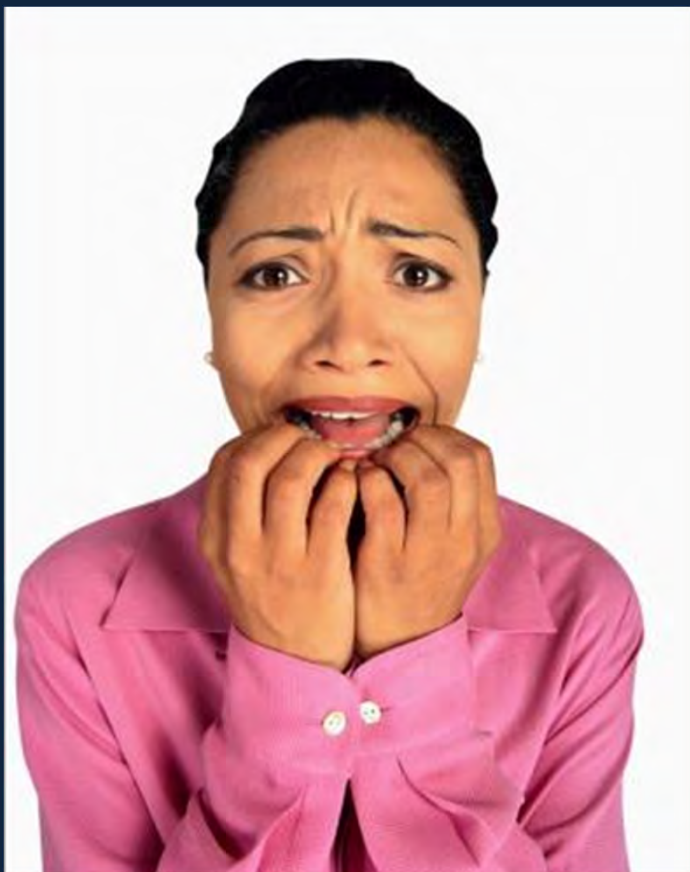


CURA ESPIRITUAL DO MEDO, DAS FOBIAS E DO PÂNICO



www.espiritizar.com.br



O MEDO NORMAL E O PATOLÓGICO

www.espiritizar.com.br



O MEDO NORMAL E O PATOLÓGICO

- O medo normal está ligado aos instintos primários de sobrevivência, atuando como o principal agente da resposta de fuga ou luta, quando há algum perigo, e está relacionado à prudência para se evitar danos ao corpo físico, que coloquem em risco a vida da pessoa.

O MEDO NORMAL E O PATOLÓGICO

- A resposta luta e fuga é uma resposta instintiva relacionada ao funcionamento hormonal da glândula suprarrenal. Durante uma situação de perigo essa glândula secreta duas classes de hormônios: a camada cortical secreta principalmente o hormônio cortisol, relacionado ao estresse, e a camada medular, secreta a adrenalina e a noradrenalina, que potencializam a resposta luta e fuga.

O MEDO NORMAL E O PATOLÓGICO

- Uma pessoa equilibrada sente um medo natural do desconhecido, fruto do instinto de autopreservação, mas que é superado com os cuidados e com a prudência com que realiza as suas ações.
- Somente a pessoa que sente medo pode também sentir coragem, ou seja, agir pelo coração para poder superar o medo daquilo que não a coloca em risco, entregando-se, autoconfiante ao aprendizado que a vida convida.

O MEDO NORMAL E O PATOLÓGICO

- A pessoa que não sente medo de nada cultua a temeridade, agindo de forma inconsequente e imprudente, colocando em risco a própria vida e, muitas vezes, a dos outros, sem pensar nas consequências dos seus atos para si e para os demais. Observado por um ângulo superficial, parece alguém extremamente autoconfiante e destemido. Na realidade, porém, essa autoconfiança é falsa, pois não há nisso coragem. Pessoas assim sentem, na realidade, um desprezo pela vida, e por isso se tornam temerárias.

O MEDO NORMAL E O PATOLÓGICO

- Hoje em dia há todo um culto à temeridade – nos chamados esportes radicais e outros jogos que colocam em risco a vida das pessoas que intentam viver, segundo dizem, “de adrenalina”. Com tais atitudes, estão criando o chamado *vício da adrenalina*, cuja secreção se deve dar em condições específicas, porque, quando hipersecretada, traz graves consequências para a saúde física e mental do Ser.

O MEDO NORMAL E O PATOLÓGICO

- O medo patológico é aquele no qual o indivíduo se sente incapaz de se conduzir e de se afirmar na vida, com medo de tudo e de todos. Acreditando-se incapaz, fica acuado diante dos desafios naturais da existência, podendo, em grau extremo, paralisar-se, por medo de sofrer algum dano.

O MEDO NORMAL E O PATOLÓGICO

- Na atualidade, cada vez mais as pessoas estão se tornando acuadas pelo medo patológico. Com o tecnicismo, o materialismo e o hedonismo sendo cultuados à exaustão há uma perda do sentido existencial e os medos estão se tornando cada vez mais abstratos e ampliados. Por exemplo, a pessoa hedonista tem medo de perder o objeto do seu prazer e termina por entrar em um estado de profunda ansiedade a ponto de tornar a vida, paradoxalmente, desprazerosa, devido ao medo de perder o prazer.

O MEDO NORMAL E O PATOLÓGICO

- Têm-se medo de tudo, uma verdadeira polifobia vem tomando conta da Humanidade, pois o ser humano perdeu o endereço de si mesmo. Isso é evidenciado no grande consumo de drogas lícitas e ilícitas para tentar diminuir o grande sofrimento psíquico, sendo o medo, as fobias, o pânico, uns dos mais recorrentes.

O MEDO NORMAL E O PATOLÓGICO

- O ser humano sofre por falta de sentido existencial, entrando em busca do poder a qualquer custo, do dinheiro e outros bens materiais, da exacerbação do prazer sensual etc., tentando, com isso, diminuir os seus medos e angústias existenciais, mas paradoxalmente, gerando mais medo, angústia e vazio existencial.

O MEDO NORMAL E O PATOLÓGICO

- Em virtude disso, cultua-se cada vez mais o medo de ter medo, as fobias se avolumam e a chamada síndrome do pânico tem se tornado epidêmica em vários países da Terra. As pessoas vão se enclausurando em si mesmas, acuadas nos seus medos, intentando fugir deles, mas ao contrário eles aumentam exponencialmente.

O MEDO NORMAL E O PATOLÓGICO

- Acontece que o medo patológico é uma doença do Espírito e somente será curado com práticas espirituais, com a busca real do sentido da vida.
- O medo surge quando há falta de autoconfiança, de confiança na Vida e em Deus. Para superá-lo, é necessário conhecer as suas causas, conforme veremos ao longo deste seminário.

MEDO, FOBIAS E PÂNICO

www.espiritizar.com.br



MEDO, FOBIAS E PÂNICO

- Origem na insegurança existencial
- Não se turbe o vosso coração; credes em Deus, crede também em mim.
(João 10:1)

MEDO, FOBIAS E PÂNICO

- Essa insegurança pode manifestar-se em vários graus de medo, fobias e pânico.
- Em grau extremo pode paralisar a pessoa que fica impossibilitada momentaneamente de vivenciar a própria vida.

MEDO, FOBIAS E PÂNICO

- O grande problema da insegurança é que gera o medo patológico, fazendo com que a pessoa crie mentalmente “perigos” irreais, e passe a vivê-los como se fossem verdadeiros. Este movimento tem origem nos medos do desconhecido, do futuro, do que os outros vão pensar, do ridículo, do fracasso, de ser rejeitado, etc.

MEDO, FOBIAS E PÂNICO

- Estes medos criam verdadeiros fantasmas que atormentam o indivíduo, podendo gerar as fobias, que, muitas vezes, paralisam as ações da pessoa, com o prosseguimento do processo, que normalmente se inicia em situações conflituosas que o indivíduo não resolve e que vão se acumulando até desencadear processos mais graves, associados a outras causas.

