



FEEMT

FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO
ESTADO DE MATO GROSSO

APRESENTA:

DIRETRIZES SEGURAS

PARA LIBERTAR-SE DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- **UM ESTUDO REFLEXIVO BASEADO NAS OBRAS DA
SÉRIE PSICOLÓGICA DE JOANNA DE ÂNGELIS •**

6º ENCONTRO:

**O ESFORÇO DE REALIZAR
O BEM COMO
INSTRUMENTO PARA A
LIBERTAÇÃO DA
DEPRESSÃO**

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

Objetivo – refletir sobre o esforço para realizar o Bem como um instrumento para libertação da depressão.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- No livro *Amor, Imbatível, Amor*, capítulo 14 – *A dualidade do Bem e do mal*, Joanna de Ângelis ensina que: “Um velho koan Zen-Budista narra que um homem muito avarento recebeu, oportunamente, a visita de um mestre.
- “O sábio, depois de saudá-lo, perguntou-lhe: — Se eu fechar a minha mão para sempre, não a abrindo nunca, como te parecerá?
- “O avaro respondeu-lhe sem titubear: — Deformada.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Muito bem, prosseguiu o interlocutor: — E se eu a abrir para sempre, como a verás?”
- “— Iguualmente deformada — redarguiu, o anfitrião.
- “O homem nobre concluiu, informando-o: — Se entenderes isso, serás um rico feliz.
- “Depois que se foi, o anfitrião começou a meditar e, a partir daí, passou a repartir com os necessitados, aquilo que lhe parecia excedente, tornando-se generoso.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Todos os opostos, afirma o antigo koan, bem e mal, ter e não ter, ganhar e perder, eu e os outros, **dividem a mente**. Quando são aceitos, afastam as pessoas da mente original, sucumbindo ao dualismo.
- “A **sabedoria**, concluiu a narração sintética, **está no meio**, no Zen, que é o **caminho**.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- **“A dualidade sempre esteve presente no ser humano, desde o momento em que ele começou a pensar, desenvolvendo a capacidade de discernir. Os opostos têm-lhe constituído desafios para a consciência, que deve eleger o que lhe é melhor, em detrimento daquilo que lhe é pernicioso, perturbador, gerador de conflitos.**

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Não poucas vezes, por **imaturidade**, toma **decisões impulsivas** e derrapa em **estados de perturbação**, demarcando fronteiras e evitando atravessá-las, assim perdendo contato com as possibilidades existentes em ambos os lados, que podem auxiliar na definição de rumos. Essa definição, no entanto, não pode ser cerceadora das vivências educativas, produtoras. Devem caracterizar-se pela **eleição natural do roteiro a seguir**, de maneira que nenhuma forma de **tormento pelo não experimentado** passe a gerar frustração.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “A experiência ensina a conquistar os valores legítimos, aqueles que propiciam a evolução, facultando, na análise dos contrários, a **opção pelo que constitui estímulo ao crescimento, sem que gere danos para o próprio indivíduo, para o meio onde se encontra, para outrem.** Somente assim, é possível a aquisição do **comportamento ideal**, propiciador de **paz**, porque não traz, no seu bojo, qualquer proposta conflitiva.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- [...] “Embora haja o bem social, o de natureza legal, aquele que muda de conceito conforme os valores éticos estabelecidos geográfica ou genericamente, para, soberano, o **Bem transcendental**, que o tempo não altera, as situações políticas não modificam, as circunstâncias não confundem. É **aquele que está inscrito na consciência de todos os seres pensantes** que, não obstante, muitas vezes, anestesiem-no, permanece e se impõe oportunamente, **convidando o infrator à recomposição do equilíbrio**, ao **refazimento da ação**.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “O mal, remanescente dos instintos agressivos, predomina enquanto a razão deles não se liberta, sob a **dominação arbitrária do ego**, que elabora interesses hedonistas, pessoais, impondo-se em detrimento de todas as demais pessoas e circunstâncias.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “O seu ferrete é tão especial que, à medida que fere quantos se lhe acercam, termina por dilacerar aquele que se lhe **entrega ao domínio, tombando, exaurido, pelo caminho do seu falso triunfo.**
- “O **ser humano foi criado à imagem de Deus,** isto é, **fadado à perfeição,** superando os impositivos do trânsito evolutivo, nessa marcha inexorável a que se encontra compelido.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Possuindo os atributos da beleza, da **harmonia**, da **felicidade**, do **amor**, deve romper, a pouco e pouco, a casca que o envolve — herança do período primário por onde tem que passar — a **fim de desenvolver as aptidões adormecidas**, que lhe servem temporariamente de obstáculo a esses tesouros imarcescíveis.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “O **Bem pode ser personificado no amor**, enquanto o mal pode ser apresentado como sendo-lhe a ausência.
- “Tudo aquilo que **promove e eleva o ser**, aumentando-lhe a **capacidade de viver em harmonia com a vida, prolongá-la, torná-la edificante, é expressão do Bem**. Entretanto, tudo quanto **conspira contra a sua elevação**, o seu crescimento e os valores éticos já logrados pela Humanidade, é o mal.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “O mal, todavia, é de duração efêmera, porque resultado de uma etapa do processo evolutivo, enquanto o **Bem é a fatalidade última reservada a todos os indivíduos**, que se **não poderão furtar desse destino**, mesmo quando o posterguem por algum tempo, jamais o conseguindo definitivamente.
- “Eis porque o ser tem a **tendência inevitável de buscar o amor, de entregar-se-lhe, de fruí-lo.**

