

Perdão gera saúde

Para

com votos de paz



Solicite nosso catálogo completo, com mais de 400 títulos, onde você encontra as melhores opções do bom livro espírita: literatura infantojuvenil, contos, obras biográficas e de autoajuda, mensagens espirituais, romances palpantes, estudos doutrinários, obras básicas de Allan Kardec, e mais os esclarecedores cursos e estudos para aplicação no centro espírita – iniciação, mediunidade, reuniões mediúnicas, oratória, desobsessão, fluidos e passes.

E caso não encontre os nossos livros na livraria de sua preferência, solicite o endereço de nosso distribuidor mais próximo de você.

Edição e distribuição

EDITORA EME

Caixa Postal 1820 – CEP 13360-000 – Capivari – SP

Telefones: (19) 3491-7000 | 3491-5449

Vivo (19) 99983-2575 | Claro (19) 99317-2800

vendas@editoraeme.com.br – www.editoraeme.com.br

ARMANDO FALCONI FILHO

Perdão
gera saúde

© 2014 Armando Falconi Filho

Os direitos autorais desta obra são de exclusividade do autor.

A Editora EME mantém o Centro Espírita “Mensagem de Esperança”, colabora na manutenção da Comunidade Psicossomática Nova Consciência (clínica masculina para tratamento da dependência química), e patrocina, junto com outras empresas, a Central de Educação e Atendimento da Criança (Casa da Criança), em Capivari-SP.

1ª edição – agosto/2014 – 3.000 exemplares

CAPA | Editora EME

DIAGRAMAÇÃO | Victor Augusto Benatti

DESENHOS | José Carlos da Cruz Júnior

REVISÃO | Aloísio Falcone

Ana Carolina Noronha

Fernando Emílio Ferraz Santos

Luiz Carlos Lemos

Maria das Graças Maciel Vidigal

Ficha catalográfica elaborada na editora

Filho, Armando Falconi, 1954

Perdão gera saúde / Armando Falconi Filho. – 1ª ed. ago. 2014 – Capivari, SP : Editora EME.

224 p.

ISBN 978-85-66805-37-6

1. Espiritismo. 2. Lei de ação e reação. 3. Perdão e autoperdão. I. TÍTULO.

CDD 133.9

Dedicatória e agradecimentos

A fieira dos dias ao longo de uma reencarnação leva-nos a vivenciar as mais diversas situações nas experiências diárias. O desafio não é viver, é muito mais conviver.

Ser um eterno aprendiz na arte de viver na prática os conhecimentos que já administramos na teoria.

Agradecer mais e reclamar menos. Cultivar gentileza, gratidão e florescer onde estamos plantados.

Minha dedicação e agradecimentos a:

- meus preceptores e orientadores na formação espírita, na formação religiosa e no ambiente da família;
- a todos que tiveram confiança de colocar em prática a Terapia do Perdão e do Autoperdão e que com seus comentários e observações me auxiliaram a formatar esta ferramenta em seus vários recursos terapêuticos;
- a Andréa, esposa e companheira, pela paciência e a sempre presença tão importantes, assim como com seus comentários, observações e exemplos de perdão;
- ao irmão Aloísio, ao amigo-irmão Fernando Emílio, a Graça Vidigal, a Luiz Carlos Lemos e a Ana Carolina Noronha, pela revisão que trouxe maior clareza a meus pensamentos em cada capítulo;
- à pequena Alice Carvalho Falconi, por chegar no meio dos trabalhos do livro e nos encantar a todos com sua presença e graça;
- a Deus, por iluminar meu caminho com a presença e ajuda de tantos amigos encarnados e desencarnados, e permitir que a construção deste livro tenha acontecido e que ele possa ser útil a outras pessoas.

SUMÁRIO

Introdução	9
I. Iniciando nossa viagem	13
II. Evolução e perdão	23
III. Perdão e sensações pessoais	41
IV. Conhecendo sobre o perdão	53
V. Justiça, vingança e perdão.....	67
VI. Responsabilidade em perdão	79
VII. Autoconhecimento em perdão	101
VIII. Neurociência e emoções	113
IX. Arrependimento, expiação e regeneração	133
X. O preço da raiva	151
XI. A Terapia do Perdão	173
XII. Finalizando nossa viagem.....	193
Conclusão	211
Bibliografia	219

INTRODUÇÃO

O cravo brigou com a rosa
Debaixo de uma sacada.
O cravo saiu ferido;
E a rosa, despedaçada.