DIFERENÇAS ENTRE MEDO E FOBIAS

Medo

- Temor proporcionado e compreensível. Tem causas muito objetivas quando analisado racionalmente. Por exemplo: medo do futuro devido a instabilidade econômica.
- O indivíduo se defende com ações e argumentos lógicos.

Fobia

- Temor desproporcionado e irracional, apenas na aparência, cujas causas quase sempre são transpessoais, isto é, vividas em etapas da vida atual (gestação, primeira infância) ou em existências anteriores. Ex. Fobia de animais, de altura, de lugar fechado, de lugares públicos, social, etc.
- A defesa habitual é a fuga, não enfrentar o objeto ou a situação fóbica (mecanismo de prevenção e afastamento).

DIFERENÇAS ENTRE MEDO E FOBIAS

Medo

- O indivíduo pode controlá-lo de alguma forma.
- Pode-se superá-lo com esforços pessoais, presididos pela vontade.
- Muitos medos são comuns e frequentes na vida e vão sendo vencidos com o tempo.

Fobia

- O indivíduo tem dificuldade de controle, podendo ser dominado completamente pelo medo.
- Para superá-la é necessário um tratamento psicológico.
- As *fobias* são sempre *patológicas*. Para superá-las é necessária uma terapia bem aplicada, especialmente a psicoterapia transpessoal, onde são removidas as causas passadas geradoras da fobia.

SÍNDROME DO PÂNICO

- É um transtorno de ansiedade caracterizado por um intenso medo e mal-estar com sintomas físicos e cognitivos que se iniciam de forma brusca e alcançam intensidade máxima em alguns minutos, causando medo de morrer persistente e recorrente.

SÍNDROME DO PÂNICO

- O sistema de defesa normal do organismo — o conjunto de mecanismos físicos e mentais que permite que uma pessoa reaja a uma ameaça — tende a ser desencadeado desnecessariamente na crise de pânico, sem haver perigo iminente real.

SÍNDROME DO PÂNICO

- Sintomas
- Falta de ar (dispnéia) ou sensações de asfixia
- Sufocamento
- Palpitações ou ritmo cardíaco acelerado (taquicardia)
- Dor, aperto ou desconforto no peito
- Sudorese

SÍNDROME DO PÂNICO

- Sensação de desmaio
- Vertigem, tontura, sentimentos instáveis
- Náusea ou desconforto abdominal
- Despersonalização ou fantasia
- Insensibilidade ou formigamento (parestesias)

SÍNDROME DO PÂNICO

- Ondas de calor ou calafrios
- Tremores
- Fraqueza
- Sensações de irrealidade
- Medo de morrer
- Medo de enlouquecer ou de perder o controle

CAUSAS PSICOESPIRITUAIS DO MEDO

www.espiritizar.com.br



CAUSAS PSICOESPIRITUAIS DO MEDO

- São muitos e bem fortes os medos que trazemos, desde os objetivos até os imaginários, que não têm fundamentos psicológicos, a não ser pelo desconhecimento das Leis da Vida e pela falta de autoconhecimento, como no caso do medo do desconhecido.

CAUSAS PSICOESPIRITUAIS DO MEDO

- Dentre os medos objetivos, está o medo de doença; o medo do desgaste biológico; o medo da morte; o medo de ficar, por algum motivo, em posição de fraqueza diante das questões da vida, tais como a fraqueza moral e a fraqueza física.

CAUSAS PSICOESPIRITUAIS DO MEDO

- De que condição surge o medo?
- Psicologicamente, o medo está ligado à ignorância em relação à vida, que gera insegurança. Contudo, em nível mais profundo, as suas causas remontam a algo muito mais significativo para o Espírito imortal.

CAUSAS PSICOESPIRITUAIS DO MEDO

- Reflitamos: nós, Espíritos imortais, estamos abandonados?
- Não! Mas nem sempre sabemos disso em nossa intimidade. Para não nos sentirmos abandonados, somos convidados à conexão com o Criador. Se Dele estamos desconectados, nos sentimos desamparados, apesar de, verdadeiramente, Ele nunca se afastar de nós e nos abandonar. A ignorância das Leis da Vida é o que propicia essa desconexão e leva ao medo.

CAUSAS PSICOESPIRITUAIS DO MEDO

- Como já vimos o medo primário, natural, vem do instinto de conservação, que gera, para a manutenção da vida, a resposta luta e fuga. Em uma situação de perigo real, se não sentirmos medo, vamos expor a nossa integridade física, submetendo-nos a riscos desnecessários que podem culminar na desencarnação prematura. Assim, esse medo é útil e benéfico.

CAUSAS PSICOESPIRITUAIS DO MEDO

- Quando, porém, nos sentimos abandonados, desconectados do Criador, começamos a desenvolver o medo patológico. Por isso, há a necessidade de reconhecermos a nossa fragilidade para que haja a conexão com o Criador. Ao reconhecê-la, entraremos em contato com os nossos medos. Esse contato pode se dar de duas formas: egoica e essencial.

CAUSAS PSICOESPIRITUAIS DO MEDO

- Na forma egoica, devido aos hábitos de utilizar o instinto de defesa, queremos nos proteger do contato com os medos. Assim, ao invés de o reconhecimento da fragilidade nos auxiliar, fazendo-nos sentir o amparo de Deus, trilhamos o caminho oposto, desenvolvendo a síndrome do medo. Fica claro o estado de fraqueza moral, em que há um sentimento de menos-valia.

CAUSAS PSICOESPIRITUAIS DO MEDO

- Somos convidados a buscar a forma essencial de lidar com o sentimento de fragilidade, na qual o contato com os medos que todos possuímos, em menor ou maior grau, é realizado pelo mergulho interior na própria fragilidade para nos sentirmos fortes, porque o fortalecimento não virá da luta do instinto de defesa contra o medo, mas sim da confiança de que não estamos abandonados, da certeza de que estamos protegidos por Deus e que não necessitamos entrar num sentimento de autoproteção onipotente, numa tentativa vã de nos proteger.

CAUSAS PSICOESPIRITUAIS DO MEDO

- O equilíbrio nessa questão está em se manter os cuidados naturais da vida. Com isso, preservamos-nos da síndrome do medo, que nos leva a desenvolver distorções cognitivas, a acreditar que estamos correndo perigos iminentes e que precisamos nos proteger de todas as formas. Tudo isso nos torna acuados pelo medo patológico. No movimento egoico, ao entrar na síndrome do medo, a pessoa se afasta de sua Essência e se desconecta de Deus. Ao agir assim, quem é que cuidará dela?

CAUSAS PSICOESPIRITUAIS DO MEDO

- Somente conectados com a Essência Divina que somos e com Deus desenvolveremos a vontade de cuidar de nós mesmos, verdadeiramente, na medida exata, nem mais nem menos.

CAUSAS PSICOESPIRITUAIS DO MEDO

- Quando desenvolvemos a síndrome do medo reforçamos o sentimento de abandono existencial. Portanto, para que possamos nos fortalecer a partir do amor de Deus, por meio do reconhecimento de nossa fragilidade, há a necessidade de se desenvolver um profundo sentimento de autocuidado que está vinculado ao autoamor.

