

VIVER DE FORMA CONSCIENTE



Os rumos para evolução do espírito estão ligados a reforma íntima. De nada adianta ter um trabalho no centro espírita, ler bons livros doutrinários se o que falta é a ação em prol do próximo com o objetivo de ajudar quem precisa e crescer espiritualmente.

Sair da zona de conforto é importante para alçar voos rumo a novos patamares espirituais, novos desafios e reencarnações restauradoras.

Página 04

▶ Visão Espírita



A tatuagem e a polêmica que envolve as questões religiosas.

Página 03

▶ Bem Coletivo



A importância dos trabalhadores de última hora na seara do Cristo.

Página 07

▶ Palavra Espírita



Os caminhos que levam à depressão, doença que assola o mundo moderno.

Página 08

▶ Atualidade



Como deve ser escolhido o dirigente da casa espírita?

Página 06

Mais

EVANGELHO NO LAR

Pratique o Evangelho no Lar e leve luz para a sua família.

Página 02

Distribuição
GRATUITA

Não jogue este jornal em vias públicas

▶ Editorial

O Espiritismo é uma das religiões que mais dá abertura para o ensino evangélico e seus aspectos, sem contanto, fixar essa responsabilidade para uma única pessoa.

Não temos um, ancião, padre, pastor ou rabino que conduza todos os dias as palestras ou encontros. Até porque, os representantes de Cristo não podem e não devem se sentir vaidosos, pois, nenhum ser humano tem a verdade absoluta nas mãos.

Porém, toda casa espírita precisa de um encarregado para conduzir os recados do dia, os trabalhos voluntários e os palestrantes. Essa pessoa deve ser escolhida com cautela, sem preciosismos. Ela precisa ter conhecimento doutrinário e prezar os desígnios

do Espiritismo, tornando-se exemplo vivo de honestidade, caridade e benevolência.

E será que essa é a realidade dos centros espíritas?

Que possamos juntos, ficar alerta sobre essa questão tão delicada e necessária para reflexão!

Boa leitura!

▶ Expediente

Este jornal é uma publicação da ADDE – Associação de Divulgação da Doutrina Espírita (CNPJ 08.195.888/0001-77) - para a região de São José do Rio Preto/SP. Os textos assinados são de responsabilidade de seus autores.

Diagramação: Junior Pinheiro - jrpinheironanet@yahoo.com.br

Jornalista Resp: Renata Girodo - renatagirodo@yahoo.com.br - MTB 67369/SP

Comercial: Anízio Junior - anizio@delarco.com.br

Receba o jornal, em sua casa espírita, cadastrando-se no site, ou por meio do e-mail: verdadeevida@adde.com.br

Tiragem: 5 mil exemplares.

Distribuição Gratuita

▶ Evangelho no Lar

1. Escolha o dia de sua preferência. Sugerimos um dia de fácil memorização, por exemplo, segunda ou sexta-feira.

2. Escolha um aposento silencioso e agradável da casa, de preferência a sala de jantar, e que esteja com os aparelhos eletro-eletrônicos desligados.

3. Coloque uma jarra com água sobre a mesa, para fluidificação. Na falta dessa podem ser utilizados copos, qualquer um, em número correspondente aos integrantes do Evangelho.

4. Sentar-se à mesa sem alarde e sem barulho.

5. Fazer a prece de abertura, a que toque mais fundamentalmente o sentimento familiar. Pode ser uma prece pronta ou uma prece espontânea, o importante é repetirmos o sentimento da fé e a confiança na proteção Divina.

6. Após, fazer uma leitura breve de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*. Comentar com palavras próprias o trecho lido. No início poderá existir certa timidez, mas, com o correr do tempo, os comentários surgirão espontaneamente, pois os espíritos amigos estarão auxiliando na compreensão dos textos selecionados.

7. Os demais integrantes poderão tecer comentários também, caso o desejem, mesmo que estes levem a assuntos pessoais e/ou a diálogos, naturalmente que sempre pertinentes ao tema em foco. *O Evangelho no Lar* é antes de tudo uma reunião de espíritos reencarnados no mesmo ambiente, buscando através da prece, da elevação de pensamentos e do diálogo fraterno, o amparo e o auxílio do alto para seus problemas e necessidades. Não deve ser jamais solene ou ritualístico, com palavras e movimentos decorados a lembrar missas e demais cultos.