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Encarcerado no egoísmo e acostumado às buscas externas, recorre aos expedientes do prazer pessoal, em vãs tentativas de desfrutar as benesses que dele decorrem, tombando na exaustão dos sentidos ou na frustração dos engodos que se permite.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Oportunamente um aprendiz indagou ao seu mestre: — Dize-nos o **que é o amor**.
- “— E o sábio, após ligeira reflexão, redarguiu com um sorriso:
- “— **Nós somos o amor**.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Esse sentimento que temos todos os seres vivos expressa o Supremo Bem, que nos **cumpr**e buscar, embora estejamos na faixa da libertação da ignorância, errando, ainda praticando o mal temporário por falta da experiência evolutiva, que nos junte às sensações, em **detrimento das emoções superiores que alcançaremos**.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Há uma **tendência para a experiência do Bem**, face à **paz** e à **beleza interior** que se experimenta, constituindo-se um grande desafio ao pensamento psicológico estabelecer realmente o que é de **melhor para o ser humano**, graças aos impositivos dos instintos que prometem gozo, enquanto que a sua libertação, às vezes, dolorosa, em **catarse de lágrimas, proporciona em plenitude**.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- **“A terapia do Bem — essa eleição dos valores éticos que propiciam paz de consciência — constitui proposta excelente para a área da saúde emocional e psíquica, conseqüentemente, também física dos seres humanos, que não deve ser desconsiderada.**

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “A medida que se **amplia o desenvolvimento psicológico**, seu **amadurecimento**, são **eliminadas as distâncias entre o eu e os outros**, superando o **mal pelo bem natural**, suas ações de **fraternidade** e de **compreensão** dos diferentes níveis de transição moral, compreendendo-se que **o mal que a muitos aflige, por eles mesmos buscado, transforma-se na sua lição de vida.**

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Eis porque é necessária a **terapia da realização edificante, produzindo sempre em favor de si mesmo, do próximo e do meio ambiente, evitando qualquer tentativa de destruição, de perturbação, de desequilíbrio.**
- “Por isso, **não realizar o bem é fazer-se a si mesmo um grande mal.** Dificultar-se a ascensão, é forma de comprazer-se na vulgaridade, na desdita, assumindo um **comportamento masoquista, no qual se sente valorizado.**

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Para esse cometimento, o do **reequilíbrio**, a **assistência especializada é indispensável**, somada à contribuição de um **grupo de apoio** e ao **interesse dele próprio para conseguir a meta a que se propõe**.
- “A **religião bem orientada**, pelo conteúdo psicológico de que se reveste, desempenha um **papel de alta relevância em favor do equilíbrio de cada pessoa** e, por extensão, do conjunto social, no qual se encontra localizada.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- **“A religião que se fundamenta, no entanto, na conduta científica de comprovação dos seus ensinamentos, que documenta a realidade do Espírito imortal e a sua transitoriedade nos acontecimentos do corpo, como é o caso do Espiritismo, melhores condições possui para auxiliá-la na escolha do caminho a trilhar com os próprios pés, propondo-lhe renovação interior e adesão natural aos princípios que promovem a vida, que a dignificam, portanto, que representam o Bem.**