CAUSAS PSICOESPIRITUAIS DO MEDO

- Por isso é fundamental tomarmos consciência de nossas necessidades e dizer em nossa intimidade: - *Eu sinto um grande medo dentro de mim. Este medo me impulsiona ao afastamento da minha essência e quer me direcionar para a fuga, mas eu quero cuidar deste sentimento profundamente, para iluminar-me. Iluminando os medos que existem dentro de mim, quero cuidar de tudo aquilo que o está causando.*

CAUSAS PSICOESPIRITUAIS DO MEDO

- *Eu quero enxergar com os olhos da verdade os medos que tenho. Quero permitir-me acender a luz da coragem e ir ao encontro de mim mesmo(a) e descobrir que o medo inexistente no âmago de minha essência. Nesse nível, somente existe a presença amorosa de Deus.*

CAUSAS PSICOESPIRITUAIS DO MEDO

- *Eu quero enxergar com os olhos da verdade os medos que tenho. Quero permitir-me acender a luz da coragem e ir ao encontro de mim mesmo(a) e descobrir que o medo inexistente no âmago de minha essência. Nesse nível, somente existe a presença amorosa de Deus.*

MEDO, FOBIAS, PÂNICO E OBSESSÃO

www.espiritizar.com.br



MEDO, FOBIAS, PÂNICO E OBSESSÃO

- No livro Rejubila-te em Deus a Mentora Joanna de Ângelis no capítulo 10, Síndrome do Pânico, adverte que: “Em todo problema na área de saúde ou do comportamento humano, o enfermo é sempre o Espírito que se encontra em processo de recuperação do seu passado delituoso, experienciando as consequências infelizes que se permitiu praticar antes do berço atual.

MEDO, FOBIAS, PÂNICO E OBSESSÃO

- “Quando renasce com a culpa inculpida nos tecidos sutis do ser, temores e inquietações, aparentemente injustificáveis surgem de inopino, e expressam-se como leves crises de pânico.

MEDO, FOBIAS, PÂNICO E OBSESSÃO

- “Em consequência, por haver gerado animosidade e ressentimento, as suas vítimas que o não desculparam pelas atitudes perversas que lhe padeceram, retornam pelo impositivo das afinidades psíquicas e morais, dando lugar ao estabelecimento de conúbios de vingança por intermédio das obsessões.

MEDO, FOBIAS, PÂNICO E OBSESSÃO

- “O número de pessoas em sofrimento sob os acúleos das obsessões produzidas por desencarnados é muito maior do que parece.
- “É natural, portanto, que, nesses casos, a terapêutica aplicada mais eficaz não resulte nos propósitos desejados, tais sejam, a cura, o bem-estar do paciente...

MEDO, FOBIAS, PÂNICO E OBSESSÃO

- “Torna-se urgente o estudo mais cuidadoso da fenomenologia mediúnica, das interferências dos Espíritos nas experiências humanas, a fim de serem melhor compreendidos os distúrbios psicopatológicos, a fim de expressar-se em existências saudáveis e comportamentos equilibrados.

MEDO, FOBIAS, PÂNICO E OBSESSÃO

- [...]
- “Pode acontecer que, num surto do distúrbio do pânico, de natureza fisiológica, os inimigos espirituais do paciente aproveitem-se do desequilíbrio emocional do seu adversário e produzam simultaneamente, a indução obsessiva.

MEDO, FOBIAS, PÂNICO E OBSESSÃO

- “Trata-se, portanto, de uma problemática mais severa porque são dois distúrbios simultâneos, que exigem mais acurada atenção.
- “Nesse sentido, a psicoterapia espírita oferece recursos valiosos para a recuperação da saúde do enfermo.

MEDO, FOBIAS, PÂNICO E OBSESSÃO

- “Concomitante ao tratamento especializado na área da Medicina, as contribuições espíritas de natureza fluídica, mediante os passes, a água magnetizada ou fluidificada, as leituras edificantes e a meditação, a prece ungida de amor e humildade, os socorros desobsessivos em reuniões especializadas, sem a presença do paciente, oferecem os benefícios de que necessita.

MEDO, FOBIAS, PÂNICO E OBSESSÃO

- “Em face do débito moral ante as Leis da Vida, é indispensável que o padecente recupere-se espiritualmente, por meio da vontade para alterar a conduta para melhor, envide esforços para sensibilizar a sua vítima antiga, e afaste-a através da paciência, da compaixão e da solidariedade.

MEDO, FOBIAS, PÂNICO E OBSESSÃO

- “O distúrbio do pânico é transtorno cruel, porque durante o surto pode induzir o paciente ao suicídio, conforme sucede com relativa frequência, em razão do desespero que toma conta da emoção do mesmo.

MEDO, FOBIAS, PÂNICO E OBSESSÃO

- “O hábito da oração é o recurso das ações em favor do próximo em sofrimento constituem uma admirável medicação preventiva às investidas dos Espíritos inferiores, equilibram as neurotransmissões e facultam a manutenção da harmonia possível.

MEDO, FOBIAS, PÂNICO E OBSESSÃO

- “A reencarnação é, graças a isso, o abençoado caminho educativo para o Espírito que, em cada etapa, desenvolve os tesouros sublimes da inteligência e da emoção, da beleza e do progresso, avançando com segurança na conquista da plenitude que a todos está reservada.

MEDO, FOBIAS, PÂNICO E OBSESSÃO

- “As enfermidades, especialmente as de caráter emocional e psiquiátrico constituem, assim como outras orgânicas de variadas expressões, desde as degenerescências genéticas até as de caráter infeccioso, métodos educativos e reeducativos para o discípulo da Verdade.

MEDO, FOBIAS, PÂNICO E OBSESSÃO

- “A cada erro cometido tem lugar uma nova experiência corretiva, de forma que a consciência individual, harmonizada, possa sintonizar com a Consciência Cósmica, numa sinfonia de incomparável beleza.
- “Somente, portanto, existem doenças porque permanecem enfermos em si mesmos os Espíritos devedores.

MEDO, FOBIAS, PÂNICO E OBSESSÃO

- [...]
- “Se te encontras enjaulado em qualquer forma de sofrimento, bendize o cárcere que te impede piorar a situação evolutiva e evita que novamente derrapes nos desaires e alucinações.

MEDO, FOBIAS, PÂNICO E OBSESSÃO

- “O corpo é uma dádiva superior que Deus concede a todos os infratores, a fim de que logrem a superação da argamassa celular para cantar as glórias imarcescíveis do Amor completamente livre.”

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

www.espiritizar.com.br



COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- A libertação do medo, em qualquer nível que ele se manifeste acontecerá pelo desenvolvimento da fé convicta. Reflitamos sobre essa fé por meio de um *koan*:
- *Imaginemos uma bela semente de pessegueiro. O lavrador abre a cova e a semente é colocada na terra escura, úmida. Algo vai acontecer com essa semente.*

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- *Ela fica apreensiva. Não sabe ao certo porque está ali, colocada daquela maneira. Então, uma vontade imensa de sair da cova brota dentro dela.*

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- *Ela tenta sair por todos os meios, mas percebe que a força da terra é muito maior do que ela mesma. Contudo, a vontade de sair da cova é tão grande que quando ela percebe que não é possível construir um túnel para sair diretamente, algo dentro dela começa a se fortalecer, e ela se sente tão profundamente corajosa que a primeira raiz lhe surge; ela então se entrega, por inteiro, à transformação de si mesma.*

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- *Devido a essa entrega à autotransformação, na inteireza de si mesma, ela se abre e se enraíza profundamente; começa, então, a ter força para se erguer para fora do solo.*

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- *Aquele medo que sentia antes e o pavor do desconhecido se transformam em claridade, pelo conhecimento de si mesma, de sua destinação. A semente, então, se fortalece e, como broto, volta-se para o fototropismo do amor, buscando a luz.*
- *E então o broto sai da cova e se ergue, fortalece-se e transforma-se na árvore da fé.*