8. Para incentivar a participação dos filhos ou demais membros, com exceção dos pequeninos, é conveniente pedir que leiam mensagens espíritas, para reflexão do grupo. Incentivar também, com carinho, o comentário após a leitura. Sugerimos aqui os livros *Fonte Viva* e/ou *Pão Nosso*, de Emmanuel, *Agenda Cristã* e/ou *Sinal Verde*, de André Luiz.

Elaborado pelo Instituto André Luiz. Site Espírita André Luiz - www.instituto-andreluiz.org/

RECORTE E USE 



Premier Pet
ALIMENTOS DE ALTA QUALIDADE

FERNANDO
Cinotécnico responsável

Adestramento básico e avançado . Obediência
Guarda e Proteção . Correção de vícios
Residencial e Empresarial . Hotel

www.canilxanbauer.com.br
canil@canilxanbauer.com.br
(17) 3227.4868 - (17) 99706-1796

COLABORE

Para manter o trabalho de divulgação da doutrina, a ADDE precisa de sua ajuda. Acesse o site www.adde.com.br e no menu “colabore” você pode se cadastrar e doar mensalmente o valor que desejar.

Você também pode ser um voluntário, participando das reuniões mensais, sempre na última segunda-feira do mês, às 20h realizadas na sede da ADDE: Rua Voluntários de São Paulo, 3180 - sala 111 - Centro - S. J. do Rio Preto - SP

A MARCA QUE NÃO QUER CALAR

Alguns pseudo-religiosos, independente do credo vivem imbuídos de sentimentos des-trutivos e preconceituosos com relação a diversos assuntos. Por imposição da sociedade, hipocrisia ou total desconhecimento, rotulam pessoas por conta dos seus hábitos ou aparência.

A tatuagem é um dos assuntos polêmicos que causam estranheza e levanta dúvidas, e incertezas, muitas vezes, causando desconforto para quem as tem e frequenta um local religioso.

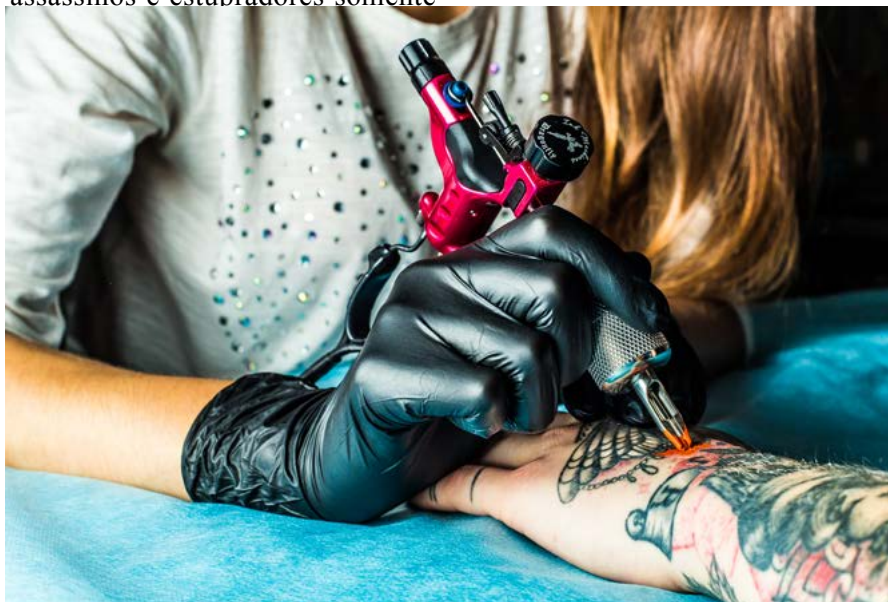
Quem somos nós para julgarmos se o nosso irmão é um espírito primário e primitivo por possuir um desenho no corpo?

Que conhecimento temos para fazer tal afirmação?

