

Ficar magoado é aceitar a maldade que há em seu coração (Reforma Íntima)

Autor: Regis Mesquita

Qual a diferença da mágoa para outros sentimentos negativos?

A pessoa ACEITA a mágoa com a desculpa de que “tem razão”.

Ou seja, a mágoa é aceita e cultivada por grande parte das pessoas.

Como não ficar chateado com alguém que te prejudicou?

É difícil. Porém, esta sensação negativa poderia acabar rápido.

Mas, ela fica dentro da pessoa por muitos anos.

Se a situação que a criou acabou, o que sustenta esta mágoa por tanto tempo?

Tudo que guardamos dentro da nossa mente se torna memória.

Estas memórias **precisam ser reestimuladas** diariamente.

Se não forem reestimuladas, elas perdem sua força e seu significado.

Explico:

Uma mãe perde um filho. A memória dele sempre estará forte porque existe o amor que não deixa esta memória perder força.

Neste caso, o amor reestimula a memória do filho e a mantém sempre forte.

Uma vizinha desta mãe também terá a memória da criança que se foi.

Esta memória será pequena e sem força porque quase não será reestimulada.

Conclusão:

- 1) manter memórias exige gasto energético;
- 2) os sentimentos que as pessoas produzem dentro delas é que servirão para reforçar ou enfraquecer uma memória;
- 3) memórias mais fracas influenciam menos os pensamentos, escolhas e atitudes das pessoas. Por outro lado, memórias fortes influenciam mais.

Os dois principais “sentimentos” que fortalecem as memórias relacionadas à mágoa?

- raiva;
- frustração;

Assim como o amor reestimula memórias relacionadas ao amor, a raiva e a frustração vão reestimar memórias relacionadas à elas.

Todas as pessoas produzem amor no seu interior. Produzem também muitos outros sentimentos. **Somos produtores de sentimentos.**

O que varia é:

- a quantidade que produzimos (os sentimentos podem ser estimulados ou não);
- a forma como eles são usados.

Quanto mais a pessoa ama, mais amor ela produz. Quanto mais odeia, mais ódio produz. Quanto mais raiva ela usa em sua vida, mais raiva ela terá que processar dentro dela.

Um sentimento de raiva pura, por longo tempo, gera muito desprazer.

Por isto a raiva “procura formas de se CAMUFLAR” para ser aceita.

Aí é que entra a mágoa. **A mágoa é a raiva camuflada, aceita e estimulada.**

A mágoa é estimulada em nossa sociedade.

Ninguém quer ser bobo. Ninguém quer perder. Ninguém quer sofrer.

As pessoas perdem, fazem papel de bobo, se decepcionam, sofrem.

A pessoa humilde aceita a perda. Ela possui menos orgulho e menos raiva dentro dela. **Quem torna a perda mais dolorida e persistente é o orgulho.**

Preste atenção: o humilde sofre com a decepção, por exemplo. Mas, como tem menos orgulho e menos raiva a dor será menor.

[O humilde segue em frente, desapega da situação e reorganiza a vida.](#)

Basicamente, ele perdeu, mas a perda deixou de doer dentro dele.

O orgulhoso (a imensa maioria da população) aumenta a dor da perda.

Ele usa a raiva para reestimular a dor da perda. Transforma a perda em mágoa e guarda a mágoa “para sempre”.

Exemplo real:

Uma pessoa humilde foi abandonada pelo marido. Ela sofreu, mas logo refez sua vida. Um orgulhoso chegou para ela e a chamou de boba (por não odiar o ex-marido).

A pessoa orgulhosa disse: “você é trouxa. Ele te abandonou e você o trata bem.”

A pessoa orgulhosa faz questão de manter a mágoa ativa. Manter a mágoa ativa é **associada a positivities** (não ser boba, por exemplo).

A mágoa se mantém forte dentro das pessoas porque ela permite pequenas “vitórias” para o ego.

O orgulhoso produz muita raiva. Ele precisa processar esta raiva.

As mágoas são mecanismos que permitem este processamento.

Para que este processamento aconteça é necessário que as pessoas aceitem a mágoa.

Para aceitar as mágoas, elas usam desculpas. Estas desculpas associam a mágoa a algumas “positivities” (por exemplo: não sou boba).

Estas mágoas duram muito tempo dentro da mente das pessoas.

Elas se acumulam às dezenas ou centenas.

Quanto mais raiva, mais mágoas as pessoas acumulam.

Quanto mais maldade dentro de si, mais as pessoas usam as mágoas como desculpas para serem como são.

Por serem muitas, as mágoas acabam moldando parte do comportamento das pessoas.

Todos precisam evoluir muito. Devemos abandonar a vida de desculpas e assumir plena responsabilidade pela nossa vida, pelo que somos e pelos nossos atos.

Limpar o coração, fazer a higiene mental, é uma das principais tarefas de quem quer realmente evoluir.

O que fazer?

Hoje você protege seu ego e seu orgulho. Não protege a sua alma. Você abandona seu espírito, como se ele não existisse.

Seu espírito precisa evoluir, ele tem “fome” de amor e compaixão. Mas, cada vez que você é frustrado você responde com raiva. A raiva interessa ao ego. O espírito precisa de amor para evoluir mesmo em meio às situações ruins.

Você vive para seu ego, vive para seu orgulho. O pior: muitas vezes acredita que não age assim. Mas, você age exatamente assim.

Seu ego e sua vaidade/orgulho te direcionaram para muita mágoa, raiva, angústia, insatisfação. E você caminhou junto delas. Gerou sofrimentos desnecessários, criou conflitos absurdos, ampliou a tristeza e desconstruiu o que era bom.

É o seu ego que sofre quando alguém te maltrata, despreza, abandona, desqualifica. Mas, **seu espírito está preservado**. Ele está intacto, sólido e pronto para seguir a vida usando o amor e a compaixão.

É preciso SACRIFÍCIO. Você precisa sacrificar o seu ego. É hora de você decidir **quem vai mandar na sua vida**: o ego ou o teu espírito?

O ego tem sede de revanche, o espírito quer amar.

O ego quer uma compensação para a perda.

O espírito sabe que a perda logo é superada se a pessoa se focar no amor que recria a vida.

Qual caminho você escolherá daqui para frente?

DICA:

O que vem do seu espírito precisa de espaço na sua mente.

Existe muita energia bela em seu interior que precisa aparecer.

Você precisa aprender a usar o melhor que existe em você.

Mas, para isto você tem que limpar sua mente e tornar neutras as lembranças do passado.

O LEMA SAGRADO DO CAMINHO NOBRE (use-o contra a mágoa):

Eu sofro, mas não me destruo.

Leia também:

Pablo Neruda, o poeta, explica os dois caminhos da vida e do amor

<https://caminhonobre.com.br/2012/04/28/neruda/>

Autor: Regis Mesquita

Twitter: <https://twitter.com/saberespirita>

Fonte: BLOG NASCER VÁRIAS VEZES -

<https://www.nascervariasvezes.com/>