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Por outro lado, proporciona-lhe uma **conduta responsável**, esclarecendo-a que cada qual é **responsável pelos atos que executa**, sendo **semeadora e colhedora de resultados**, cabendo-lhe sempre enfrentar os desafios de superar-se, porque **toda conquista valiosa é resultado do esforço daquele que a consegue**. Nada existe que não haja sido resultado de **laborioso esforço**.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Ainda mais, facultá-lhe o entendimento de **como funcionam as Leis da Vida**, em cuja vigência todos os seres somos participantes, sem exceção, cada qual **respondendo de acordo com o seu nível de consciência**, o seu grau de pensamento, as suas intenções intelecto-morais.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Abre, ademais, um elenco de novas informações que a capacitam para a luta em prol da **saúde**, explicando-lhe que existe um **intercâmbio mental e espiritual entre as criaturas que habitam os dois planos do mundo: o espiritual ou da energia pensante e o físico ou da condensação material.**
- “A morte do corpo, não extinguindo o ser, apenas altera-lhe a compleição molecular, mantendo-lhe, não obstante, os valores intrínsecos à sua individualidade, o que faculta, muitas vezes, o intercâmbio psíquico.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Quando se trata de alguém cuja existência foi pautada em ações elevadas, a influência é agradável, rica de saúde e de harmonia. Quando, porém, foi negativa, inquieta ou doentia, perturbada ou insatisfeita, **transmite desarmonia, enfermidades, depressões e alucinações cruéis, que passam a constituir psicopatologias de classificação muito complexa, na área das obsessões espirituais e de libertação demorada, que exigem muito esforço e tenacidade nos propósitos em favor da recuperação da saúde.**

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “O Bem, portanto, é o grande antídoto a esse mal, como o é também para quaisquer outros estados perturbadores e traumáticos da personalidade humana.
- “[...] A experiência do Bem e do Mal começa na infância diante das atitudes dos pais e dos demais familiares. Por **temor a criança obedece**, porém, não **compreende o que é certo e aquilo que é errado**, que lhe querem inculcar os genitores, muitas vezes por imposição sem o esclarecimento correspondente para a análise lenta e a assimilação da razão.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- **“Se a criança não consegue entender aquilo que lhe é ministrado e exigido, passa a aceitar a informação por medo de punição, até o momento em que se liberta da imposição, transformando o sentimento em culpa, e temendo reagir pelo ódio ou pelo ressentimento, ou, noutras situações, reprimindo-se, tomba na depressão. O inconsciente, utilizando-se do mecanismo de preservação do ego, resolve aceitar o que foi ministrado, passando a insuflar a conduta reta, no entanto, em forma de máscara que oculta a realidade reprimida.**

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- **“A conquista paulatina do Bem produz equilíbrio e segurança, eliminando as armadilhas do ego, que mais tem interesse em promover-se do que em ser substituído pelo valor novo, inabitual no seu comportamento.**

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Por isso mesmo, o **Bem não pode ser repressor, do que é mal, porém, libertador de tudo quanto submete, se impõe, aflige.** A sua **dominação é suave, não constritora, porque passa a ser uma diferente expressão de conduta moral e emocional,** dando prosseguimento à **assimilação dos valores** que foram propostos no período infantil, e que constituem reminiscências agradáveis que ajudam nos procedimentos dos diferentes períodos existenciais, na juventude, na idade adulta, na velhice.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Em razão disso, **torna-se mais difícil a assimilação e incorporação dos valores do Bem em um adulto aclimatado à agressão,** às lutas, nas quais predominou o Mal, houve a sua vitória, os resultados prazerosos do ego, a vitalização dos comportamentos esmagadores, que geraram heróis e poderosos, mas que não escaparam das áreas dos conflitos por onde continuam transitando.

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Somente através da **renovação de valores desde cedo é que o Bem triunfará nas criaturas.**
- “Quando adultas, o labor é mais demorado, porque terá que **substituir as constringências do ego** e, através da **reflexão**, dos **exercícios de meditação e avaliação da conduta**, **substituir os hábitos enraizados por novos comportamentos compensadores para o eu superior.**

O ESFORÇO DE REALIZAR O BEM COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Eis porque se pode afirmar que o **Bem faz muito bem**, enquanto que o **Mal faz muito mal**. A simples mudança, portanto, de **atitude mental do indivíduo enseja-lhe o encontro com o Bem que irá desenvolver-lhe os sentimentos profundos da sua semelhança com Deus.**”

Avaliação reflexiva: Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando sentir o conteúdo estudado neste encontro:

Do conteúdo, o que você entendeu que se aplique à sua vida?

O conteúdo estudado mudou a forma como você avalia a busca da realização? Caso positivo, que mudança foi essa?

Neste encontro refletimos sobre o esforço de realizar o bem como antídoto da depressão. Como é isso para você? Você tem se empenhado para efetivar o bem em si mesmo? Como é para você realizar os esforços para isso?



FEEMT

FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO
ESTADO DE MATO GROSSO