



Assuntos abordados

A morte psicológica

Projeção astral II – a técnica do saltinho

Conduta gregária

O nível do Ser

Como controlar a raiva

Meus Sites

<http://www.universoholisticodoser.com>

<http://www.bemestareconhecimento.com>

Skype: filha.da.mata

A MORTE PSICOLÓGICA

O trabalho da morte psicológica é muito antigo e sempre foi ensinado à humanidade pelos vários Mestres ou Avatares que vieram para passar conhecimento, mostrando os meios para acabar com seus próprios sofrimentos e limitações.

Jesus Cristo (o mais exaltado de todos), Buda, Quetzalcoatl (O Cristo asteca), Hermes Trismegisto no Egito, Krishina entre outros.

Cada um ensinou a mesma doutrina, porém adaptada ao seu tempo, com seus próprios termos e símbolos.

Infelizmente quando o Mestre parte, os homens, manipulados por seus próprios egos, começam a distorcer a doutrina e pouco a pouco o principal é perdido ou é oculto da humanidade.

PASSEMOS A PRÁTICA

Primeiro é fundamental estar em auto-observação, da forma como aprendemos anteriormente (4), prestando atenção em nossos sentimentos, pensamentos, etc.

Quando percebermos a atuação de um defeito psicológico em algum dos centros do corpo humano ou máquina humana, iremos pedir mentalmente a nossa Mãe Divina para que ela elimine esse defeito, que o desintegre.

O defeito psicológico é então imediatamente eliminado e é automaticamente resgatada a parcela de consciência que ele aprisionava.

É realmente muito simples.

Cada pessoa faz o pedido à sua Mãe Divina de coração, porém de forma enérgica, firme, como quando um filho pede algo urgente à sua mãe.

A mãe então atende prontamente.

Cada um tem suas próprias palavras, mas um exemplo é:

“Mãe minha, elimina esse defeito, desintegra-o!”

Se um mesmo tipo de defeito insiste em atuar seguidamente tornamos a pedir pela sua eliminação.

Isso pode ocorrer quando um defeito é muito forte, quando foi muito “alimentado” através do tempo.

Contudo, utilizando a técnica da morte psicológica toda vez que o defeito atuar, este irá perdendo sua força até finalmente morrer.

Para uma melhor compreensão, façamos uma comparação entre o ego e uma árvore. Uma árvore se desenvolve e se mantém viva e forte retirando do solo os nutrientes necessários para a sua sobrevivência, e para isso depende totalmente das suas raízes, já que estas são a parte da árvore que efetivamente retira do solo os nutrientes.

Agora consideremos o ego como uma árvore que depende totalmente dos pequenos defeitos psicológicos ou eus (que podemos comparar às raízes da árvore), já que são estes que retiram a energia suficiente dos centros da máquina humana e assim mantém o ego vivo.

Se cortarmos as raízes do ego (que são os defeitos psicológicos) através da morte psicológica, conseqüentemente o ego irá gradualmente perdendo sua força, se desnutrindo e morrendo, tal qual ocorreria com uma árvore se cortássemos as suas raízes.

O contrário também pode ocorrer, ou seja, se permitimos que os defeitos psicológicos atuem todo o tempo nos centros da máquina humana, o ego irá se tornando cada vez mais forte e desenvolvido. Isso é o que infelizmente tem ocorrido até o momento conosco.

No decorrer do curso vamos conhecer também novas artimanhas dos defeitos psicológicos, e entender porque muitas vezes temos certas atitudes e comportamentos que na verdade somente nos prejudicam.

De qualquer forma o meio para eliminação de qualquer defeito psicológico é e será sempre a morte psicológica, por isso não deixe de colocar em prática o que aprendemos nesta lição.

7 – A TÉCNICA DO SALTINHO PARA DESPERTAR NO ASTRAL

Na lição nº 2 vimos o que é o fenômeno da viagem astral, falamos um pouco sobre os sonhos e sobre o mundo astral.

