIBERTAI-NOS DE NOSSAS OFENSAS

WASHBOKLAN KHOBEN: AICANNA DOP KHNAN SHBAKN LKHAYAVEN  
significa "

Perdoai nossas ofensas, assim como perdoamos os que nos tenham  
ofendido ." Uma tradução literal seria: " Perdoai-nos [ de ] nossas  
ofensas da mesma forma com libertamos os que nos ofenderam." A  
palavra

KHOBEN usada aqui significa algo mais do que "dívidas," como  
aparece

em outras traduções da Bíblia. Também significa " falhas, " "enganos  
,"ou " ofensas. " E a palavra SHBAKN que tem sido traduzida como  
"perdoar," também significa " libertar," " desamarrar," " afrouxar,"  
ou " liberar."

O Perdão nos Liberta

O Perdão nos liberta dos erros que cometemos no passado, ou que  
tenham sido cometidos contra nós, e nos possibilita um novo  
caminho na vida.

O genuíno perdão cura qualquer ferida ou erro. Fortalece a alma sem coração que perdeu o rumo. Refresca e renova nossa esperança. É através do perdão que " nascemos de novo " e nos tornamos " como uma criança" .Dessa forma ganhamos de novo a preciosa atitude de uma mente voluntariosa que está pronta a aprender tudo de novo. A Natureza não Condena Jesus era um grande advogado do Perdão. Esse é um dos importantes ensinamentos que faz com que o Evangelho tão atraente e poderoso. Ele soube,através de sua própria experiência de vida e através do estudo das Escrituras, que a Natureza não culpa nem "aponta com o dedo" quando as coisas vão mal. A Natureza sempre trata de curar ou corrigir qualquer ofensa ou lesão. Por exemplo, quando corto meu dedo, as forças vitais em meu organismo imediatamente acorrem ao local ferido para evitar uma infecção e para coagular os sangue evitando um sangramento excessivo. O corpo não procura identificar quem causou a lesão. Seu único interesse é reparar a lesão. Jesus sabia que Deus é um Pai amoroso e misericordioso que Cuida de seus Filhos. Ele também sabia que o perdão e o começo da retificação de todos os enganos humanos. Culpendo não cura nada, mas perdoando sim. Nosso Senhor, compreendendo a humanidade como compreende, deu espaço para as fraquezas e falhas humanas e enfatizou a necessidade da pratica do perdão. Ele sabia que o perdão restauraria os relacionamentos humanos partidos.

Uma Rua de Mão Dupla

"Libertai-nos de nossas ofensas." N.T.1 (Em língua portuguesa e atualmente no Brasil o costume é – perdoai as nossas ofensas e no meu tempo de criança ,1950, perdoai as nossas dívidas.) Como adoramos essa parte da prece, pois nós todos ansiamos por nos libertar da culpa que acompanha nossos erros do passado. Mas há um requisito para que isto aconteça: "assim como nós libertamos aqueles que nos tenham ofendido."

Com que freqüência não damos a devida atenção à essa importante parte!

Nós todos queremos nos libertar do peso das ofensas que fizemos. Também queremos que os outros compreendam nossas falhas. Mas como encaramos as falhas alheias? Em outras palavras, através desse trecho da prece estamos pedindo: Deixe que eu experimente a mesma libertação de meus erros da mesma forma como eu permiti aos outros experimentarem." Vamos parar e pensar um pouco nesse assunto. Quantas vezes ouvimos pessoas falarem, "Eu perdôo ele," e poucos minutos depois,então,voltarem ao mesmo assunto. Eles não liberaram a ofensa.

Ainda estão agarrados à ela!

Quando guardamos rancor e permitimos que ele cresça em nossa mente, sofremos mental e fisicamente. Nos tornamos uma pessoa com a qual é insuportável conviver. Quando não perdoamos os outros, como esperar que o perdão possa ser estendido a nós? Se nos tornamos implacáveis e inflexíveis a perdoar os outros, eles nos

tratarão da mesma forma. É impossível escapar da lei de colher o que foi semeado. Descobrimos que o que realmente pensamos de nós mesmos, bem no fundo, é sentido pelos outros e refletido de volta como a " impressão" de nós. É essencial para o nosso bem e o das demais pessoas, que aprendamos a perdoar o próximo e a nós mesmos. É igualmente importante compreender que sempre guardamos " a primeira cópia " do que enviamos aos outros, seja ódio e ressentimento, ou amor e perdão

Sábios como as Serpentes Isso não quer dizer, no entanto, que não devemos ter cuidados com certas pessoas que estão determinadas a fazer o mal. Jesus disse a seus discípulos que fossem " sábios como as serpentes." ( Veja Mateus 10:16) Ele usou esse exemplo porque " observou que quando a serpente sente algum problema se aproximando, ela sai do caminho; isso evita que venha a ser pisada. E nós deveríamos fazer o mesmo! Quando pressentirmos a aproximação de um problema, devemos sair do seu caminho, contorná-lo.