Devemos lembrar que estamos todos na mesma esfera espiritual por possuímos vícios e desajustes que precisamos corrigir, com ou sem tatuagem.

“Se o perispírito não é reflexo do corpo físico”, como exemplifica o espírito Emmanuel no livro *Evolução em Dois Mundos*, não podemos acreditar ou admitir a

hipótese que nosso perispírito seja maculado por uma tatuagem. É claro que o fim justifica os meios. Tatuagens feitas em prol de causas que não são nobres como as conhecidas “marcas da polícia” que identifica os ladrões, assassinos e esturpadores somente



pelo desenho, não podem passar pela mesma regra, ao contrário, são exceções.

No livro *Conforto Espiritual* de Vera Lúcia Marinzeck de Carvalho, ela explica que “não há razão para preocupar-se com a tatuagem.

“Você tatuou o corpo físico. A vida do corpo físico é transitória; a do espírito eterna. Marcamos negativamente nosso espírito com nossos atos e pensamentos, não com tatuagens”.

É importante também ressaltar,

tatuados, pois apesar dos espíritos afins se atraírem, essa energia do retorno se baseia nas obras e nos sentimentos que temos para com o próximo. Se formos levar tudo ao pé da letra, as mulheres também não poderiam, por exemplo, furar a orelha para colocar um brinco, pois estariam agredindo o corpo físico.

Como Kardec não deixou nenhum registro sobre o assunto, vamos ter cautela ao julgar o próximo.

Não perca tempo em medir o que considera que seja errado no outro. Vamos deixar o julgamento para Jesus que é misericordioso e não desampara os seus filhos.

Aproveite para moldar os seus maus instintos, começando a fazer uma reforma íntima. Quando não conseguir ajudar, somente fique em silêncio.

O silêncio é uma prece!

que precisamos selecionar os livros que utilizamos no nosso acervo, como base para estudo ou esclarecimento. Nem tudo que está escrito e é vendido por aí, é confiável ou intuído por espíritos superiores. Não acredito que tenha uma morada somente para



Leve o sabor caseiro para sua empresa!

Entre em contato e solicite um orçamento!

Fones: (17) 3238-2583 | (17) 3238-3481

www.dguste.com.br



cia

interativa

propaganda . marketing . pesquisa . branding . eventos . treinamento . incentivo . imprensa

Rua do Seminário, 2134
S. J. do Rio Preto | SP

17 3214 7040
www.ciainterativa.com.br

VIVER DE FORMA

“A superfície do mundo é, indiscutivelmente, a grande escola dos espíritos encarnados”. Assim, Emmanuel inicia o capítulo 57 do livro *Vinha de Luz*, psicografia de Chico Xavier. Ele fazia alusão ao capítulo 6, Vv. 13 do Evangelho de Mateus. Naquele tópico Jesus pronunciava a prece dominical e dizia: “E não nos induza à tentação, mas livra-nos do mal, porque teu é o reino, o poder e a glória para sempre”. Importantes e necessárias as considerações acima, principalmente para os espiritistas. Quantos há que, mesmo participando de reuniões públicas ou mediúnicas, grupos de estudos ou ainda engajados em tarefas na casa espírita, esquecem-se de que são espíritos imortais vivendo momentaneamente num corpo físico como nos indica a questão 149 de *O Livro dos Espíritos*, enquanto que o reino, o poder e a glória do Pai ficam escondidos nas dobras da ignorância espiritual ou na inconstância de ideais



superiores.

A questão é: como estamos diante da evolução? Sabemos que nossa caminhada até aqui foi longa. Partiu do mineral, foi ao vegetal, ao animal irracional e

agora estamos no homem, um rito de passagem para outros níveis de consciência. Assim, a acomodação ao estágio hominal não se traduz como um bom procedimento. Há que se querer mais. Colocar

as variáveis da inteligência, da sabedoria e do amor para funcionar em nós, dentro de parâmetros lógicos, buscados com dedicação e consciência dos atos. Antes, quando crianças, corríamos céleres pelos campos,

UNIÃO F
INOVANDO EM HIGIENE PROFISSIONAL

Linha de produtos de higiene pessoal

Solicite nossa visita!