Continuando nosso estudo sobre viagem astral, aprenderemos nesta lição uma técnica para despertar a consciência no mundo astral, isto é, quando estivermos dormindo e sonhando, despertarmos do sonho e nos darmos conta que estamos no mundo astral e, a partir disso, fazer nossas primeiras experiências conscientes em astral.

A técnica que vamos aprender agora é a técnica do saltinho, uma forma simples e eficiente para despertar a consciência no astral.

Isso de despertar consciência já estando em astral é chamado por muitos de sonho lúcido.

Alguns consideram projeção astral apenas quando alguém sai em astral do corpo físico conscientemente, o que inclusive aprenderemos também neste curso.

Para nós, no entanto, isso não faz nenhuma diferença, pois o que importa é estar consciente no astral, não importando se saiu consciente do corpo ou se despertou consciência quando já se estava em astral.

A técnica do saltinho é na verdade uma disciplina que incorporamos em nosso dia a dia.

E ESSA DISCIPLINA É A SEGUINTE:

Em nosso dia a dia devemos estar atentos a tudo que nos cerca, pessoas, objetos, lugares, etc.

No mundo astral existem muitas coisas e fenômenos que não existem no mundo físico como objetos que voam, construções estranhas, seres desconhecidos e uma infinidade de outras coisas.

Então em nosso dia a dia quando vemos algo que nos pareça um pouco estranho ou diferente (uma pessoa com roupa extravagante, um objeto incomum ou fora do lugar, enfim qualquer coisa ou situação que seja um pouco diferente) devemos nos questionar “Estou no mundo físico ou no astral agora?”, e então dar um pequeno salto com a intenção de flutuar.

Se não flutuar é óbvio que estará no físico, mas se flutuar significa que até aquele momento você estava sonhando e que agora está consciente no mundo astral.

Quanto mais vezes fizer isto durante o dia melhor, pois será mais fácil de despertar no astral.

Se nos acostumamos com essa disciplina aqui no mundo físico quando no astral vemos alguma das muitas coisas estranhas que lá existem faremos a mesma coisa, isto é, iremos nos questionar, dar um saltinho e flutuar, e então nos daremos conta de que estamos no astral e de que até aquele instante estávamos apenas sonhando.

O ideal é sempre dar o saltinho, mas podem ocorrer situações em que isto não seja possível, como por exemplo no local de trabalho, perto de outras pessoas, etc.

Nestas situações, após vermos algo que achamos um pouco estranho e nos questionarmos se estamos no físico ou no astral, podemos fazer outra coisa ao invés de dar o saltinho: puxar um dedo da mão com a intenção de esticá-lo. Isto também funciona porque quando puxarmos o dedo no astral ele realmente esticará como se fosse de borracha e então nos daremos conta de que estamos no astral.

O ponto mais importante sobre esta técnica é fazê-la realmente duvidando se estamos no físico ou no astral, até porque só teremos certeza disso quando dermos o saltinho ou puxarmos o dedo.

Afinal, quem garante que agora mesmo você não está apenas sonhando que está nesta aula???

Se não der o saltinho ou puxar o dedo para comprovar pode ser que você acorde daqui a pouco e se lamente por não ter usado a técnica para despertar no astral. E quando despertarmos no astral, o que faremos ou para onde iremos?

É claro que temos um objetivo definido para praticarmos estas técnicas de viagem astral: descobrir o que está oculto sobre nós mesmos e sobre muitos outros mistérios. No entanto ainda estamos “aprendendo a andar” neste assunto de viagem astral e por hora faremos apenas algumas experiências.

Estando consciente em astral você pode experimentar saltar muito alto ou mesmo tentar voar.

Pode também tentar atravessar paredes e ver o que acontece.

Veremos em outras lições do curso um objetivo muito mais importante para a projeção astral do que as experiências sugeridas até aqui.