Desta forma, seja sábio quando conhecer uma pessoa que pratique o mal e que fira. Você pode perdôá-lo mas afaste-se de seu caminho ou será " pisado." Portanto, seja "sábio como as serpentes." "Puro como as Pombas"

Na passagem recém mencionada, Jesus também diz a seus discípulos para serem " puros como as pombas." As pombas gostam de ir aonde as pessoas são delicadas, aonde as pessoas são boas. Eles adoram pousar nos ombros de um homem bom. Eles fazem seus ninhos em certas casas aonde sabem que não serão maltratadas. Elas sentem isso, e as pessoas gostam de tê-las por perto.

Há uma referencia à esse fenômeno nos cântico dos Cânticos 2:12

- As flores aparecem na terra; o tempo de cantar chegou, e já ouvimos a voz da pomba em nossa terra.

Em muitas traduções para o Inglês essa variedade de pomba ( Turtle Dove ) . Isso é muito estranho, pois a "voz" da tartaruga (turtle) não pode ser ouvida. A voz dessa pomba, no entanto, é uma alegria para todos; ouvi-lo significa que as pombas fizeram um ninho próximo e que há tranqüilidade e paz. Quando as pessoas estão irritadas e há discussão nos lares, as pombas vão embora. Elas ficam assustadas com a vibração que percebem em razão dos problemas no lar, mas quando ficam, é um sinal de paz e harmonia.

Se quisermos ser "puro como as pombas, " então teremos de possuir um coração compassivo, porém sábio. Não devemos permanecer aonde há constantes atritos e criadores de problemas. Nós devemos estar em paz com todos e evitar problemas sempre que possível. Auto Perdão, Também Ainda há algo mais a ser levado em consideração no tocante ao perdão.

Jesus estava nos ensinando que o nosso próprio perdão nos chega através do ato de praticar o perdão. Se não perdoamos os outros, é duro perdoar a nós mesmos. As pessoas que se recusam a perdoar



os outros freqüentemente não se perdoam também. Mas quando uma pessoa liberta os outros freqüentemente não manter nenhum rancor de si próprio.

"Puros de Coração"

Estas palavras da prece nos ajudam a sintonizar com a necessidade dos outros e com as nossas próprias necessidades. Elas ajudam-nos a limpar a mente do ódio e do ressentimento de forma a podermos comungar uns com os outros e com nosso Pai. Ajudam a purificar nossa mente, pois, como Jesus disse,

- "Abençoados os puros de coração ( aqueles que tem a mente e a consciência limpa ) , pois eles verão Deus"(Mateus 5:8)

A Sexta Proposição

O perdão revitaliza nossas almas e libera as tensões e servidões que infestam nossas mentes. Essa proposição não estaria completa sem o poderoso ato do perdão para nós e para os outros . Esta é a sexta proposição.

Essa discussão continua em:

E. Fox .....Emmet Fox: O Perdão baseado no Sermão da Montanha

Emmet Fox: Perdão  
(do Sermão da Montanha)  
Versão B 04/07/2000

Reimpresso de O Sermão da Montanha, por Emmet Fox

PERDOAI-NOS AS NOSSAS OFENSAS,  
ASSIM COMO PERDOAMOS AOS QUE NOS TENHAM OFENDIDO  
Essa cláusula é o ponto crucial da Prece. É a chave mestra de todo o Tratamento. Notamos aqui que Jesus organizou essa Prece de forma que cubra todos os desdobramentos de nossas almas completamente, e da forma mais concisa e clara. Não omite nada que seja essencial para a nossa salvação, no entanto, é tão compacta que não possui nenhum pensamento ou palavra a mais. Cada idéia é colocada em seu lugar com perfeita harmonia e na seqüência perfeita. Qualquer coisa a mais seria redundância, qualquer a menos deixara incompleta, e nesse ponto enfoca o fator crítico do perdão.