Qualidade e economia!

www.uniaof.com.br

@UniãoF

(17) 3216-7013
3305-0583

CONSCIENTE

buscando conquistar espaços. Depois, como adolescentes nos reunimos em grupos e saímos a cantar e falar airoso como se a vida fosse um eterno baile de fantasias. Chegamos à fase adulta e devemos vive-la não só como uma evolução do corpo físico, mas também do espírito que busca sua imortalidade. Muitos ainda se consideram seres mortais com a finitude aproximando-se dia a dia pelo envelhecimento natural do corpo físico. Mas, não somos mortais. Somos energias que pulsam que buscam seu Criador.

É o tempo de começarmos a viver de forma consciente sabendo que a Terra é apenas um planeta, um pontinho azul entre bilhões de bilhões que existem no Universo, como nos disse o astrofísico estadunidense Carl Seagan. Júpiter, aqui mesmo do nosso sistema solar é onze vezes maior que o diâmetro do nosso planeta. Possui sessenta e três luas, enquanto temos apenas uma

e que nos encanta desde eras remotas. E o que dizer dos bilhões e bilhões de galáxias? Antes as estrelas eram adornos. Pontos luzentes num céu insondável, como disseram os poetas. Hoje é caminho como nos alertam os orientais e a ciência ocidental. Daí que não basta apenas nascer, viver, crescer e morrer e renascer ainda. Há que se buscar nesses momentos abrigos, educandários, aconchegos celestes, mudanças permanentes na psique pela modificação constante das redes neurais que permitirão novos olhares e rumos ao espírito que deixa a infância espiritual e caminha para o amadurecimento natural proposto pela vida, pulsão de Deus.

Há em nós um conjunto de elementos que se unem, expandem e se transformam diuturnamente. São eles: as emoções, sentimentos, pensamentos, palavras e ações. Se antes eram pequenos, rotineiros e repetitivos, agora necessitam o impulso forte da

vontade desbravadora de novos horizontes. Há que juntarmos aos nossos tesouros mnemônicos a quota consciente das buscas equilibradas da harmonia cósmica, da música divina, do elã imprescindível que nos conectará as potestades celestiais que montam e governam o Universo sob a suprema proteção de Deus, Pai e Criador.

A isto podemos dar o nome de: deixar de pensar pequeno e buscar as expansões ínsitas nas monadas Divinas que todos somos. Jesus é o Cristo planetário e desde o início da Terra Ele a vem conduzindo de forma esplêndida e hoje, ao estudar esse trabalho ímpar, podemos afirmar que Ele assim agiu para ensinar ao homem que viria habitá-la, que tudo podemos realizar e realizar além do que Ele fez e faz, como nos falou humildemente.

É hora, pois de estabelecermos um projeto de vida espiritual e não apenas viver como se os dias

fossem nossos dirigentes. “E disse-lhes: o sábado foi feito por causa do homem, e não o homem por causa do sábado”. (Mc 2:27). O sol que nasce a cada dia aguarda de nós ações decididas a favor dos nossos aparelhamentos espirituais para conhecermos outros sóis, desdobrando dimensões, aquietando-nos no Pai.

▶ Pontos de Luz

Veja o centro espírita mais perto de sua casa acessando o site da ADDE.

Tugão
imóveis CRECI 18.488j
O Caminho dos Bons Negócios
(17) 3353-4060

VIDRAÇARIA RIO PRETO

Desde 1979

Espelhos - Bisotê - Vidros - Cristal - Box p/ Banheiro
Vidros Temperados - Jato de Areia

Fone/fax: **(17) 3227-6784**

www.vidracariariopreto.com.br E-mail: vidracariariopreto@uol.com.br

A RESPONSABILIDADE NA ESCOLHA DO DIRIGENTE ESPÍRITA

É inadmissível que em pleno século XXI, há exatos 159 anos após a codificação da consoladora e esclarecedora Doutrina dos Espíritos, que à frente dos destinos de qualquer de nossas instituições, estejam dirigentes absolutamente despreparados para exercer tão importante função, que exige antes de qualquer outra coisa preparo e competência.