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Como podemos sentir este *koan*, de modo a desenvolver a fé?
- A fé é um sentimento tão profundo, tão profundo que só é possível, de fato, ser desenvolvida quando todas as tentativas de negar ou de buscar exteriormente a Grande Luz já não conseguem mais nos dar as respostas de que necessitamos. Nesse momento, tomamos consciência de que a busca da fé deve acontecer dentro de nós mesmos e de que somente no altar interior encontraremos as respostas.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- A fé, quando despertada, compreendida e amadurecida coordena e agrega todas as virtudes, em uma obediência profunda às Leis Divinas. Porém, enquanto ela está mirrada dentro da própria alma, apegando-se às crenças exteriores, às formas e não à essência, ela se debate em aflição e não se enraíza dentro da fonte eterna que há em nossa intimidade.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Para que a fé se aprofunde dentro de nós, a criatura, tal como a semente, é convidada a reconhecer, total e profundamente, toda a sua fragilidade. Reconhecendo-a, ela toma consciência de sua condição de criatura, filha de Deus, intensamente necessitada, em todos os instantes, da imensa misericórdia e amparo do Criador.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Enquanto há no coração a presença do orgulho, do egoísmo e da rebeldia, que levam o Espírito a se pensar forte e autossuficiente, a fé fica como a semente que tenta, sem sucesso, abrir a cova de forma equivocada, querendo arrancar o solo, sem braços para cavar.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Contudo, quando a criatura se permite reconhecer a sua condição de filha de Deus e a sua imensa fragilidade diante de tantas coisas e questões que não pode controlar nem dominar, a humildade começa a brotar em seu peito. Ela se entrega ao Criador, como a semente que se enraíza, adentrando no profundo solo de si mesma, na certeza da presença amorosa de Deus em sua vida.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

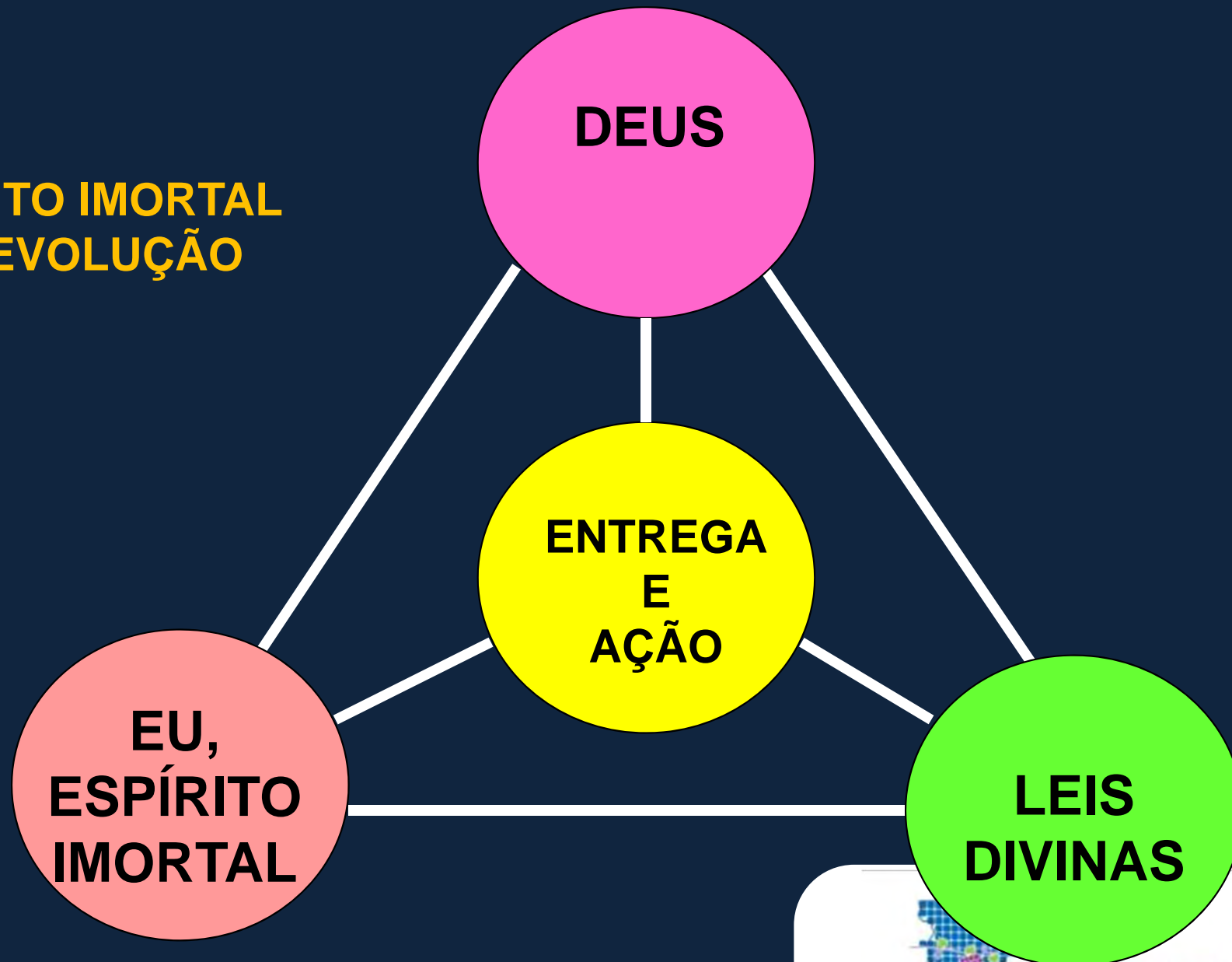
- Quando a semente lança a raiz no solo, o que ela extrai dali? *A água da vida*. Da mesma forma, a criatura, quando, humildemente, reconhece a sua fragilidade, lança as raízes que buscarão aquilo que Jesus denomina de *água viva*, o sentimento amoroso que oportuniza a certeza da presença amorosa de Deus em sua vida.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- A entrega profunda ao Criador é o nosso grande objetivo, e tal constitui o propósito existencial de todos nós, a meta que trazemos em nossa consciência. A criatura sabe, portanto, por que deve buscar e sentir a fé.

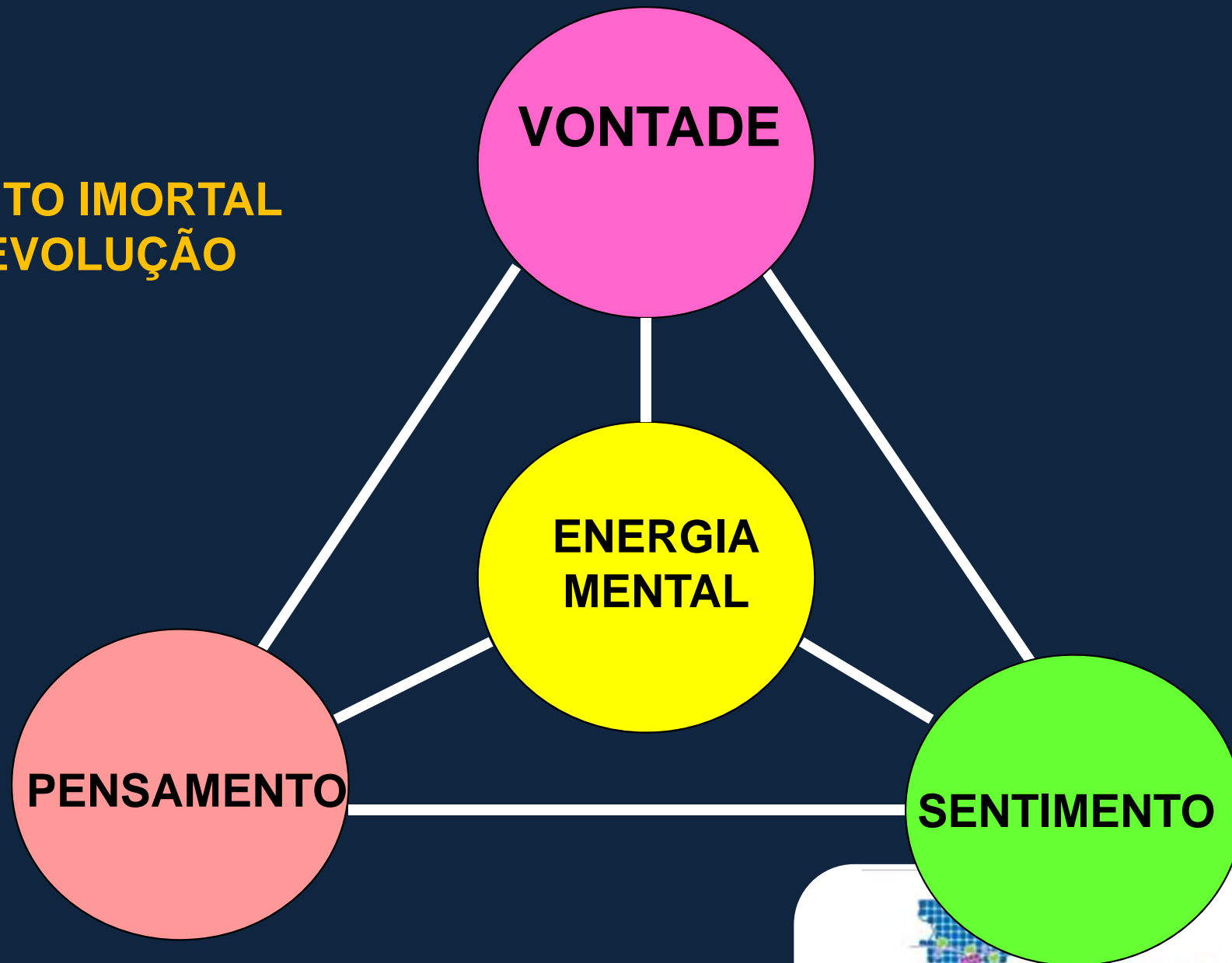
COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