Tendo nos dito, quem Deus é, o que o homem é, como funciona o universo, como cumprir a nossa missão – a salvação da humanidade e de nossas almas – então nos explica qual é o nosso verdadeiro alimento, e como fazer para obtê-lo; e desta forma chega ao perdão dos pecados.

O perdão dos pecados é o problema central da vida. O Pecado é um sentimento de separação de Deus, e é a maior tragédia da experiência humana. Está, é claro, enraizado no egoísmo. É essencialmente uma tentativa de ganhar um suposto bem o qual não

nos pertence por direito. É um sentido de existência isolada, voltada para si própria e pessoal, quando a Verdade de Ser é que tudo é Um. Nossa verdadeira essência é uma com Deus, indiviso Dele, expressando Suas idéias, testemunhando Sua natureza – o dinâmico Pensamento desta Mente. Em razão de sermos todos unos com o Grande Todo do qual somos espiritualmente parte, segue-se que somos unos com todos os homens.

Simplesmente porque, Nele vivemos nos movemos e temos a nossa essência, nós somos, num sentido absoluto, todos essencialmente um.

Mal, pecado, a queda do homem, na verdade, é essencialmente a tentativa de negar essa Verdade em nossos pensamentos. Nós tentamos viver apartados de Deus. Nós tentamos seguir sem Ele. Nós agimos como se tivéssemos vida própria; como mentes separadas; como se pudéssemos ter planos, propósitos e interesses separados dos Dele. Tudo isso, se fosse verdade, significaria que a existência não é una e harmoniosa, mas sim, um caos de competição e atritos. Isso significaria que somos perfeitamente separados dos outros seres humanos e podemos machucá-los, roubá-los, feri-los e até destruí-los, sem nenhum dano para nós mesmos, e, que na verdade, quanto mais tomamos das outras pessoas, mais teremos para nós mesmos. Significaria que quanto mais nos dedicássemos a nossos próprios interesses, e mais indiferentes nos tornássemos ao bem estar dos outros, mais bem sucedidos nós seríamos.

Claro que isso naturalmente levaria os outros a agirem da mesma forma, e somos levados a acreditar que muitos realmente o fariam. Logo, se isso fosse verdade, significaria que todo o universo não passa de uma selva, que mais cedo ou mais tarde se auto-destruirá em função de sua inerente fraqueza e anarquia. Mas, é claro, que não é a verdade, e aí reside a alegria da vida.

Indubitavelmente, muitas pessoas agem como se acreditassem que isso fosse verdade, e em número maior ainda, os que se fossem confrontados friamente com essa proposição, se mostrariam chocados, admitem, no entanto, que agem meio que inconscientemente de acordo com essa noção.

Essa é realmente a verdadeira base do pecado, do ressentimento, da condenação, do ciúme, do remorso, e de todas as coisas maléficas que pavimentam o caminho.

Essa crença em uma existência independente e separada, é o pecado original, e agora, antes de progredirmos, temos de extirpar agora e para sempre esse mal. Jesus sabia disso, e com esse propósito em vistas, acrescentou nesse ponto crítico, uma declaração que nortearia os nossos bem como os objetivos dele, sem a menor sombra ou possibilidade de mal entendidos. Ele inseriu nada mais que uma clausula que é uma armadilha. Fez uma declaração que nos forçaria, sem nenhuma possibilidade de escape, evasão, reserva mental, ou qualquer tipo de subterfúgios, a executar o grande sacramento do perdão em toda a sua amplitude e poder de abrangência.

Quando rezamos a Grande Prece inteligentemente , considerando o significado do que dizemos , somos de repente , por assim dizer, tirados de nossos pés e apertados como em uma prensa, de forma a encarar este problema – e não há como escapar . Nós somos obrigados, real e definitivamente, a estender o perdão a quem possivelmente nos atingiu, e principalmente a aqueles que achamos que nos tenham ofendido. Jesus não deixa a menor margem de possibilidade de escaparmos desse fato fundamental. Ele construiu a sua Prece com maior perícia do que um advogado na elaboração de uma petição. Ela está disposta de uma forma tal que desde que nossa atenção tenha sido despertada para esse fato, inevitavelmente nos tornamos obrigados a perdoar sincera e verdadeiramente nossos inimigos ou então a nunca mais repetir essa prece. Podemos dizer que qualquer um que tenha lido atentamente esse folheto nunca mais poderá usar a Oração do Senhor, a menos que tenha perdoado.