Vou reproduzir um trecho do livro “Sim há inferno, sim há diabo, sim há carma”, de Samael Aun Weor, que ilustra bem o tema desta lição:

“Uma noite de tantas, entrava pelas portas de uma maravilhosa mansão. Silencioso, atravessei um formoso jardim até chegar a uma fastuosa sala. Movido por um impulso interior, passei um pouco mais além e penetrei ousadamente num escritório de advogado. Ante o bufete achei sentada uma dama de regular estatura, cabeça cana, rosto pálido, lábio delgado e nariz romano. Era aquela senhora de aparência respeitável e mediana estatura.

Seu corpo não era muito delgado, porém, tampouco demasiado gordo. Seu olhar mais parecia melancólico e sereno.

Com voz doce e agradável, a dama me convidou para sentar ante a escrivaninha.

Em tais instantes, algo insólito acontece: Vejo, sobre a escrivaninha, duas borboletas de vidro que tinham vida própria, moviam suas asas, respiravam, olhavam, etc., etc., etc. O caso, por certo, parecia-me demasiado exótico e raro. Duas borboletas de vidro e com vida própria?

Acostumado como estava a dividir a atenção em três partes, primeiro: não me esqueci de mim mesmo; segundo: não me identifiquei com aquelas borboletas de vidro; terceiro: observei cuidadosamente o lugar. Ao contemplar tais animais de vidro, disse a mim mesmo:

Isto não pode ser um fenômeno do mundo físico, porque na região tridimensional de Euclides jamais conheci borboletas de vidro com vida própria. Inquestionavelmente, isto pode ser um fenômeno do mundo astral.

Olhei logo ao meu redor e me fiz as seguintes perguntas: Por que estou neste lugar? Por que vim aqui? Que estou fazendo aqui?

Dirigindo-me logo à dama, falei-lhe da seguinte forma: Senhora, permita-me a senhora sair um momento ao jardim que logo regressarei.

A dama assentiu com um movimento de cabeça e eu abandonei, por um instante, aquele escritório. Já fora, no jardim, dei um saltinho alongado com a intenção de flutuar no ambiente circundante. Grande foi meu assombro quando verifiquei, por mim mesmo, que realmente me achava fora do corpo físico. Então compreendi que estava em astral. Em tais momentos me recordei de que fazia longo tempo, várias horas que havia abandonado meu corpo físico e que este, inquestionavelmente, se achava agora repousando em seu leito.

Feita a singular comprovação, regressei ao escritório, onde a dama me aguardava. Então quis convencê-la de que estava fora do corpo físico: Senhora, disse-lhe. A senhora e eu estamos fora do corpo físico. Quero que recorde que faz umas quantas horas se deitou fora do seu corpo físico, pois sabido é que, quando o corpo dorme, a Consciência, a Essência, desafortunadamente metida entre o ego, anda fora do veículo corpóreo.

Ditas todas estas palavras, a dama me olhou com olhos de sonâmbula, não me entendeu. Eu compreendi que aquela senhora tinha a Consciência adormecida... Não querendo insistir mais, despedi-me dela e abandonei o lugar.

Depois me dirigi para a Califórnia, com o propósito de realizar certas investigações importantes.”

Despertar a consciência no astral é uma experiência nova e muito gratificante, da mesma forma que é para uma criança dar os seus primeiros passos.

Porém, da mesma forma que uma criança que dá os primeiros passos não aprende a correr de um dia para o outro, também nossas primeiras experiências no mundo astral em geral são bem curtas e acabamos retornando ao corpo físico involuntariamente e muito antes do que gostaríamos.

Uma dúvida comum é como fazer para permanecer todo o tempo que se queira em astral e também voltar ao corpo físico no momento em que desejar. A verdade é que isso só se consegue com muita prática.

De qualquer forma, tal qual quando sonhamos (lembre-se que o sonho é simplesmente uma viagem astral inconsciente), o corpo astral sempre retorna ao corpo físico quando este estiver revitalizado.