Para o desempenho de tão delicada missão, indispensável se torna que essa escolha se proceda levando em consideração critérios que justifiquem a escolha daqueles que realmente se mostrem mais preparados para os respectivos encargos tais como: reconhecido conhecimento doutrinário sedimentado no intelecto e no coração, conduta reta, sensibilidade para lidar com pessoas e problemas, excelente relacionamento com os demais frequentadores da instituição e total desinteresse por evidência pessoal entre tantas outras indispensáveis posturas.

É desaconselhável a escolha de quem quer que seja, sem essas características indispensáveis para o bom exercício de tão espinhosa e trabalhosa função, simplesmente por ser nosso amigo particular, nosso parente, por ser bonito e bem sucedido na vida material, por ser falante, por ter prestígio, etc.

Torna-se indispensável antes de qualquer indicação de nossa parte, uma séria e sincera reflexão sobre os efeitos danosos que uma escolha irresponsável poderá produzir de negativo à causa maior que professamos e à casa que frequentamos.

Sabemos que as atividades executadas na seara espírita, são

realizadas em sua grande maioria pelo trabalho voluntário, onde todos indistintamente, sentem-se chamados a prestar colaboração nos serviços de caridade, oferecidos pelas casas espíritas.

Indispensável por isso mesmo, que o dirigente seja alguém portador de qualidades positivas para por sua vez, ajudar na capacitação dos demais trabalhadores antes de encaixá-los sem qualquer tarefa, informando-lhes das responsabilidades que estão assumindo, para que esses trabalhadores não procedam como “turistas”; que agem sem regularidade ou assiduidade, aparecendo para o trabalho quando desejam, procedendo como se estivessem fazendo um favor ao vir dar uma “mãozinha” no dia em que acham conveniente fazê-lo.

- “Ensina a caridade, dando aos outros algo de ti mesmo, em forma de trabalho e carinho e aqueles que te seguem os passos virão ao teu encontro oferecendo ao bem quanto possuem.

- Difunde a humildade, buscando a vontade Divina com esquecimento de teus caprichos humanos e os companheiros de ideal, fortalecidos por teu exemplo, olvidarão a si mesmos, calando as manifestações de vaidade e de orgulho.

- Propaga a fé, suportando os revezes de teu próprio caminho, com valor moral e fortaleza infatigável e quem te observar crescerá em otimismo e confiança.

- Semeia a paciência, tolerando construtivamente os que se fazem instrumentos de tua dor no mundo,

auxiliando sem desânimo e aparando sem reclamar, e os irmãos que te buscam mobilizarão os impulsos de revolta que os fustigam, na luta de cada dia, transformando-a em serena compreensão.

- Planta a bondade, cultivando com todos a tolerância e a gentileza e os teus associados de ideal encontrarão contigo a necessária inspiração para o esforço de extinção da maldade.

- Estende as noções do serviço e da responsabilidade, agindo incessantemente na religião do dever cumprido e os amigos do teu círculo pessoal envergonhar-se-ão da ociosidade.

- As boas obras começam de nós mesmos.

- Educaremos, educando-nos.”¹

A Doutrina Espírita nos solicita uma conduta operante, uma participação responsável, e uma assiduidade que tornará a tarefa passível de ser realizada com êxito, pois, ser espírita é também ter responsabilidade, pessoal, familiar, social, ser honesto nos propósitos de melhoria interior, procurando tirar proveito de mais esta bênção que a misericórdia divina nos está concedendo, de estudar, trabalhar e assumir tarefas, como forma de nos tornarmos úteis e de executar a parte que nos cabe na obra da criação.

Necessário se faz que o dirigente da casa espírita seja visto e respeitado pelos demais como aquele que tem a responsabilidade maior. E, por essa razão precisa estar atento aos possíveis desajustes que venham a ocorrer em qualquer atividade ou

tarefa, sejam no âmbito administrativo ou religioso da Instituição, para a devida conscientização dos demais trabalhadores.