ESPÍRITO IMORTAL
EM EVOLUÇÃO



COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

ESPÍRITO IMORTAL
EM EVOLUÇÃO



COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Para que desenvolvamos o propósito existencial em equilíbrio existencial é necessário conectar a nossa vontade à Vontade Divina, o pensamento ao Pensamento Divino, e o sentimento com a Suprema Virtude, de modo a nos entregar ao amor e respeito às Leis Morais e agirmos desenvolvendo pensamentos elevados e sentimentos que expressem as virtudes essenciais da Vida.

PROPÓSITO EXISTENCIAL



COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

EXPECTATIVAS EM RELAÇÃO ÀS
VÁRIAS CIRCUNSTÂNCIAS DA VIDA

EGOICAS
AUSÊNCIA DE SENTIMENTO DE APRENDIZ
QUER PREVALECER A PRÓPRIA VONTADE

DESRESPEITO ÀS LEIS DIVINAS

EXIGÊNCIA DE GARANTIA DE
SATISFAÇÃO DAS EXPECTATIVAS

FRUSTRAÇÃO E ESTADO DE
ANSIEDADE DECORRENTE DA
NÃO REALIZAÇÃO

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

EXPECTATIVAS EM RELAÇÃO ÀS
VÁRIAS CIRCUNSTÂNCIAS DA VIDA

ESSENCIAIS
CONEXÃO COM O SENTIMENTO DE APRENDIZ
SUBMISSÃO À VONTADE DE DEUS

AMOR E RESPEITO ÀS LEIS DIVINAS

ENTREGA CONVICTA À GARANTIA DE
SATISFAÇÃO DAS EXPECTATIVAS

GRATIDÃO
DECORRENTE
DA REALIZAÇÃO

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

**EXPERIÊNCIAS-DESAFIO
(DESAGRADÁVEIS)**

**EXPERIÊNCIAS-ESTÍMULO
(AGRADÁVEIS)**

EXPERIÊNCIAS-APRENDIZADO

**ACERTO
(CONQUISTA-ÊXITO)**

**ERRO
(CONQUISTA-APRENDIZADO)**

**CUMPRIR AS LEIS DIVINAS,
DESENVOLVENDO AS
VIRTUDES ESSENCIAIS**

ESTADO DE GRATIDÃO

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- O equilíbrio existencial é resultante do cumprimento do Propósito Existencial conduzindo as experiências nas várias circunstâncias, respeitando-se as Leis Divinas.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Para nos libertarmos dos medos faz-se necessário trazê-los à *luz*, desenvolvendo a confiança e coragem da fé, agindo com o coração à medida que vamos tomando conhecimento pela investigação das Leis Divinas, adentrando os pensamentos e sentimentos egoicos evidentes ou mascarados por meio do autoconhecimento para desenvolver as virtudes que os transmutam.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

SER

**EXERCÍCIO PARA
DESENVOLVER VIRTUDES,
CUMPRINDO AS LEIS DIVINAS**

PERCEBER

CONCEBER

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Como fazer isso? Primeiramente, reconhecendo a existência do medo, aceitando-o como algo a ser iluminado para trazer até ele a virtude que transmuta o medo em coragem, confiança e fé. As virtudes, que estavam ocultas sob o medo, virão à luz enquanto o medo vai sendo transmutado. O processo de transformação é gradual, sendo imprescindível fazer exercícios continuados, pacientes, perseverantes e disciplinados de transmutação.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Na autoiluminação, trazemos à luz o que estava oculto e latente no Ser Essencial, isto é, as virtudes, com as quais transmutamos gradativamente os vícios egoicos. Quanto mais a pessoa realizar ações em direção ao Essencial, mais força, determinação, entusiasmo terá para a continuidade do processo de autotransformação. Isso é possível porque a pessoa que se decide ao autoaperfeiçoamento conecta a sua força de vontade à força da Vontade divina.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Quando, ao invés, vitaliza as máscaras, pensa que é virtuosa, mas se autoengana e engana outras pessoas, mantendo-se no que chamamos, em psicologia, de zona de conforto psicológico, torna-se pseudovirtuosa, mas, cedo ou tarde, perderá esse “conforto” que, em realidade, ela nunca teve.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Reflitamos um pouco mais sobre essa questão. Por que, normalmente, as pessoas criam tanta dificuldade para buscar a verdade, permanecendo nessa zona de conforto psicológico, criando pseudovirtudes?
- Porque é muito trabalhoso buscar a Verdade Universal, bem como o autoconhecimento pela reflexão, tornando-se um aprendiz da Vida, ou seja, um Ser Consciencial reflexivo.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- São necessários muitos estudos sobre a Verdade, trabalhos diários de autoconhecimento, e, como a maioria das pessoas cultua a preguiça moral, esse processo vai sempre sendo deixado para depois.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Quantas pessoas têm uma enorme preguiça de ler um livro edificante para conhecer a Verdade! Estudar, então, é, para elas, mais difícil ainda! Por preguiça moral, a maioria das pessoas foge do trabalho de conhecer a Verdade e adiam a felicidade, vivendo de forma superficial.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Para que possamos conceber as virtudes essenciais que transmutarão os sentimentos egoicos é fundamental desenvolver o autoacolhimento amoroso.
- O autoacolhimento amoroso é fruto da aceitação plena da nossa condição de filhos de Deus, aprendizes da Vida. Quando nos percebemos entro dessa óptica aceitamos que temos um ego, mas que somos Seres Essenciais, criados para a iluminação completa.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Temos no processo de autoacolhimento amoroso quatro fases essenciais: *aceitar, acolher, experimentar, conhecer*, que produzirão o estado de gratidão daquele que desenvolve o seu equilíbrio existencial, pelo aprendizado constante a que se permite, transmutando o estado de inquietude ansiosa gerada pela ilusão de controle das circunstâncias.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- 1ª. Fase: Aceitação – aceito que o medo está ainda presente em meu comportamento e que eu posso transmutá-lo;
- 2ª. Fase: Acolhimento – acolho o medo porque é uma energia criada por mim, mas ao mesmo tempo ferramenta que saberei transformar em luz;

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- 3ª. Fase: Experimentação – experimento o prazer e a alegria de reconhecer que estou fazendo esforços para sublimar o medo em mim, desenvolvendo a confiança, a coragem da fé convicta;
- 4ª. Fase: Conhecimento – conheço as causas do medo, o desequilíbrio que ele causa e todos os efeitos da minha decisão feliz de fazer esforços para superar o medo, desenvolvendo as virtudes que o transmutam.