Note que Jesus não diz, "perdoai as minhas ofensas e eu tentarei perdoar os outros," ou " verei o que pode ser feito," ou " perdoarei sim, mas com algumas exceções ." Ele nos leva a declarar que já perdoamos a todos e condiciona o sermos perdoados a ter previamente concedido o perdão. Quem possui a Graça suficiente de poder dizer toda a prece, sem a necessidade de ser perdoado por suas faltas e erros?

Quem seria tão insano de querer alcançar o Reino de Deus sem o desejo de ser libertado de seu próprio sentimento de culpa?

Ninguém, acreditamos. Portanto nos vemos presos, sem chances de escapar, da posição na qual não podemos clamar por nossa libertação, a não ser que tenhamos previamente libertado nosso irmão.

O perdão aos outros é o vestíbulo do Céu, e Jesus sabia disso, e nos conduziu até a porta. Você tem de perdoar a qualquer um que o tenha ferido caso você queira ser perdoado; essa é a pura verdade. Você deve se livrar de todo o ressentimento e censuras aos outros, e, da mesma forma, da auto-condenação e do remorso. Você tem de perdoar aos outros, e tendo descontinuado os seus próprios erros, tem de aceitar o perdão de Deus para eles também, ou não conseguirá fazer nenhum progresso. Você precisa se perdoar, mas você não pode perdoar a si mesmo a menos que primeiramente tenha perdoado aos outros. Perdoando os outros, deve se prepara para perdoar a si mesmo, pois a recusa em se perdoar é simplesmente orgulho espiritual. "E por esse pecado é que os anjos caem." Deve estar bem claro para nós. Perdoar é fundamental.

Há muito poucas pessoas no mundo que não foram uma vez ou outra feridas, por alguém, ou sido desapontadas, caluniadas, decepcionadas ou mal orientadas. Essas coisas penetram profundamente na memória onde freqüentemente causam chagas inflamadas e contaminadas, e há apenas um remédio – elas tem de ser removidas e jogadas fora. E a única forma de

fazer isso é perdoar.

Claro que não há nada no mundo mais fácil do que perdoar as pessoas que não nos feriram fundo. Nada mais fácil do que crescer esquecendo uma perda ínfima. Todo mundo quer fazer isso, mas a Lei do Ser requer que perdoemos não apenas essas trivialidades, mas e principalmente as coisas que são mais duras de perdoar, e que à primeira vista parece impossível de ser feito. O coração sofrido grita, "É pedir demais. Essa coisa significa muito para mim. É impossível. Eu não posso perdoar isso." Mas a Oração do Senhor nos faz declarar que o perdão de Deus para nossas faltas, o que significa nos libertarmos da culpa e da limitação, depende exatamente disso. Não há escapatória, portanto o perdão deve haver, não importa o quão profundamente tenhamos sido feridos, ou quão terrível tenha sido o nosso sofrimento. O perdão tem de ser concedido.

Se suas preces não estão sendo atendidas, procure fazer um exame de consciência e veja se há alguém que você ainda deva perdoar. Pesquise se não há algum acontecimento antigo do qual você mantenha mágoa.

Procure descobrir se não está mantendo nenhum ressentimento ( pode estar camuflado de várias maneiras ) contra uma determinada pessoa, um grupo de pessoas, uma nação, uma raça, uma classe social, algum movimento religioso ao qual você desaprova, um partido político ou o que quer que seja. Se você está agindo assim, então você está devendo um ato de perdão, e assim que o fizer, provavelmente receberá a sua demonstração. Se você no momento não pode perdoar terá que adiar a sua demonstração até que possa perdoar, e igualmente adiar o término de rezar a Oração do Senhor, ou se colocar na posição de quem não deseja o perdão de Deus. Libertar os outros significa libertar-se, porque o ressentimento é na verdade uma forma de ligação. É uma Verdade Cósmica que são precisas duas pessoas para que haja um prisioneiro; o prisioneiro - - e o carcereiro. Não existe o fato de um prisioneiro por sua própria conta.

Cada prisioneiro tem de ter um carcereiro, e o carcereiro é igualmente aprisionado à sua presa. Quando você nutre ressentimento de alguma pessoa, você está ligado à essa pessoa por um laço cósmico, uma verdadeira cadeia mental. Você está ligado por esse laço cósmico à figura odiada. Aquela pessoa que talvez seja aquela de quem você menos gosta no mundo é exatamente aquela a quem você está se ligando por um laço mais forte do que o aço. É isso o que você deseja? É nessas condições que pretende continuar a viver? Lembre-se, você pertence à coisa com a qual está ligado em pensamento, se este laço permanece, o objeto de seu ressentimento será trazido de volta para sua vida, talvez causando mais confusão . Você acha que merece suportar isso?