O cravo ficou doente,
A rosa foi visitar.
O cravo teve um desmaio
E a rosa pôs-se a chorar. (...)

QUANTAS VEZES em nossa infância ouvimos esta cantiga de roda, seja pela voz de nossa mãe, nossas avós, professoras ou coleguinhas de escola. E quantas vezes nós mesmos a entoamos. Vamos então buscar nesta cantiga, tão familiar a nós, as lições que ela pode nos ensinar.

Observamos, nestas duas quadrinhas, um exemplo do desafio que é a comunicação em nossas vidas. Se brigaram o cravo e a rosa, certamente trocaram palavras que foram mal entendidas por ambas as partes, e acabaram se magoando porque não conseguiram fazer-se entender um ao outro.

- Quantas vezes nos acontece de gerar problemas por causa de:
- uma palavra errada dita na hora errada;
 - uma palavra certa dita na hora errada;
 - uma palavra certa dita na hora certa, mas no tom errado;
 - uma palavra certa dita na hora certa, no tom certo, mas para a pessoa errada...

A comunicação por meio de palavras corretas, pronunciadas de forma adequada à circunstância e à pessoa com quem dialogamos, pode gerar e alimentar um resultado feliz e uma amizade duradoura. Por outro lado, se não cuidarmos da escolha das palavras ou do tom utilizado, se não prestarmos atenção ao momento, se será propício ou não para determinada conversa, podemos até mesmo estragar relacionamentos já estabelecidos.

Podemos, por isso, afirmar que a necessidade do perdão está sempre muito presente em nossas vidas. Ela pode decorrer de acontecimentos que nem imaginávamos que poderiam causar algum problema, mas que tiveram resultados diferentes e magoaram outras pessoas, às vezes causando danos e transtornos dos mais variados graus.

Muitos desentendimentos são causados por algo que nem aconteceu (mas a pessoa acha que poderia ter acontecido), foi resultado de palavras, frases, expressões que, pronunciadas de maneira precipitada ou em tom inconveniente, mesmo sem intenção de magoar, foram recebidas como ofensas pessoais ou contrariaram os valores e crenças do interlocutor a quem foram dirigidas. Por este motivo, devemos estar sempre atentos e ser cautelosos em nossas conversas, falando o necessário e sempre pensando e analisando bem o que desejamos apresentar.

Os Amigos Espirituais recomendam, em nossas tarefas de Atendimento Fraternal na FEAK – Fundação Espírita Allan Kardec –, utilizarmos metaforicamente a imagem do elefante, que possui duas

orelhas grandes para ouvir tudo com atenção e uma boca pequena para falar pouco e com prudência.

Assim, evitaremos desde desencontros como o do cravo e da rosa nas quadras iniciais, como também estaremos nos melhorando e nos educando na arte de falar bem e de falar com bondade, transformando nosso aparelho fonador em um canal de comunicação cada dia mais eficaz.

Compartilhamos com você, que dedica parte do seu tempo a ler estas páginas, as nossas experiências nas atividades espíritas e profissionais na área do perdão e do autoperdão¹, onde buscamos aprender sempre e também dividir nosso aprendizado com os companheiros do ideal.

Rogamos a Jesus, o Mestre de nossas vidas, que nos abençoe a todos, fortalecendo em cada um a reconciliação consigo mesmo, com suas partes, e com aqueles com quem, porventura, tivemos ou estamos tendo momentos de desafios no campo da afetividade, do relacionamento, da convivência, estejam eles encarnados ou desencarnados.

Aguardamos do caro leitor as observações e os comentários, que serão sempre muito bem-vindos, seja por e-mail, seja em encontros pessoais.

Com sinceros votos de muita paz, deixamos nosso cordial e fraternal abraço.

Armando Falconi Filho
Juiz de Fora, primavera de 2012.

www.perdaogerasaude.com
www.falconi.com.br
contato@falconiespiritismo.com
twitter.com/armandofalconi
www.facebook.com/armandofalconi2

1 Será utilizado ao longo deste livro o neologismo *autoperdão*, pois ele expressa de maneira mais clara e sucinta o “perdão a si mesmo”.

I

INICIANDO NOSSA VIAGEM

CONVIDAMOS VOCÊ, que nos honra com a sua atenção, a acompanhar-nos por uma viagem que já começou quando, por algum motivo, você se sentiu atraído por este livro ou por seu título.

O seu interesse pode ter sido motivado:

- por sua capa;
- por seu título se encaixar neste momento de sua vida;
- por indicação de algum amigo;
- por já conhecer outras obras do autor, ou até...
- por acaso.