Para ter cada vez mais e melhores experiências astrais é fundamental:

A - Praticar muitas vezes a técnica do saltinho durante o dia.

B - Praticar muito, muito mesmo a auto-observação e a morte psicológica, pois assim se vai resgatando cada vez mais consciência para atuar em astral com maior lucidez. Além disso, quanto mais tempo se fica em auto-observação no físico também mais tempo se fica consciente no astral, pois estar consciente é estar em auto-observação.

8 – CONDOTA GREGÁRIA

Nesta lição veremos uma das facetas do ego que, se não estamos atentos, nos induz a ter um comportamento e atitudes que nos levam a cometer erros e até prejudicar outras pessoas e a nós mesmos.

Esse comportamento é chamado de conduta gregária, e está bem explicado no trecho abaixo retirado do livro “A Revolução da Dialética”, de Samael Aun Weor.

Vejamos:

“Conduta gregária é a tendência que tem a máquina humana de estar misturada com as outras sem distinção e sem controle de espécie algum.

Vejamos o que se faz quando se está em grupo ou entre a multidão.

Estou seguro de que bem poucas pessoas se atreveriam a sair na rua e jogar pedras contra alguém. No entanto, em grupo o fazem.

Alguém pode infiltrar-se numa manifestação pública e ficar exaltado por causa do entusiasmo.

Terminará jogando pedras junto com a multidão ainda que depois venha a se perguntar por que o fez.

O ser humano comporta-se de forma diferente quando em grupo e faz coisas que nunca faria sozinho. A que se deve isso?

Deve-se às impressões negativas às quais abriu as portas. Assim, termina fazendo o que jamais faria sozinho.

Quando alguém abre as portas às impressões negativas, não só altera a ordem do centro emocional, que está no coração, como ainda o torna negativo.

Quando alguém abre suas portas, por exemplo, às emoções negativas de uma pessoa que vem cheia de ira, porque alguém lhe causou algum dano, termina aliando-se a essa pessoa contra o causador do dano e se encherá de raiva também sem ter nada que ver com o assunto.

Suponhamos que alguém abra as portas às impressões negativas de um embriagado e termina aceitando um copo de bebida. Em seguida, aceita dois, três... dez. Em conclusão, fica embriagado também.

Suponhamos que alguém abra as portas às impressões negativas de uma pessoa do sexo oposto. Provavelmente, acabará fornicando e cometendo todo tipo de delitos. Se abirmos as portas às impressões negativas de um drogado, quem sabe terminemos também fumando maconha ou consumindo algum tipo de entorpecente. Como conclusão, virá o fracasso.

Assim é como os seres humanos contagiam-se uns aos outros dentro de ambientes negativos.

Os ladrões tornam as outras pessoas ladras. Os homicidas sempre contagiam alguém. Os viciados contagiam os outros e multiplicam-se os drogados, os ladrões, os agiotas, os homicidas, etc.

Por quê?

Porque cometem o erro de abrir sempre as portas às emoções negativas. Isso não está certo.

Selecionemos nossas emoções.

Se alguém nos trazer emoções positivas de luz, de beleza, de harmonia, de alegria, de perfeição, de amor, abramos a elas as portas do nosso coração.

Porém, se alguém nos trazer emoções negativas de ódio, de violência, de ciúmes, de drogas, de álcool, de fornicação ou de adultério, por que iremos lhe abrir as portas do nosso coração?

É correto fechá-la! Cerremos as portas às emoções negativas!

Quando alguém reflete sobre a conduta gregária, pode perfeitamente modificá-la e fazer de sua vida algo melhor.”

Como visto nesse trecho do livro, o ser humano tem dentro de si a tendência a ter uma conduta gregária.

Isso se deve a nossa inconsciência e mecanicidade, que nos faz aceitar certas coisas automaticamente, sem analisá-las e nem refletir sobre as consequências que podem ter. Pessoas de boa índole acabam cometendo graves erros em virtude de ter aceitado, ainda que inconscientemente, as sugestões e emoções negativas procedentes de outra pessoa ou grupo de pessoas.