Claro que ninguém merece, e por tanto a solução é clara. Você precisa cortar todos esses laços por um claro e espiritualizado ato de perdão. Você precisa soltá-lo e deixar que se vá. Perdoando você se liberta; você salva a sua própria alma. E como a lei do amor vale

igualmente para todos, ajuda também na salvação da alma do outro, tornando bem mais fácil para ele tornar-se o que deveria ser. Como, em nome de tudo o que é sábio e bom, esse ato mágico de perdão poderia ser cumprido, se nós fomos tão profundamente feridos. Apesar de desejarmos tanto, e de coração: o poder perdoar, no entanto se revelou impossível, pois após tentar e tentar perdoar, nós sentimos que essa tarefa é superior às nossas forças. A técnica de perdoar é simples demais, e não é tão difícil de ser utilizada quando se compreende como. A única coisa essencial é a vontade de perdoar. Desde que você deseje perdoar o ofensor, a maior parte do trabalho já foi feita. As pessoas freqüentemente tem uma visão distorcida do perdão, pois tem a impressão errônea de que perdoar uma pessoa significa se compelir a gostar dela. Felizmente isso não é de forma alguma o caso – não somos forçados a gostar de ninguém caso essa empatia não aconteça espontaneamente. Na verdade é impossível gostarmos à força de pessoas; você não pode gostar a força como também não pode segurar o vento em suas mãos; e se você se coage a fazer isso, você vai acabar desgostando ou odiando mais ainda o ofensor. As pessoas costumavam pensar que quando as outras pessoas a feriam muito, era seu dever, como bons Cristãos a aceitar o fato e continuar a gostar do ofensor. Mas como isso é verdadeiramente impossível, elas sofriam muito e terminavam falhando e criando um sentimento de ter pecado. Nós não somos obrigados a gostar de ninguém, mas estamos com um dever de obediência cega a amar a todos indistintamente; o amor, ou a caridade como a Bíblia se refere, significando um sentimento impessoal de Boa Vontade. Não tem nada a ver diretamente com os sentimentos apesar de que é sempre seguido, mais cedo ou mais tarde, por uma maravilhosa sensação de paz e felicidade.

O método de perdoar é este. Recolha-se e fique em paz. Repita alguma prece ou tratamento que tenha significado para você; ou leia um capítulo da Bíblia. Então, calmamente diga, " Eu de livre e espontânea vontade perdôo totalmente X ( mencione o nome do ofensor); eu o liberto e deixo que se vá. Eu perdôo completamente o caso em questão.

No que me diz respeito, está acabado para sempre. Eu entrego o ressentimento ao Cristo em mim. Ele agora está livre; e eu também. Desejo que fique bem em todas as fases de sua vida. O incidente terminou. A Verdade de Cristo nos tornou a ambos livres. Eu agradeço a Deus" Então levante-se e vá cuidar de sua vida. De forma alguma repita este ato de perdão, porque você já o fez uma vez, e para todo e sempre; e fazê-lo uma segunda vez seria repudiar tacitamente este ato.

Daí em diante, toda a vez que vier à sua mente a lembrança do ofensor ou da ofensa, abençoe brevemente ele e mude de pensamento. Faça isso não importa quantas vezes o pensamento venha à sua mente. Após alguns dias virá com menor freqüência, até

que você esquecerá de vez. Então, após um intervalo, maior ou menor, o velho problema pode voltar mais uma vez à sua mente; e você descobrirá que agora, toda a amargura e ressentimento desapareceram, e vocês estão ambos livres, com a perfeita liberdade dos filhos de Deus. Seu perdão está completo. Você sentirá uma maravilhosa alegria com essa demonstração.

Todos deveriam praticar de uma maneira geral, o perdão no seu dia a dia. Quando rezar suas preces diárias, acrescente uma anistia ampla, perdoadando qualquer um que possa tê-lo, de qualquer forma, ofendido; e de forma alguma particularize. Simplesmente diga: "Eu de coração perdôo a todos." Então, no transcorrer do dia, se algum sentimento de mágoa ou ressentimento o acometer, abençoe rapidamente o ofensor e mude o pensamento.

O resultado desta política é que logo você estará livre da condenação e do ressentimento, e o efeito em sua felicidade, em sua saúde física, e em sua forma de vida será no mínimo revolucionária.