



Sinal Verde

Melindres

Escola de Evangelização de Pacientes
Grupo Espírita Guillon Ribeiro

◀ O que é melindre?



Definição

- disposição para se ressentir, se ofender (geralmente por coisa insignificante);
- suscetibilidade.

(Dicionário Eletrônico Houaiss da Língua Portuguesa)

0 melindre e o ressentimento

“Não cultive ressentimentos¹.

Melindrar-se é um modo de perder as melhores situações.”

(ANDRÉ LUIZ. *Sinal Verde*, cap. 23.)



1. tornar a sentir; sentir muito; ofender(-se), magoar(-se), melindrar(-se).

A young girl with her arms crossed, looking thoughtful. The image is a background for the text.

Detrito emocional

“Sobretudo, combate a tendência ao melindre pessoal com a mesma persistência empregada no serviço de **higiene do leito em que repousas**. Muita ofensa registrada é peso inútil ao coração. Guardar o sarcasmo ou o insulto dos outros não será o mesmo que cultivar espinhos alheios em nossa casa?”

(EMMANUEL. *Fonte Viva*, cap. 47.)

“Quem vive de se ferir, acaba na condição de espinheiro.”

(ANDRÉ LUIZ. *Sinal Verde*, cap. 23.)

◀ O que o melindre ocasiona?

Melindres:

- deixam o coração conturbado;
- arrasam as melhores amizades;
- agravam as dificuldades.

(ANDRÉ LUIZ. *Sinal Verde*, cap. 23.)



A young girl with light-colored hair and bangs, wearing a pink top, stands with her arms crossed. She has a thoughtful or slightly sad expression, looking downwards. The background is a soft-focus outdoor setting with greenery.

◀ O que se perde com o melindre?

A pessoa melindrosa perde a oportunidade de

- resolução do conflito;
- rever a própria postura;
- perdoar;
- compreensão da fala do outro a partir de seu ponto de vista;
- ter paz interior (estado permanente de conflitos mentais).

Qual é a origem do melindre?

“O **orgulho** nos induz a julgar-nos mais do que somos; a não suportarmos uma comparação que nos possa rebaixar; a nos considerarmos tão acima dos nossos irmãos que o menor paralelo nos irrita e aborrece.”

(ALLAN KARDEC. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*,
cap. 9, item 9.)



Todo mundo tem de pensar igual?

“Dê aos outros a liberdade de pensar, tanto quanto você é livre para pensar como deseja.

Cada pessoa vê os problemas da vida em ângulo diferente.

Muita vez, uma opinião diversa da sua pode ser de grande auxílio em sua experiência ou negócio, se você se dispuser a estudá-la.”

(ANDRÉ LUIZ. *Sinal Verde*, cap. 23.)



Não reclame

“Quem reclama, agrava as dificuldades.”

(ANDRÉ LUIZ. *Sinal Verde*, cap. 23.)

“Não vale a pena melindrar-se, remoendo insatisfação.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Vida Feliz*, cap. 75.)



Seja indulgente



“Sede indulgentes, meus amigos, porquanto a indulgência atrai, acalma, ergue, ao passo que o rigor desanima, afasta e irrita.”

- José, Espírito protetor. (Bordéus, 1863.)

(ALLAN KARDEC. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, cap. 10, item 16.)

Não se ofenda

“Existem, porém, no mundo, as **pedradas da ignorância e da má-fé**, partidas dos sentimentos inferiores, e convém que o cristão esteja preparado e sereno, de modo a não recebê-las com sensibilidade doentia, mas com o **propósito de trabalho e esforço próprio**, conhecendo que as mesmas fazem parte do seu plano de vida temporária, onde veio para **se educar**, colaborando ao mesmo tempo na educação de seus semelhantes.”

(EMMANUEL. *O Consolador*, q. 252.)

Perdoe



“O ódio e o rancor denotam alma sem elevação, nem grandeza. O esquecimento das ofensas é próprio da alma elevada, que paira acima dos golpes que lhe possam desferir.

Uma é sempre ansiosa, de sombria suscetibilidade e cheia de fel; a outra é calma, toda mansidão e caridade.”

(ALLAN KARDEC. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, cap. 10, item 4.)



Silencie

“Quando te encontrares em qualquer dificuldade emocional, recorda o silêncio como instrumento divino de construção e paz. [...]

Ressentido, ele te ajudará a lutar contra o melindre.”

(ANDRÉ LUIZ. *Anuário Espírita*, edição 1978.)

Não se aborreça

“Não se aborreça, coopere.”

(ANDRÉ LUIZ. *Sinal Verde*, cap. 23.)

“Toda marcha está sujeita a tropeços e dificuldades, que constituem desafio e emulação para o avanço.



Uma jornada sem problemas torna-se monótona e desmotivadora.

Tu cresces em razão das lutas que enfrentas.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Vida Feliz*, cap. 75.)



■ Males evitáveis

“Remontando-se à origem dos males terrestres, reconhecer-se-á que muitos são consequência natural do caráter e do proceder dos que os suportam. [...]

Quantas dissensões e funestas disputas se teriam evitado com um pouco de moderação e menos suscetibilidade!”

(ALLAN KARDEC. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, cap. 5, item 4.)

Exercícios salutareos

“... todo instante de turvação ou desequilíbrio, é instrumento de teste para avaliação de nosso próprio aproveitamento. [...]

- ... diante da crítica, estamos convocados à demonstração de benevolência;
- diante da censura, é preciso exercer a bondade;
- à frente do pessimismo, somos induzidos a cultivar a esperança;
- ante a condenação, somos indicados à bênção;
- e que, renteando com quaisquer aparências do mal, é imperioso pensar no bem, dispendo-nos a servi-lo.”

(EMMANUEL. *Rumo certo*, cap. 19.)