Para isso precisa ele ser portador de elevada moral sedimentada nos postulados da doutrina, conduta exemplar, presença constante nos trabalhos desenvolvidos pela instituição, empenho na resolução dos problemas que lhe sejam apresentados, tornando-se exemplo para os demais tarefeiros da casa.

Urge entender que o posto de dirigente, não pode ser ocupado por quem não tenha a necessária estrutura que o cargo requisita, em termos de responsabilidade e competência, já não podem ser tolerados os despreparos das pessoas que envergam sobre si a responsabilidade de presidir, conduzir, decidir rumos e encontrarem soluções para os desafios da missão.

Assim sendo, na escolha dos nossos dirigentes, é preciso que tenhamos o devido cuidado de escolher com responsabilidade os companheiros de lide espírita para o exercício de comando das casas espíritas, para que não nos tornemos indiretamente responsáveis pelo mau desempenho das atividades em nossas casas religiosas, e também não venhamos a nos arrependar tardiamente, de uma escolha impensada irrefletida, irresponsável, pois a tarefa espírita cristã não comporta improvisos. Os dirigentes limitados e despreparados serão os primeiros entraves de que as instituições sérias terão de se ver livres.

Bibliografia

1 – Xavier, Francisco Cândido – pelo Espírito André Luiz. F.E.B. Livro: *Apostilas da Vida* – Cap. 11

PR DIESEL

Peças para Caminhões e Caminhonetes

Av. Antônio Tavares Pereira Lima, 250
Jardim Bela Vista | CEP 15061-220
São José do Rio Preto | SP
prdiesel@terra.com.br



17 **3224-4100**
www.prdiesel.com.br



PRESSA
Prestação de Serviços Administrativos

**ASSESSORIA ESPECIALIZADA
EM CONDOMÍNIOS**

*Aprimorando-se a cada dia na assessoria
a condomínios pelo sistema de “co-gestão”*

Telefax (17) 3235-5551 / 3353-5551

Rua. Marechal Deodoro nº 4055 – Santa Cruz – São José do Rio Preto – SP
e-mail: pressa.condominios@ig.com.br

TRABALHADORES DA ÚLTIMA HORA

Maravilhoso o instrumento de ensino que dá a cada aluno, em cada momento, o ensinamento que ele pode e precisa perceber, caso tenha a sabedoria de buscá-lo com humildade e atenção. Neste momento, a parábola dos trabalhadores da última hora remete-nos à história de nossa evolução e, mais precisamente, ao momento em que estamos vivendo, a chamada “Transição Planetária”. Mais que nunca, mostra-se fundamental refletirmos se temos atendido aos diversos convites da vida, com que atitude temos nos apresentado ao trabalho, ao aprofundarmos no conhecimento do amor de Deus. Saltaram a nossos olhos três pontos que proporcionaram raciocínios gratificantes.

Impressionante a paciência, a persistência e o carinho com os quais o Senhor da vinha, deu e vem dando oportunidades aos desempregados, de acordo com o tempo de cada um.

Frutos de um perfeito equilíbrio entre o respeito à liberdade da criatura na terra e a proteção generosa de Seu amor, Deus nos envia, de tempos em tempos, grandes mensageiros incumbidos de fincarem marcos éticos na evolução humana. Entre um e outro, sempre situa missionários, guardiões e assistentes, de forma que nenhuma escola, nenhum aluno fiquem sem professor e protetor por um segundo que seja, a não ser devido ao distanciamento que sua própria autossuficiência possa impor ao cuidador designado.

Trata-se de convites ao trabalho, numa abordagem muito bem coordenada. Apenas quando o

aprendizado das criaturas, sempre assistidas pelos dedicados protetores, sustentadas pelos orientadores, atinge um risco de cristalização pelo orgulho, por um lado, e apenas quando a maturidade conquistada pelas coletividades possa aproveitar minimamente a nova mensagem, por outro, é que chega o grande mensageiro.

A ele cabe o papel de grande condutor da transição de padrões coletivos que então se opera. O próprio diretor da escola, assim, transforma-se em amoroso educador do período de recuperação, pois somente sua límpida dedicação e seu poderoso afeto são capazes de conduzir os alunos na última oportunidade de um ciclo. Com ele, muitos daqueles cuja permanência no atraso já estava praticamente determinada por eles mesmos serão capazes de alcançar a promoção.