Com relação à última opção - por acaso -, Allan Kardec, o codificador do Espiritismo, explica com propriedade que “o acaso não existe”². Assim, outro será o motivo de estarmos juntos nesta viagem pelas estradas do perdão e também do autoperdão, como veremos ao longo da jornada.

Desde os primevos da história humana, ao enveredarmo-nos

2 Nas obras básicas do Espiritismo, Allan Kardec explica de maneira clara este princípio. Análise da palavra: A = *não*, CASO: *causa*, ou seja, “não causado”. Assim, como tudo o que existe, existe por uma causa, compreende-se que o Acaso não existe.

pelos caminhos das lendas, da mitologia, das histórias encerradas nos livros sagrados de diversas culturas, a necessidade do perdão no relacionamento entre as pessoas apresenta-se de modo incontestável. Como estamos percorrendo os caminhos do Cristianismo, uma vez que o Espiritismo é o Cristianismo redivivo, encontramos no Evangelho de Jesus a presença constante do perdão. O Antigo Testamento, a primeira parte da Bíblia, também possui maravilhosos ensinamentos para nós, e conhecer a cultura judaica do mundo antigo também ajuda a compreender melhor as palavras de Jesus. Nós espíritas muitas vezes desconhecemos a importância de compreender também esse legado que é o Velho Testamento.

Para nós, o conhecimento das realidades espirituais está estruturado em três revelações:

- a 1ª revelação, em Moisés, através da Lei;
- a 2ª revelação, em Jesus, através do Amor; e
- a 3ª revelação, no Espiritismo, através da Verdade.

Jesus, que é todo amor, é a base do Espiritismo. Moisés lavrou a terra para Jesus plantar as sementes dos ensinamentos que nos legou. Por esta razão é que no Capítulo I de *O Evangelho segundo o Espiritismo* consta de maneira clara e objetiva: “Eu não vim destruir a Lei, mas dar-lhe cumprimento”.

E, às sementes que Jesus plantou, ensinando sobre o reino dos céus, coube aos Espíritos revelar o mundo espiritual, ensinado por Jesus como o verdadeiro reino do Pai, e lembrar-nos, esclarecendo-nos, os ensinamentos do nosso querido Mestre.

* * *

Continuando com nossa viagem, vamos pensar em seu roteiro. Se ela fosse realizada por automóvel, avião ou qualquer outro meio de transporte, ela poderia ser feita seguindo um roteiro previamente escolhido ou de uma forma um pouco mais livre, explorando-se os

pedaços do caminho que nos parecem mais interessantes, entrando nas cidades que nos parecessem mais convidativas. Assim também, deste segundo modo, será esta viagem para compreendermos o perdão. Em vez de seguirmos uma programação mais estabelecida, vamos nos conduzir com tranquilidade pelos caminhos que forem se abrindo para podermos conversar sobre este tema tão importante para todos nós.

Transitaremos por períodos históricos da humanidade, faremos referências às culturas dos diferentes povos, de várias maneiras. Ora seguiremos a cronologia do tempo, vindo do passado para o presente, ora buscaremos em fatos, em acontecimentos e personagens, citações do cotidiano do homem ou da história universal que irão determinar a necessidade de apresentarmos a realidade do perdão e do autoperdão como ferramentas ou recurso didático, neste livro.

Viajar pelas sendas evolutivas do ser humano em suas romagens pelos continentes, em meio a raças e culturas diversas, é algo extraordinário. Ajuda-nos a conhecer melhor nossas origens, nossa realidade de viajantes, em um itinerário que sempre se renova pelos caminhos da reencarnação.

Lembramos e destacamos um pensamento que nos foi deixado por Kardec:

Nascer, viver, morrer, renascer e progredir sempre, tal é a Lei!³

Nas páginas iniciais de *O Evangelho segundo o Espiritismo*, Allan Kardec assevera que:

Fé inabalável só o é a que pode encarar frente a frente a razão, em todas as épocas da Humanidade.

3 No bordo frontal da pedra que, pesando seis toneladas, serve de teto ao túmulo de Allan Kardec, acha-se gravado o apotegma que resume a Doutrina Espírita de justiça e progresso: “*Naître, vivre, mourir, renaître encore et progresser sans cesse, telle est la loi*”.