Vejam alguns exemplos comuns de conduta gregária:

*** Quando uma pessoa vem a nós e começa a falar maldades sobre outra pessoa. Se não estamos atentos começamos a falar mal desta pessoa também, ainda que até aquele momento não tivéssemos nada contra ela ou talvez nem a conheçamos.**

*** O caso de uma pessoa que vive em um ambiente onde existem muitos criminosos, e essa pessoa permanece nesse ambiente abrindo as portas a todas as sugestões e emoções negativas e acaba também se tornando uma criminosa. As inúmeras cadeias que existem nos mostram exatamente isso, pois servem mais como uma escola para criminosos do que como centros de reabilitação.**

*** Outro caso comum é o comportamento de muitas torcidas em campos de futebol, onde em grupos, se envolvem em todo tipo de atitude negativa, como atos de violência, consumo de drogas, vandalismos, etc.**

*** Os meios de comunicação, em especial a televisão, em muito contribuem para motivar a conduta gregária, pois em várias ocasiões promove através de programas, filmes e novelas a distorção dos valores morais, banalizando comportamentos antes considerados abomináveis, como a violência, o adultério, a desonestidade, o crime, etc. Por isso precisamos estar muito atentos a todo tipo de emoção e sugestão que nos trazem.**

Não aceite nada sem antes analisar se isto contribuirá com algo positivo e moral em sua vida.

9 – O NÍVEL DO SER

“Qual é o objetivo real de nossa existência? Para que estamos aqui? Por quê? Isto é algo importante que devemos esolver com clareza; isto é algo que devemos ponderar, analisar, julgar serenamente.

Vivemos, no mundo, com que objetivo? Sofremos imensamente para quê? Lutamos para conseguir isso que se chama pão, agasalho e abrigo e, depois de tudo, o quê? Onde ficam todos os nossos esforços? Viver por viver, trabalhar para viver e logo morrer é, acaso, algo maravilhoso? Na verdade, crianças, se faz necessário compreender o sentido de nossa existência, o sentido do viver.

Há duas linhas na vida: a uma delas poderíamos chamar horizontal, a outra, vertical. Elas formam uma cruz dentro de nós mesmos, aqui e agora, nem um segundo mais adiante, nem um segundo mais atrás.

Necessitamos objetivar um pouco estas duas linhas.

A horizontal começa com o nascimento e termina com a morte; ante cada berço existe a perspectiva de um sepulcro, tudo o que nasce deve morrer.

Na horizontal está todo o processo do nascer, crescer, reproduzir-se, envelhecer e logo morrer.

Na horizontal estão os vãos prazeres da vida: licores, fornicações, adultérios, etc.

Na horizontal está a luta pelo pão de cada dia, a luta por não morrer, por existir sob a luz do sol.

Na horizontal estão todos esses sofrimentos íntimos da vida prática, do lar, da rua, do escritório, etc. Nada maravilhoso pode nos oferecer a linha horizontal.

Mas, existe outra linha totalmente diferente; quero referir-me, de forma enfática, à vertical.

Esta vertical é interessante.

Nela encontramos os distintos níveis do Ser; nela estão os poderes transcendentais e transcendentes do Intimo; nesta vertical estão os poderes esotéricos, os poderes que divinizam, a Revolução da Consciência, etc.

Com as forças da vertical nós podemos influir decididamente sobre os aspectos horizontais da vida prática; podemos mudar, totalmente, nosso próprio destino, fazer de nossa vida algo diferente, algo distinto e passarmos a ser algo totalmente diferente do que fomos, do que somos, do que temos conhecido nesta amarga existência.

A vertical é, maravilhosa, revolucionária por natureza; porém, necessita-se ter um pouco de inquietudes.

Antes de tudo, pergunto-me e pergunto a todos:

Estamos, acaso, contentes com o que somos? Quem de vocês sente-se feliz, no sentido mais completo da palavra?”