Chama a atenção de todos, também, ao ouvir a parábola, como é que, apesar da ação tão determinada e generosa do proprietário, há trabalhadores que não o atendem, sempre ficando muitos remanescentes do último chamado. Destaca-se demais que os que permanecem desempregados aleguem não terem sido chamados.

Durante as crises econômicas, a muitos parece simplesmente não haver ocupação, mas isso apenas tenta justificar estarem eles desocupados. Mesmo as férias, final de semana ou aposentadoria dos empregados, diferentemente do que muitos pensam, não foram feitos para gozar a vida ou fazer nada na praça.

As férias do atleta precisam conter atividade física regular sob o risco dele demorar muito a entrar em forma novamente, a aposentadoria do estudante ou trabalhador nunca poderia ser total, mesmo o final de semana não pode ser de profundo desregramento para ninguém, pois assim sendo, comprometerá toda a semana ou mais.

Trabalho e aprendizado precisam ser percebidos como nossa forma de viver. Se nossos superiores de tempos em tempos se afastam, é apenas para que possamos exercitar nossa liberdade demonstrando efetivo aprendizado. Para aqueles que fizerem de sua liberdade uma entrega aos prazeres e poderes, a uma vida sem realizações nem aquisições, a realidade será muito diferente que a daqueles que manifestarem a simplicidade e a busca sincera pelo crescimento. É a chave generosa da boa vontade.

Também é muito evidente o impacto causado pela forma de pagamento. Gera espanto não apenas a postura generosa do proprietário, mas também a decepcionante postura de trabalhadores mais antigos. Esperava-se mais deles por terem se mostrado os mais disponíveis ao atenderem os primeiros chamados. Sua atitude mesquinha frente ao salário recebido por eles, rigorosamente como combinado, mas objeto de protesto por ser o mesmo dos trabalhadores da última hora, mostra cabalmente que não é por estar a mais tempo num trabalho nem, conseqüentemente, pelas ações realizadas, que se estará, necessariamente, melhor.

O aluno que captou boa parte da lição nos primeiros minutos da aula, mas que paralisou-se na vaidade, ostentando sua inteligência poderá, no momento da prova, receber nota inferior àquele que, embora menos brilhante e tendo compreendido o ensinado apenas na última hora, teve humildade, disciplina, respeito ao professor para prestar a atenção na aula até o fim e fazer todos os exercícios propostos.

Sim, todas as religiões, cristãs e não cristãs, são convites ao ser, porque todos os caminhos levam ao amor. Nada depende, portanto, dos luminares, pouco dos líderes, e muito pouco, do tipo de chamamento feito em cada instituição, tudo dependendo da atitude por meio da qual cada seguidor atende o convite, realiza suas tarefas, de o quanto ele faz do mundo seu verdadeiro templo de oração e testemunho.

A questão não é de pureza conquistada. É, antes de tudo, de disponibilidade. Como muito bem ensinado, mas tão escassamente aprendido, quem não estiver disponível ao movimento e à mudança até o que não tem lhe será tirado. Quem se propuser a uma vida útil e generosa, negociar seus talentos – literalmente negar o ócio – ao seu maravilhoso patrimônio, muito mais lhe será acrescentado.

Paz na terra aos homens de boa vontade, pois ficarão no planeta os autopacificados. Como proclamou o Mestre, luminosamente: bem-aventurados os mansos, pois eles herdarão a terra.



São Luis
Panificadora e Confeitaria
Pães - Bolos - Doces e Salgados

(17) 3218-1917 / 3218-3233
Av. Treze de Maio, 4140
Pq. Res. Cambuí - Rio Preto

Você merece o melhor,
merece Widex!

Simply
WIDEX[®]
APARELHOS AUDITIVOS

R. Antônio de Godoy, 4441 - Redentora - Rio Preto - Central de Atendimento: 17 3232.9977

DEPRESSÃO: ENCONTRO COM A VERDADE SOBRE SI MESMO!