Temos, na fé raciocinada e no uso do bom-senso, as ferramentas ideais para a construção de um raciocínio lógico, de pensamentos claros que nos levarão a ações estruturadas em bases sólidas, identificadas com a lei de amor a nós mesmos, ao próximo e a Deus, sem pieguismo, com coragem de seguir adiante na grande estrada da vida, seguindo as pegadas do Mestre Jesus.

Nossa fonte de consulta principal sobre o tema serão as obras básicas do Espiritismo⁴, mas serão utilizadas também outras obras de autores diversos. Buscaremos também no Velho e no Novo Testamentos os fundamentos e o enriquecimento para nossas ideias.

* * *

Recomendamos com muita ênfase que, ao ler este livro, o leitor mantenha lápis e borracha à mão, pois vai encontrar, em vários capítulos, espaços em branco com solicitações para que escreva suas interpretações, sensações e observações pessoais sobre o ponto que estaremos abordando. Posteriormente explicaremos o porquê dessas solicitações. Usando este recurso, objetivamos ajudar na fixação de valores novos que reforcem o seu padrão de crenças⁵ de uma maneira mais positiva e construtiva. Estaremos assim ativando, também, seus canais de percepção VACOG⁶.

4 Denominam-se obras básicas ou fundamentais do Espiritismo os cinco livros publicados por Allan Kardec, entre 1857 e 1868. São elas: *O Livro dos Espíritos* (1857), *O Livro dos Médiuns* (1861), *O Evangelho segundo o Espiritismo* (1864), *O Céu e o Inferno* (1865) e *A Gênese* (1868).

5 Padrão ou sistema de crenças: conjunto de valores e crenças que movimentam nossa vida, que motivam nossos comportamentos. Comportamo-nos de acordo com aquilo em que nós acreditamos. Formamos nossa identidade a partir das crenças e valores que orientam nossa vida. Uma crença, depois de aceita e instalada, pode desencadear reações limitantes ou fortalecedoras. Agimos como se fossem verdadeiras e são verdadeiras para nós. Trabalhamos, em Terapia Breve, como se tornar capaz de remover as crenças limitantes e substituí-las por crenças novas e fortalecedoras.

6 Modelo Operacional da Programação Neurolinguística PNL VACOG: Visual, Auditivo, Cinestésico, Olfativo, Gustativo. Mais informações no Capítulo VII desta obra.

* * *

Nas últimas três décadas, temos atendido a milhares de pessoas, tanto profissionalmente quanto em palestras, em seminários e nos atendimentos fraternos. Nessas oportunidades, observamos que, para um expressivo número de pessoas, o perdão e o autoperdão são verdadeiros tabus, que produzem feridas de difícil cicatrização em suas almas.

É muito comum ouvirmos frases como:

- *Prefiro deixar este assunto para um momento melhor.*
- *Ainda é cedo, está tudo muito recente, vamos deixar para mais tarde.*
- *Ainda não estou pronto para dar este passo.*
- *Se Deus quiser, vai aparecer o momento certo.*
- *Um dia eu sei que vou conseguir.*
- *Ainda sou um Espírito muito atrasado para pensar neste assunto.*

- *Tomo Deus por testemunha, Ele vai fazer justiça por mim.*
- *Vou deixar por conta do tempo, ele ajuda a resolver tudo.*

E, ainda:

- *Quem sabe na próxima reencarnação?...*

Dessa forma, com desculpas esfarrapadas e propostas indefinidas, as pessoas vão empurrando para um tempo futuro decisões para situações que poderiam ser resolvidas ainda hoje ou, no máximo, em alguns dias. O desafio é ter coragem para enfrentar a grande mudança para melhor, é dar o primeiro passo para modificar o padrão de crenças, abrindo espaço no seu mundo íntimo para aceitar alternativas e remodelar comportamentos.

Observamos que para as crianças é mais fácil resolver algumas situações delicadas, e pensamos que os adultos deveriam espelhar-se nelas para muitas vezes conviverem melhor uns com os outros. São corriqueiros entre crianças, por exemplo, os atritos de convivência com os vizinhos, em festas familiares ou em viagens. Elas

desentendem-se, brigam, mas dali a pouco já esqueceram o desentendimento infantil e voltam a brincar juntas ou, na primeira oportunidade, tratam-se como se nada tivesse acontecido.

Tomando o exemplo da festinha infantil, ao tomarem conhecimento da briguinha das crianças, os pais com frequência colocam a culpa nos filhos dos outros, dizendo que são eles os malcriados e coisas do gênero. Depois, em muitas dessas ocasiões, a discussão entre pais começa a ficar acalorada e, daí a pouco, partem para as agressões verbais e, em alguns casos, até agressões físicas.