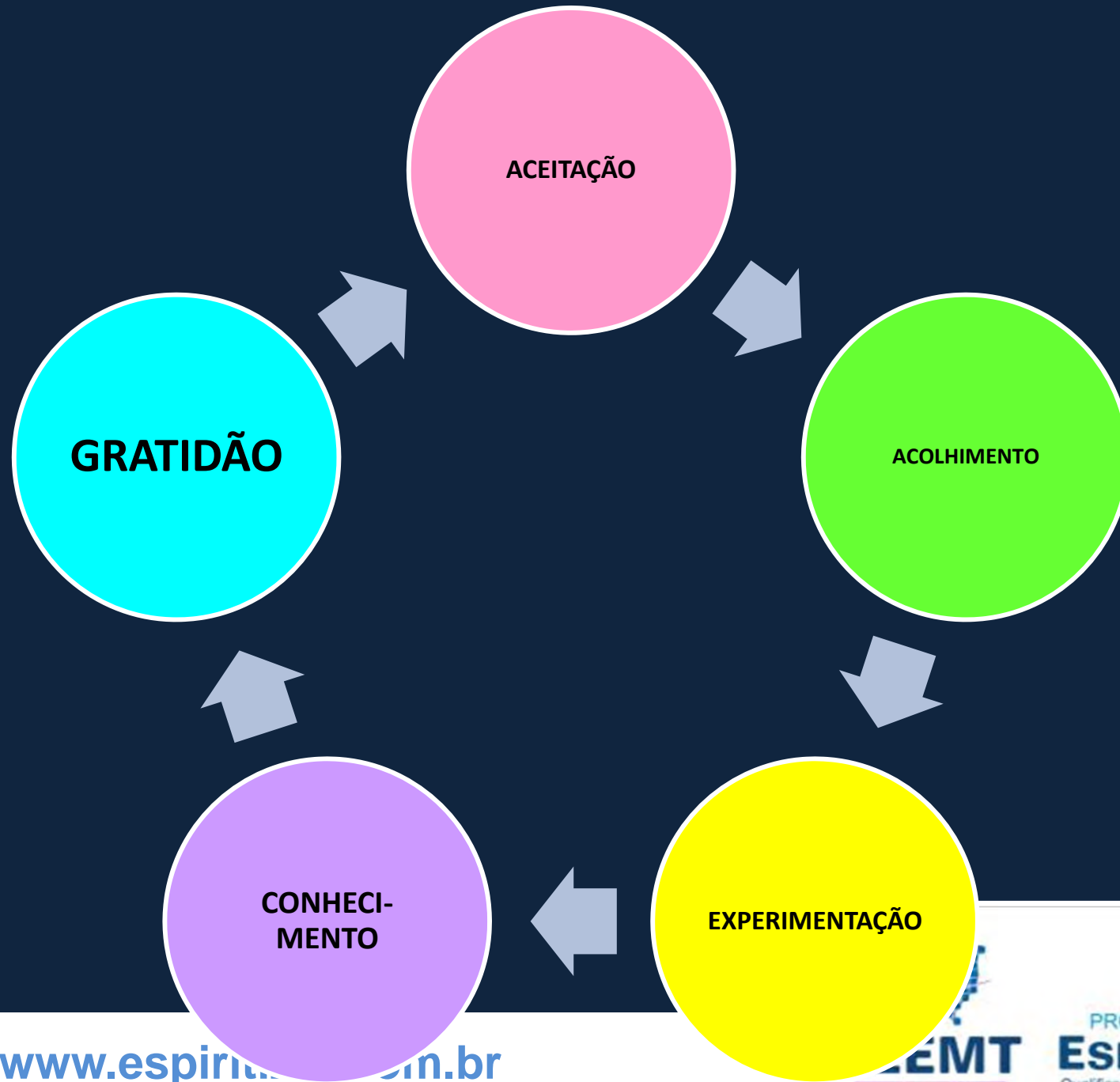
COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- As quatro fases culminam em um profundo sentimento de gratidão a Deus, à Vida e a mim mesmo(a) por estar evoluindo, por meio do desenvolvimento da prática das virtudes.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Há uma tendência nas pessoas em geral em querer isolar o sentimento egoico, num processo de autorrejeição em vez do autoacolhimento. Nesse caso cria-se um mascaramento e o desenvolvimento de uma pseudovirtude. Não acontece a sublimação do medo pelo desenvolvimento paulatino das virtudes.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO



COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Aprofundemos um pouco mais na questão da superação das causas do medo.
- Por que devemos sentir convicção nas obras e nas Leis de Deus?
- Por que devemos sentir convicção profunda em toda a criação, na força que move os planetas, nas forças que governam a natureza, bem como em nossa destinação espiritual?

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Porque quando desenvolvemos a fé a sua característica é de auxiliar a criatura e compreender o sentido de tudo, oferecendo àquele que a desenvolve o instrumento para a busca do propósito existencial.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Quando uma pessoa entra em conflito relacionado à falta de fé, duvidando das questões profundas da vida, o que lhe acontece?
- Ela experimenta a dúvida existencial e, não se sentindo filha de Deus, não se sentindo nutrida pela Vida, não encontra o propósito existencial, gerador da esperança e do estímulo para evoluir e se aprimorar enquanto Ser, superando todas as experiências-desafio da vida, transformando-as em experiências-aprendizado.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- A dúvida tem a sua origem quando a criatura, discordando das Leis Divinas, intensifica o movimento de afastamento do essencial em si mesma, do amor divino ínsito em si e, conseqüentemente, de Deus.
- A causa da dúvida é a insegurança existencial. A pessoa desconfia de si mesma, da Vida e de Deus. Esse estado resulta da ausência de pureza de propósitos, pois a pessoa está fugindo do Essencial que há em si mesma.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- A pessoa que discorda das Leis Divinas não se sentirá filha de Deus e, com isso, vai se desconectando das energias amorosas do Universo, direcionadas pela Lei de Amor, Justiça e Caridade. Ao agir assim, na contramão desse fluxo, não se sentirá, também, pertencendo ao Universo. Eis o cenário para a eclosão da insegurança existencial.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- A dúvida é manifestação decorrente de dois movimentos: ignorância de si mesmo, isto é, ignorância de que se é um Espírito imortal, filho de Deus, aprendiz da Vida; e ignorância das Leis Universais de Deus. Tudo isso produz não uma dúvida circunstancial, mas uma dúvida existencial.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- A dúvida circunstancial é natural por ser um processo de insegurança corriqueira, que acontece quando a criatura deve tomar uma decisão. Se ela se sente filha de Deus e aprendiz da Vida, mesmo com dúvidas tomará uma decisão e aprenderá com a experiência, independentemente do resultado, das possibilidades de erro ou de acerto.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Diferentemente, o que a discordância das Leis Divinas produz é a dúvida existencial, bem mais profunda e resultante do movimento egoico da criatura, por seu afastamento da própria essência e de Deus. O existencial é, pois, aquilo que existe de mais profundo na existência espiritual do ser, desde o princípio de sua formação até o infinito da sua jornada.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Por isso, trabalhar com a questão existencial é lidar com o funcionamento dos mecanismos sublimes e superiores do Espírito, entendendo o funcionamento onipresente e onisciente das Leis Soberanas da Vida.
- Com o movimento de discordância, a criatura, existencialmente, se desconecta do Criador, permanecendo em meio à dúvida irracional, irrefletida e intelectualizada.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Por que nutrimos a desconfiança em Deus?
- Porque ainda cultuamos a rebeldia e o orgulho, fugindo de compreender e aceitar que Deus criou o Universo com Leis perfeitas e sábias, como as Leis de Amor, Justiça e Caridade, de Liberdade, de Causa e Efeito etc., que não poderemos jamais derrogar. Negamos justamente as leis que somos convidados a amar e a cumprir, a fim de nos sentirmos seguros.