Temos vivido momentos difíceis, momentos de aflição, desistência, desilusão, insatisfação com tudo e com todos. O que fazer para aceitar a si mesmo, aprendendo a gostar do que é, do que tem e do que faz? Perguntas que geralmente ficam sem respostas por não nos conhecermos. Lembrando Sócrates (450 anos a.C.), quando disse: “Conhece-te a ti mesmo”, e em seguida Jesus: “Conhecereis a verdade e a verdade vos libertará”. De que verdade ele estava falando senão sobre nós mesmos?

Inicialmente teremos que compreender o que realmente está acontecendo conosco, para então, a partir daí começar a fazer o caminho de volta. Ermance Dufaux define a depressão assim: “Condição mental da alma que começa a resgatar o encontro com a verdade sobre si mesma depois de milênios nos labirintos da ilusão”.

Considerada a doença da alma, a depressão é a “doença-prisão”, que cassa a liberdade da criatura rebelde, viciada em ter seus caprichos atendidos. Parece um pouco cruel essas palavras, mas se olharmos para trás veremos quão rebelde somos diante daqueles que são ou pensam diferente de nós.

Somos espíritos milenares, e assim sendo, acumulamos o vício do prazer sem limites e hoje temos dificuldades em aceitar as frustrações do ato de viver. Enfim, depressão é a reação da alma que não aceitou sua realidade pessoal como ela é, por não se aceitar como é, o que tem e o que faz. Se observarem com mais afinco, veremos que o depressivo tem baixa autoestima, ausência de prazer e redução na alegria de viver.

Relacionarei alguns itens consequentes da depressão, e convido a fazer uma introspecção questionando-se:

- 1 – A insegurança obsessiva;
- 2 – A ansiedade inexplicável;
- 3 – A solidão em grupo;
- 4 – A aterrorizante sensação de abandono;
- 5 – Sentir-se inútil;
- 6 – O desencanto com os amigos;
- 7 – A indisposição de conviver com os diferentes;
- 8 – A insatisfação com o corpo;
- 9 – O apego aos fatos passados;
- 10 – A inveja do sucesso alheio;

11 – A desistência de ser feliz;

12 – Fixação dos pontos de vista;

13 – O medo do futuro.

Enfim, são intermináveis os estados emocionais que a depressão causa. E o medo de ser rejeitado e a necessidade de controlar a vida confirmam nosso desajuste diante dessa existência. Ora somos escravos das lembranças do passado, ora temos medo do futuro.

Aí você me pergunta: Como se libertar de tudo isso? A solução está dentro de nós. Nossa libertação está em deixar de desejar para fazer o que se deve. A maioria de nós procura preencher o “vazio”, mas isso vem acompanhado de arrependimento e culpa. Jung chamou isso de processo de individuação.

A terapia de Gestalt criada pelo Dr. Frederick Perls, aparentemente parece um pouco cruel e individualista, mas extremamente necessária para nossa “cura”. Ele diz assim:

“Eu faço as minhas vontades e você faz as suas. Eu não estou neste mundo para viver se acordo com as suas expectativas, e você não está neste mundo para viver de acordo

com as minhas. Eu sou eu e você é você. Se um dia nos encontrarmos, vai ser lindo! Se não, nada há de se fazer”.

Devido nossa carência e a necessidade de aprovação, queremos agradar o outro sem nos preocupar conosco, é aí que causa o conflito. Bastaria lembrar do Cristo quando nos chama de hipócritas: “Primeiro tira a trave do seu olho, para depois tirar o argueiro do olho de vosso irmão”. Querendo dizer que primeiro precisamos olhar para nós. Se eu me perdoar, aprendo a perdoar o outro; se eu me aceitar, aceito o outro e se eu admitir que erro, fica mais fácil de aceitar o erro do outro. Isso chama-se alteridade.

Quando aprendermos a manter uma relação de amor e perdão para conosco, aumentaremos nossa autoestima e superaremos essa dor que tanto assola a humanidade.



Av. Bady Bassitt, 4800 - Fone: (17) 2139 5000 - www.agrometal.com.br

Elétrica

Hidráulica

Ferramentas

