Instituto Espírita Obreiros do Bem

Projeto Transformação Moral

46ª semana Ano XXV de 12/11 a 18/11/23

"SEMANA DE CULTIVAR A EMPATIA"

"Quando nosso coração está repleto de empatia, um forte desejo de eliminar o sofrimento alheio surge dentro de nós".

Dalai Lama

Amigos

Empatia significa a capacidade psicológica para sentir o que sentiria uma outra pessoa, caso estivéssemos na mesma situação vivenciada. Consiste em tentar compreender sentimentos e emoções, procurando experimentar de forma objetiva e racional o que sente outro indivíduo.

A empatia leva as pessoas a ajudarem umas às outras. Está intimamente ligada ao altruísmo - amor e interesse pelo próximo - e à capacidade de ajudar. Quando um indivíduo consegue sentir a dor ou o sofrimento do outro ao se colocar no seu lugar, desperta a vontade de ajudar e de agir seguindo princípios morais.

"Fazei aos homens tudo o que desejai que eles vos façam, pois é nisto que consistem a lei e os profetas."

Jesus, o médico das almas, sempre buscou mostrar os caminhos mais seguros para nossas vidas. Nesta máxima revolucionária e, ao mesmo tempo, simples, introduz na Terra o conceito de empatia, de agir conforme aquilo que desejamos para nós mesmos.

Ter empatia por outra pessoa é muito mais do que apenas enxergá-la. É respeitá-la, acolhe-la e ampará-la em sua dor.

Texto do Evangelho para a semana: capitulo VI- "Advento do Espirito de verdade" - item 6

Rua Eclísio Viviani, 25
CEP: 06018-140 Osasco – SP
www.obreirosdobem.org.br

Empatia

A empatia nos torna menos orgulhosos e egoístas, pois faz com que pensemos não só em nossos pontos de vista, em como estamos nos sentindo, mas também na vida alheia, no que se passa no íntimo de alguém.

Quando nos colocamos no lugar do outro, a compreensão se torna mais fácil de ser alcançada, e nossos corações se sentem mais aptos a perdoar.

Quando nos colocamos no lugar do outro, temos a oportunidade de acalmar a raiva e de evitar a vingança.

Quando nos colocamos no lugar do outro, desenvolvemos a compaixão e procuramos fazer algo para amenizar o sofrimento do próximo.

Quando nos colocamos no lugar do outro, expandimos nossa capacidade de amar e de entender que precisamos viver em família para realizar nosso crescimento.

Quando nos colocamos no lugar do outro, preparamos nossa intimidade para receber as sementes da humildade, descobrindo a verdade de que somos todos irmãos, e que precisamos uns dos outros para colher os bons frutos da felicidade futura.

A empatia nos torna mais humanos, mais próximos da realidade do outro, de suas dificuldades e de seu caminho.

Passamos a analisar a vida através de outros pontos de vista, de outros ângulos e, assim, nos tornamos mais sábios, mais maduros.

O hábito de nos colocarmos no sentimento de alguém é um grande recurso de que dispomos para nossas conquistas espirituais elevadas.

O coração que se isola, que vê somente o que seus olhos permitem e não partilha da vida de seu próximo, está estacionado nas trilhas do tempo.

É chegado o momento das grandes modificações, das grandes revoluções no interior do homem, e a empatia aí está, como excelente agente de transformação moral.

As verdades estão conosco. É tempo de instituí-las em nossos dias.

Redação do Momento Espírita, com base no livro Maktub, de Paulo Coelho