DESCONFIANÇA EM DEUS

```
graph TD; A[DESCONFIANÇA EM DEUS] --> B[EXPLÍCITA]; A --> C[IMPLÍCITA]; B --> D["A PESSOA NÃO CRÊ EM DEUS, DIZENDO-SE ATEIA, NEGANDO A SUA EXISTÊNCIA"]; C --> E["A PESSOA DIZ QUE CRÊ EM DEUS, MAS NÃO RACIOCINA, REFLETE E NEM SENTE O SIGNIFICADO DE SUAS LEIS EM SUA VIDA, MANTENDO-SE EM UM ESTADO DE SUPERFICIALIDADE"];
```

EXPLÍCITA

A PESSOA NÃO CRÊ EM DEUS, DIZENDO-SE ATEIA, NEGANDO A SUA EXISTÊNCIA

IMPLÍCITA

A PESSOA DIZ QUE CRÊ EM DEUS, MAS NÃO RACIOCINA, REFLETE E NEM SENTE O SIGNIFICADO DE SUAS LEIS EM SUA VIDA, MANTENDO-SE EM UM ESTADO DE SUPERFICIALIDADE

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- A figura expõe os dois tipos de não confiança em Deus: a desconfiança explícita, na qual a pessoa se diz atea e nega a existência de Deus – para ela, Deus é uma invenção de religiosos para enganar as pessoas, e tudo o que está relacionado ao divino e ao espiritual é considerado inverdade; e a implícita, em que a pessoa diz que crê em Deus, mas não raciocina, não reflete e nem sente o significado de Suas Leis em sua vida, mantendo-se em um estado de superficialidade quanto à aplicação dos conceitos espirituais na própria vida.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- A maioria dos crentes está nesse rol. A pessoa acredita, mas não raciocina, nem reflete sobre a existência de Deus, muito menos sente a Sua presença amorosa em sua vida. Esses crentes, enquanto as questões atinentes às suas vidas e aos seus entes queridos estão acontecendo de forma agradável, permanecem muito bem, acreditando em Deus e nas teses espirituais. Quando lhes surgem as experiências-desafio a que todos somos convidados ou persuadidos a viver, por serem expiações, tremem nas bases.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Para desenvolver a fé convicta, é necessário superar essa desconfiança, exercitando mais largamente o raciocínio, a reflexão e o sentimento, a partir do conhecimento das Leis Divinas e sua atuação em nossas vidas.
- Todos nós, mesmo aqueles que declaram não acreditar em Deus, sabemos, intuitivamente, em nível profundo, de Sua existência, porque somos criação Dele.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Contudo, para nos sentirmos seguros, devemos não apenas saber que Deus existe e que estamos sob a Sua proteção, pois a partir do raciocínio e da reflexão sobre a Providência Divina, é imprescindível sentir as Leis Divinas e a presença amorosa do Criador em nossa vida.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- O primeiro passo é raciocinar sobre essa presença amorosa, raciocinar sobre a própria vida. Para exemplificar, refletimos sobre a visão materialista da vida, que diz que tudo surgiu por acaso, a partir da agregação da matéria. O Universo inteiro, o nosso planeta, os seres humanos, os demais seres vivos, enfim, tudo o que existe surgiu da explosão de uma matéria preexistente (teoria do *Big Bang*), sem que uma causa inteligente a comandasse. Essa teoria é um exemplo da dúvida irracional, irrefletida e intelectualizada, embora para quem negue a existência de Deus seja tudo muito racional.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Os crentes que cultuam a fé cega dogmática encontram-se nesse mesmo patamar, negando sistematicamente, por falta de raciocínio e reflexão, as Leis Divinas que dão sentido a tudo que existe no Universo, como as Leis da Reencarnação e de Causa e Efeito. Aceitam como verdade incontestável, por exemplo, o criacionismo bíblico, que na realidade é apenas um símbolo da criação divina. Tal crença repugna a razão, constituindo-se em uma das causas pelas quais a ciência se afastou da religião. De fato, acreditar no criacionismo, desprezando todas as provas científicas da evolução, também é abrir campo à dúvida irracional, irrefletida e intelectualizada.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- A razão nos diz, como nos reporta o livro *Evolução em Dois Mundos*, de André Luiz, psicografia de Francisco Cândido Xavier, que realmente a vida surgiu nos oceanos primitivos, e que por um processo lento de seleção natural chegamos à maravilhosa gama de seres vivos que temos hoje em nosso planeta. Porém, tudo isso é efeito de uma Causa Inteligente, a que denominamos Deus, que não é um velhinho governando o mundo de um céu hipotético, mas uma Energia Amorosa que comanda todo o Universo.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- O raciocínio e a reflexão lógica nos confirmam isso. Pensar assim é raciocinar sobre a presença amorosa de Deus em nossas vidas. A partir disso, somos convidados a refletir sobre os efeitos disso tudo, para sentir Deus no coração, pois que Ele nos ama e tudo provê, não havendo um único ser, por mais ínfimo, abandonado no Universo.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Para saber tudo isso, são necessários estudos e raciocínios a respeito da própria vida, como fizemos acima. Para sentir, porém, é necessário, além dos esforços de reflexão, muito trabalho de autoconhecimento e conhecimento da Verdade Universal. Por isso é que o número de ateus, que não desejam raciocinar nem refletir sobre a vida, é muito grande, bem como o de crentes que desconfiam de Deus e da Vida. A todos falta reflexão. Nesse último caso, a pessoa crê, mas não se esforça para transformar a sua crença em algo que modifique a sua vida.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- A condição de aprendizes da Vida somente é alcançada quando nos entregamos à onipotência, onisciência e onipresença de Deus e à Sua soberana justiça e bondade, que nos proporcionam o desenvolvimento da virtude da fé convicta.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Para desenvolvermos a segurança existencial, é fundamental nos vermos como filhos de Deus e aprendizes da Vida, instruindo-nos com as várias experiências-desafio e experiências-estímulo, transformando-as em experiências-aprendizado, de modo a evoluirmos sempre, amando e cumprindo todas as Leis Divinas, especialmente a Lei Maior, a de Amor, Justiça e Caridade, bem como as Leis do Trabalho e do Progresso.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Se a insegurança existencial acontece pela negação da onipotência, da onisciência e onipresença do Criador, da desconfiança em Deus, na Vida e em si mesmo, é necessária uma entrega intrínseca, existencial a esses três atributos divinos. Isso será efetivado pela busca da fé convicta, que, como já vimos, resulta do raciocínio, da reflexão e do sentimento a respeito do sentido das Leis Divinas em nossas vidas.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Quando há pureza de propósitos, todo movimento do Ser é amoroso, equilibrado, harmônico, porque ele não está em busca de resultados fictícios, mas de resultados decorrentes do crescimento profundo de si mesmo, a partir do amor e do cumprimento das Leis Soberanas de Deus.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- A dúvida é o combate entre aquilo que se percebe e se deveria fazer e aquilo que não se está disposto a realizar. Então, essa dúvida paira na alma, se a criatura não raciocina sobre as Leis Morais da Vida. E, por isso, os seus propósitos são egoicos.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Sem pureza de propósitos, as crenças e os valores de uma pessoa são insuficientes para responder a todas as questões da vida, resultando em muito medo aflições e angústias.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Esse estado produz, na verdade, uma couraça de dúvidas, da qual a pessoa não consegue se libertar, porque até mesmo a fé – dogmática, no caso – não raciocinada e não refletida, ou a ausência dela, tem por base ideologias passageiras e transitórias. Em suma, a criatura duvida porque não age em consonância com as Leis Divinas presentes em sua própria consciência.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Devido a essa desconexão com a própria consciência, ela age com a intenção de poder colocar os seus preceitos e suas ideias contra a harmonia das Leis de Deus, parecendo considerar toda a criação divina e o Universo como um tabuleiro. A pessoa realmente acredita poder mexer as peças por conta própria, mas se encontra em processo de fuga das questões existenciais da Vida.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Entretanto, como a criatura não pode fugir de si mesma e das consequências de seus atos nem pode parar a linha do tempo e do espaço da evolução, que acontece pela Vontade Soberana de Deus, ela aprofunda o combate aos Códigos Divinos.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- Como esse combate não pode ser real, porque nenhuma criatura consegue atingir verdadeiramente as Leis Divinas em momento algum, o processo se inverte num mecanismo reacional aos próprios Códigos Morais, fazendo com que a pessoa entre cada vez mais no processo da dúvida, resultante do sentimento da ausência da confiança nas Leis Divinas.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- O combate às Leis Divinas aprofunda a desconexão da pessoa com a Essência Divina que ela é. Por outro lado, a criatura que se sente aprendiz se conecta e está sempre aberta ao conhecimento da Verdade que a liberta. Quando a pessoa se fecha pela discordância às Leis, combatendo-as pelo seu pensar, sentir e agir, recusa-se a se sentir filha de Deus e aprendiz da Vida, aprofundando cada vez mais, em nível existencial, a dúvida.