Acima foi transcrito o prólogo do livro “Tratado de Psicologia Revolucionária”, com o propósito de compreendermos o tema desta lição - o nível do Ser.

Como vimos no texto acima, na vida existem duas linhas (ou dois aspectos da vida) que se cruzam continuamente, sendo que uma delas, a horizontal, representa o tempo de duração de nossa existência contido entre o nosso nascimento e a morte.

Evidentemente que entre o nascer e o morrer estão todos os acontecimentos e fatos do cotidiano que ocorreram e que estão por acontecer em nossa vida.

Realmente não há nada muito interessante ou certo relacionado com a linha horizontal, sendo que a única certeza que podemos ter em relação a esta linha é que ela tem um início e um fim.

Já a outra linha, a vertical, nos oferece infinitas possibilidades, pois é a linha onde estão os níveis do Ser. Na linha vertical estão as virtudes, a mudança interior, a sabedoria, os poderes e as faculdades do Ser, e é totalmente independente da linha horizontal. Podemos comparar a linha vertical a uma escada, na qual os degraus mais elevados correspondem a níveis do Ser mais elevados também.

E, da mesma forma, os degraus mais baixos correspondem aos níveis do Ser mais inferior. Na vida as pessoas estão em variados níveis do Ser, e as pessoas com o mesmo nível do Ser tendem a se atraírem por afinidade e relacionarem entre si.

Por isso que uma pessoa abstêmia não tem afinidades com um grupo de alcólatras, ou uma mulher considerada honrada não vive em meio a prostitutas, ou um homem honesto não tem amigos criminosos.

Outro fato importante relacionado aos níveis do Ser, é que se uma pessoa melhora seu nível do Ser conseqüentemente irá se relacionar com pessoas mais decentes do que as que se relacionava anteriormente.

Isso se deve ao fato de que as afinidades mudam quando muda o nível do Ser, e essa pessoa que mudou seu nível do Ser irá perdendo as afinidades que tinha com seu antigo círculo de relacionamentos, e agora sentirá afinidades com pessoas que estejam no mesmo nível do Ser em que se encontra.

Se queremos gerar novas condições em nossa existência, se queremos provocar uma mudança em nossa vida, temos que necessariamente mudar nosso nível do Ser. Do contrário continuaremos a ser apenas vítimas das circunstâncias e dos acontecimentos que nos esperam na linha horizontal.

Por mais incrível que isto pareça, sem mudar nosso nível do Ser, não podemos manipular em nada o curso de nossa existência, os fatos simplesmente nos sucedem de acordo com as leis mecânicas da natureza, as quais estão relacionadas à linha horizontal.

Depois de tudo o que foi explicado sobre os níveis do Ser, ainda resta uma questão fundamental:

Como fazer para elevar nosso nível do Ser?

Através da morte psicológica, da eliminação dos defeitos psicológicos.

Quanto mais defeitos eliminamos mais elevado será o nosso nível do Ser, e assim mais intensas serão as mudanças que provocaremos também em nossa existência.

Aqui fica claro então o grande dilema filosófico: “Ser ou não Ser, eis a questão”.

**O que queremos fazer de nós e de nossa vida? Vamos mudar nosso nível do Ser ou não?
Por mais difícil que possa ser tomar uma decisão, existem somente duas alternativas:**

Ser ou não Ser. Diante de cada situação pergunte a si mesmo:

Farei isto dessa forma ou de uma forma que eleve meu nível de Ser?

Darei poderes ao ego ou fortalecerei a Essência?

Lembre-se que essas pequenas decisões são justamente as que fazem toda a diferença.

10 – COMO CONTROLAR A RAIVA

O objetivo desta lição é aprender a controlar a raiva. Mais do que isso, aprender a eliminar totalmente o sentimento de raiva e assim conquistar gradualmente o verdadeiro autocontrole emocional, paz e serenidade interior.