Pronto! Inimizade à vista! Emburram, tomam as palavras proferidas pelos pais da outra criança como ofensa pessoal e, de cara amarrada, cada qual engole ou vomita as vibrações da discussão. E os pais demoram um tempo enorme para voltarem a conversar e se perdoarem, isso, quando o fazem, enquanto se se espelhassem no comportamento de seus filhos, teriam deixado o desentendimento de lado antes de ele tomar proporções assim tão ruins.

* * *

Existe necessidade de perdão porque muitas vezes não deixamos a pessoa com quem estamos nos comunicando terminar a sua frase, finalizar a exposição de suas ideias, e aí nos ofendemos porque compreendemos mal o que ela queria dizer, já que não a deixamos falar. Entendemos do nosso modo, interpretamos de acordo com os vícios ou as virtudes que estejamos alimentando, e, quando algo nos perturba na fala do outro, partimos para defender o nosso ponto de vista, para defender a “nossa honra”. Só que, para essa defesa, em vez de agirmos como pessoas civilizadas, partimos para atitudes inconvenientes e optamos por reagir!

Se pisarmos no pé de um cão, ele reage e nos morde!

Se alguém pisa em nosso pé, cabe-nos, como pessoas civilizadas, agir e solicitar, fraternalmente, que esta pessoa retire o seu pé de cima do nosso. Porém, infelizmente, nem sempre agimos como

homens de bem e justamente pela ausência deste bem dentro de nós, reagimos com palavras rudes, inconvenientes e até mesmo com violência física.

* * *

Comportamentos como os que descrevemos anteriormente, inconvenientes, que tantas vezes já vivenciamos e que ainda fazem parte do nosso cotidiano, geram em nós emoções complexas que, passando do Espírito para o corpo físico por meio do cérebro, o grande órgão intermediário dessas conexões, desencadeiam uma chuva de neuropeptídeos⁷ sobre todo o sistema nervoso (central e periférico), atingindo cada célula do corpo, levando toxinas que alteram o humor, desequilibram a estabilidade do sistema imunológico e nos tornam mais vulneráveis. Ficando mais vulneráveis, poderão aparecer sintomas físicos que desequilibrarão nosso organismo, gerando desde uma simples alergia a quadros mais graves, como mal-estares ou colapsos.

Quando esses comportamentos se tornam comuns e repetitivos, predispono-nos, organicamente, a quadros de enfermidades mais complexas, tais como processos degenerativos articulares, insônias crônicas, amnésias, ansiedade, depressão, desequilíbrios hormonais com suas diversas consequências, e até mesmo o câncer.

* * *

Nosso título, *Perdão gera saúde*, é um convite para que, nesta viagem que estamos realizando juntos, analisemos esses aspectos e outros mais que irão surgindo a cada capítulo, gerando, assim, mais harmonia e vitalidade em nós.

7 Neuropeptídeos são basicamente peptídeos (cadeias de aminoácido) usados para comunicação intercelular, podendo funcionar como hormônios ou neurotransmissores. São relativamente maiores do que os neurotransmissores clássicos, sendo geralmente cadeias de 3 a 40 aminoácidos. Os neuropeptídeos controlam, por exemplo, a fome, a dor, o prazer, a memória e a capacidade de aprendizado.

Esta harmonia permite-nos analisar e descobrir o que deve ser modificado, no conjunto dos nossos comportamentos, por ser pernicioso à nossa saúde física, emocional, intelecto-mental e espiritual, e quais atitudes merecem ser transformadas para melhor, por já apresentarem características positivas.

Acresce-se a isso a escolha dos comportamentos que merecem ser incentivados, reforçados e multiplicados, por já se encaixarem no perfil do Homem de Bem, descrito por Allan Kardec, em *O Evangelho segundo o Espiritismo*, Capítulo XVII, “Sede perfeitos”, que reproduzimos a seguir:

O HOMEM DE BEM

O verdadeiro homem de bem é o que cumpre a lei de justiça, de amor e de caridade, na sua maior pureza. Se ele interroga a consciência sobre seus próprios atos, a si mesmo perguntará se violou essa lei, se não praticou o mal, se fez todo o bem que podia, se desprezou voluntariamente alguma ocasião de ser útil, se ninguém tem qualquer queixa dele; enfim, se fez a outrem tudo o que desejara lhe fizessem.

Deposita fé em Deus, na Sua bondade, na Sua justiça e na Sua sabedoria. Sabe que sem a Sua permissão nada acontece e se Lhe submete à vontade em todas as coisas.

