



Há muita necessidade de silêncio nos dias atuais...

As pessoas ansiosas por se fazer ouvir, falam cada vez mais alto, como se isso bastasse para que os outros as escutassem.

Em restaurantes, shoppings, filas, salas de espera, salões de beleza, aeroportos, se ouvem os falatórios. E, para aumentar o ruído, em alguns lugares tem um som ambiente mais alto ainda...

E, quando não se tem alguém para falar, o celular serve. A pessoa faz uma ligação e se esquece de que está dividindo o ambiente com outros indivíduos, que não estão interessados no seu assunto.

É impressionante como as pessoas falam muito, e falam alto...

Além de ser um grande desrespeito aos ouvidos alheios, essa gritaria torna impossível um diálogo entre pessoas de voz moderada, nesses ambientes comuns.

Mas não é só a falta de silêncio exterior que assola muitas pessoas hoje em dia. É também a falta de silêncio interior.

Poucos indivíduos ouvem a própria voz e analisam seus pensamentos antes de exteriorizá-los.

O hábito de meditar antes de expor uma opinião ou um julgamento, é muito pouco cultivado em nossa sociedade.

E isso tem sido motivo de desarmonia e intrigas, de mal-entendidos e hostilidades.

Saber calar, saber ouvir, ser senhor de suas palavras e de seus sentimentos é um desafio que merece ser pensado.

Talvez, foi por ter percebido essa necessidade em nosso meio, que um Espírito amigo nos trouxe a seguinte

mensagem:

Aprenda a silenciar a palavra que sai gritada de seus lábios, ferindo a sensibilidade alheia e lhe deixando à mercê das companhias inferiores.

Aprenda a calar...

Aprenda a silenciar a palavra suave, mas cheia de ironia, que sai de sua boca ridicularizando, humilhando a quem se dirige e que lhe intoxica, provocando a dor de estômago, as náuseas ou a enxaqueca.

Aprenda a calar...

Aprenda a silenciar o murmúrio que sai entre dentes, destilando raiva e rancor e atingindo o alvo, que fere como punhal, ao tempo que lhe fragiliza a ponto de não se reconhecer, de se assustar consigo mesmo.

Aprenda a calar...

Aprenda a calar o pensamento cruel que lhe passa na mente e que, por invigilância, nele você se detém mais do que deveria. Você se assustaria se pudesse ver sua máscara espiritual distorcida.

Aprenda a calar...

Aprenda a calar o julgamento que extrapola o que vê e o que sabe, levando-o a conjeturar sobre o outro, o que não sabe e não viu, plasmando idéias infelizes que são aproveitadas pelos opositores daquele que é julgado.

Aprenda a calar...

Aprenda a calar todo e qualquer sentimento indigno, zelando pelas nascentes do seu coração, para que não macule e não seja maculado.

Aprenda a vigiar os sentimentos para que cada dia, mais atento e vigilante, saia da esfera mesquinha a que se aprisiona voluntariamente, e possa alçar voos mais altos e sublimes.

Aprenda a calar...

E, enquanto não consegue deixar de gritar, falar, murmurar, pensar cruelmente e julgar, insista em orar nesses momentos. Nem que as frases lhe pareçam desconexas e vazias de sentimento.

Insista na oração até que, um dia, orará não com palavras nem pensamentos, mas será sentimento por inteiro, amor, amor puro e verdadeiro em ação, dinâmico, envolvendo os outros e a si mesmo, verdadeiro discípulo que conseguirá ser.

Aprenda, definitivamente, a calar!

Redação do Momento Espírita, com base em mensagem
do Espírito Stephano psicografada por Marie-Chantal Dufour
Eisenbach, na Sociedade Espírita Renovação, em 14/03/2005.

=====

FORMATÇÃO E PESQUISA: MILTER - 01/10/2017





A
ASSOCIAÇÃO DE DIVULGAÇÃO DA PSICOLOGIA ESPÍRITA



"Se cada um de nós
consertar de dentro
o que está desajustado,
tudo por fora estará
certo"

André Luiz



DIVULGAÇÃO





A EQUIPE DA ADDE

Conheça O Espiritismo

Deus *Inteligência suprema,
causa primeira de todas as coisas*

Jesus *Guia e modelo*

Kardec *Base Espírita*



[Facebook](#) | [Indique para um amigo](#)

Copyright © 2017 Associação de Divulgação da Doutrina Espírita, Todos os direitos reservados.

FORMATADO POR MILTER

Você está recebendo esta mensagem, pois se inscreveu através do site

Sobre a ADDE:

Associação de Divulgação da Doutrina Espírita

[Rua Voluntários de São Paulo, 3180](#), Centro

sala 111

São José do Rio Preto, SP 15015-200

Brasil