O sentimento de raiva, a ira ou ódio é um defeito psicológico muito comum que é oposto ao autocontrole emocional, um sentimento mórbido que é um dos maiores causadores de sofrimentos e problemas psicológicos, físicos e sociais.

Vejamos o seguinte trecho retirado do livro “A Revolução da Dialética”:

“A raiva aniquila a capacidade de pensar e de resolver os problemas que a originam.

Obviamente, a raiva é uma emoção negativa.

O enfrentamento de duas emoções negativas de raiva não consegue paz nem compreensão criadora.

Inquestionavelmente, sempre que projetamos a raiva a outro ser humano, produz-se a derrubada de nossa própria imagem e isto nunca é conveniente no mundo das inter-relações.

Os diversos processos da raiva conduzem o ser humano para horríveis fracassos sociais, econômicos e psicológicos.

É claro que a saúde também é afetada pela raiva.

Existem certos néscios que se aproveitam da raiva, já que esta lhes dá um certo ar de superioridade. Nestes casos a raiva combina-se com o orgulho.

A raiva também costuma se combinar com a presunção e até com a autosuficiência. A bondade é uma força muito mais esmagadora que a raiva.

Uma discussão colérica é tão somente uma excitação carente de convicção.

Ao enfrentarmos a raiva, devemos resolver-nos, devemos decidir-nos, pelo tipo de emoção que mais nos convém.

A bondade e a compreensão resultam melhores do que a raiva. Bondade e compreensão são emoções permanentes, posto que podem vencer a raiva.

Quem se deixa controlar pela raiva destrói sua própria imagem. O homem que tem um completo autocontrole, sempre estará no seu melhor.

A frustração, o medo, a dúvida e a culpa originam os processos da raiva. Frustração, medo, dúvida e culpabilidade produzem a raiva. Quem se libertar destas quatro emoções negativas dominará o mundo. Aceitar paixões negativas é algo que vai contra o autorespeito.

A raiva pertence aos loucos. Não serve porque leva à violência. O fim da raiva é levar-nos à violência e esta produz mais violência.”

Esteja especialmente atento a este defeito, ao sentimento de raiva, pois ele se manifesta muitas vezes e de várias formas, e seus efeitos são extremamente negativos. O meio para controlar a raiva e eliminá-la é o mesmo que para qualquer defeito psicológico: auto-observação e morte psicológica.

Nada justifica perdermos o autocontrole emocional, ficarmos com raiva, nervosos, bravos, com ódio, etc., seja por qual motivo for. Embora não seja o comum, o normal seria ter autocontrole emocional sempre e encarar com serenidade qualquer fato ou evento, seja este desagradável ou até mesmo desastroso.

Infelizmente isso não é possível sem eliminar a causa da raiva. Para controlar raiva, para ter serenidade e autocontrole emocional é preciso eliminar o defeito psicológico, o “eu” da raiva.

Conforme vamos eliminando o defeito da raiva vai surgindo em nós, na mesma proporção, a virtude da serenidade. Conforme vamos eliminando o defeito do ódio irá surgindo em nós a virtude do amor.

O “eu” da raiva alimenta-se de muitos detalhes e se manifesta em várias situações. Algumas situações comuns nas quais o sentimento de raiva costuma aflorar são:

- **Discussões em casa ou no trabalho, ainda que de forma sutil.**
- **Situações desagradáveis e inevitáveis.**
- **Acidentes de qualquer natureza, como quebrar um objeto estimado.**
- * **Fatos que geram frustração, como quando se está esperando por algo que não acontece.**

O defeito da raiva pode sozinho desgraçar por completo a vida de uma pessoa.

Mais ainda, pode desgraçar também a vida de todos ao seu redor, como infelizmente ocorre, por exemplo, nos tristes casos de violência doméstica.

Não permita de forma alguma que esse defeito influencie a sua vida.

“Bem-aventurados os mansos, porque possuirão a terra.” Mateus – 5,5