Tem fé no futuro, razão por que coloca os bens espirituais acima dos bens temporais.

Sabe que todas as vicissitudes da vida, todas as dores, todas as decepções são provas ou expiações e as aceita sem murmurar.

Possuído do sentimento de caridade e de amor ao próximo, faz o bem pelo bem, sem esperar paga alguma; retribui o mal com o bem, toma a defesa do fraco contra o forte, e sacrifica sempre seus interesses à justiça.

Encontra satisfação nos benefícios que espalha, nos serviços que presta, no fazer ditosos os outros, nas lágrimas que enxuga, nas consolações que prodigaliza aos aflitos. Seu primeiro impulso é para

pensar nos outros, antes de pensar em si, é para cuidar dos interesses dos outros antes do seu próprio interesse. O egoísta, ao contrário, calcula os proventos e as perdas decorrentes de toda ação generosa.

O homem de bem é bom, humano e benevolente para com todos, sem distinção de raças, nem de crenças, porque em todos os homens vê irmãos seus.

Respeita nos outros todas as convicções sinceras e não lança anátema aos que como ele não pensam.

Em todas as circunstâncias, toma por guia a caridade, tendo como certo que aquele que prejudica a outrem com palavras malévolas, que fere com o seu orgulho e o seu desprezo a suscetibilidade de alguém, que não recua à ideia de causar um sofrimento, uma contrariedade, ainda que ligeira, quando a pode evitar, falta ao dever de amar o próximo e não merece a clemência do Senhor.

Não alimenta ódio, nem rancor, nem desejo de vingança; a exemplo de Jesus, perdoa e esquece as ofensas e só dos benefícios se lembra, por saber que perdoado lhe será conforme houver perdoado.

É indulgente para as fraquezas alheias, porque sabe que também necessita de indulgência e tem presente esta sentença do Cristo: “Atire-lhe a primeira pedra aquele que se achar sem pecado.”

Nunca se compraz em rebuscar os defeitos alheios, nem, ainda, em evidenciá-los. Se a isso se vê obrigado, procura sempre o bem que possa atenuar o mal.

Estuda suas próprias imperfeições e trabalha incessantemente em combatê-las. Todos os esforços emprega para poder dizer, no dia seguinte, que alguma coisa traz em si de melhor do que na véspera.

Não procura dar valor ao seu Espírito, nem aos seus talentos, a expensas de outrem; aproveita, ao revés, todas as ocasiões para fazer ressaltar o que seja proveitoso aos outros.

Não se envaidece da sua riqueza, nem de suas vantagens pessoais, por saber que tudo o que lhe foi dado pode ser-lhe tirado.

Usa, mas não abusa dos bens que lhe são concedidos, porque

sabe que é um depósito de que terá de prestar contas e que o mais prejudicial emprego que lhe pode dar é o de aplicá-lo à satisfação de suas paixões.

Se a ordem social colocou sob o seu mando outros homens, trata-os com bondade e benevolência, porque são seus iguais perante Deus; usa da sua autoridade para lhes levantar o moral e não para os esmagar com o seu orgulho. Evita tudo quanto lhes possa tornar mais penosa a posição subalterna em que se encontram.

O subordinado, de sua parte, compreende os deveres da posição que ocupa e se empenha em cumpri-los conscienciosamente. (Ver também o Capítulo XVII, item 9, desse mesmo Evangelho.)

Finalmente, o homem de bem respeita todos os direitos que aos seus semelhantes dão as leis da Natureza, como quer que sejam respeitadas os seus.

Não ficam assim enumeradas todas as qualidades que distinguem o homem de bem; mas, aquele que se esforce por possuir as que acabamos de mencionar, no caminho se acha que a todas as demais conduz.

* * *

Agora, viajemos para a tradição da Índia milenar, em os Upanishads⁸:

... Senhor,
 Tu és o Arqueiro e eu sou a flecha.
 Lança-me na direção do infinito,
 na grande viagem da treva para a luz,
 da doença para a saúde,
 da impermanência para a plenitude..
 ... Senhor, Tu és o Arqueiro e eu sou a flecha.
 Lança-me, Senhor...

8 Upanishads ou Upanissades são parte das escrituras Shruti hindus, que discutem principalmente meditação e filosofia, e são consideradas pela maioria das escolas do hinduísmo como instruções religiosas. Contêm também transcrições de vários debates espirituais e 12 de seus 123 livros são considerados básicos por todos os hinduístas.