COMO LIBERTAR-SE DO MEDO

- A dúvida se manifestará de duas formas: pelo *ceticismo*, no qual a pessoa duvida da existência espiritual e de Deus; e pelo *misticismo*, caracterizado por uma fé cega, dogmática, segundo a qual a pessoa acredita nas questões espirituais e em Deus porque alguém falou para ela que as coisas funcionam de tal maneira, ou porque leu em um livro. Não há raciocínio sobre as proposições e nem reflexão madura sobre seu conteúdo para poder sentir a verdade no coração. Nesse tipo de fé, a convicção não se faz possível, e, no momento de um testemunho, a dúvida desponha com toda a força.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

www.espiritizar.com.br



A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- A fé tem origem na concordância com as Leis Divinas, no sentimento com o qual a pessoa se conecta profundamente com o Ser Essencial que ela é, com o amor divino ínsito em si e, conseqüentemente, com Deus.
- A causa da fé é a segurança existencial, proporcionada pelo sentimento de ser um Espírito imortal, filho de Deus, aprendiz da Vida, em concordância com as Leis Divinas. Isso produz no Ser a confiança em si mesmo, na Vida e em Deus, disso resultando a pureza de propósito.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO



A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Assim, quando falamos de fé, não nos referimos a uma simples crença. Fé, em uma visão profunda, é, como dissemos, um processo de convicção. Qual a diferença entre crença e convicção? Quem crê hoje pode descrever amanhã? Sim, muitas vezes basta acontecer um revés em sua vida para que a crença de uma pessoa desmorone. Muitos dizem: - *Ah! Deus não é pai, porque se fosse não tinha acontecido isso na minha vida.* É que a crença que se pensava sólida não o era, de fato, e por isso não resiste aos embates das experiências-desafio.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Para sentir a convicção, é imprescindível que a criatura desenvolva as virtudes da mansidão e da humildade, reconhecendo a sua fragilidade, os seus medos, mas sabendo que poderá se fortalecer para passar pelas experiências-desafio, quando em comunhão com o Poder Divino.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Quando a pessoa se vê assim, em comunhão com Deus, ela confia em si mesma, confia que está fazendo o possível para se tornar uma pessoa melhor, aprendendo sempre, obtendo as suas conquistas-êxito (acertos) e conquistas-aprendizado (aprendizado a partir de um erro), por meio das várias experiências-desafio e experiências-estímulo, que lhe convidam a ter uma experiência-aprendizado.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- A confiança em si mesma remete à chamada confiança na Vida, significando a confiança nas próprias Leis Divinas, particularmente nas Leis de Amor, Justiça e Caridade e de Causa e Efeito.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- O que mais as pessoas têm medo é de passar por experiências-desafio desagradáveis. É importante lembrar das Leis Divinas. A Lei de Causa e Efeito, que está submetida à Lei de Justiça, nos proporciona maior compreensão da Providência Divina. Deus sempre nos oferece os recursos necessários para conquistarmos a felicidade a partir do aprendizado.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Nem sempre esses recursos nos são agradáveis, porque são efeitos das causas produzidas por nós mesmos a partir do desamor, cultuado em nosso passado espiritual, próximo ou remoto. Uma doença, a desencarnação de um ente querido, um revés financeiro etc. não são agradáveis, mas, muitas vezes, só depois dessas experiências-desafio nós buscamos desenvolver as questões espirituais da vida

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- É fato que muitos ainda mantêm a ideia de que Deus envia aos privilegiados a *graça divina*, as coisas agradáveis, e a noção de que o desagradável é uma *desgraça* que Ele envia aos que não seguem os dogmas de determinada religião. Porém, as coisas não sucedem assim.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Muitas pessoas só buscam se espiritualizar quando estão vivenciando uma situação de dificuldade física, emocional ou espiritual, que não passa de uma experiência-desafio para que aprendam a superar-se.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Quando lidamos com algo desagradável, não vem isso para o mal, mas para o nosso bem. Sem a experiência, provavelmente estaríamos ainda em situações sensualistas, puramente egoicas, colocando em risco a própria vida física e, principalmente, o nosso patrimônio espiritual. Quando reconhecemos que a aflição desagradável por que estamos passando foi causada por nós mesmos, abrimos a possibilidade de transformar todas as situações desagradáveis em oportunidades de crescimento interior.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Já a confiança na Vida é resultante de sabermos que o que nos acontece não é para o nosso mal, mas sim para a nossa educação ou reeducação.
- As situações desagradáveis são, portanto, em realidade, recursos de Deus para buscarmos o aprimoramento espiritual e para nos trazer de volta ao amor do qual nos afastamos. Ele nos protege de nós mesmos até nos atos irrefletidos que realizamos.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Todo esse processo de confiar em si mesmo e na Vida culmina com a confiança plena em Deus e na Sua Providência, produzindo a fé convicta. O Ser vai desenvolvendo a sua autonomia, pois não depende dos outros, para cultivar a fé, assim como para amar, perdoar e seguir em sua evolução; a pessoa só depende de si mesma. Saber isso gera a autoconfiança e a confiança em sua capacidade de autorrenovação pelo amor.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Resumindo: ter segurança existencial é confiar que somos criaturas em processo de evolução, aprendizes da Vida, protegidas por uma Grande Energia Amorosa. Não estamos jogados no Universo vivenciando uma vida sem sentido; temos uma destinação: a luz, o bem, o bom, o belo, a harmonia, o equilíbrio etc. Somos criaturas divinas com um propósito existencial, que será realizado quando estivermos em sintonia com a pureza de propósitos.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- A pureza de propósitos será, portanto, um processo no qual a pessoa se entrega a um trabalho disciplinado, buscando se iluminar pelo autoconhecimento e pelo conhecimento da Verdade Universal, pois são geradores da autotransformação e de uma fé convicta, raciocinada, refletida e sentida no coração.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- A fé se manifesta como convicção quando é raciocinada, com bom-senso e lógica e analisada com muitas reflexões para ser sentida e vivenciada nas diferentes situações, quer sejam agradáveis, quer sejam desagradáveis, quando somos convidados pela Vida a dar o testemunho de nossa fé.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- A fé convicta, raciocinada, refletida e sentida é o instrumento profundo do propósito existencial que acontece pela entrega do Espírito imortal ao reconhecer profundamente a sua fragilidade ante a onipotência, onisciência e onipresença de Deus.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Quanto mais o Espírito reconhece a sua fragilidade, mais ele reconhece, também, de onde vem a sua força, conforme ensina o Apóstolo Paulo em Filipenses 4:13 – *Tudo posso naquele que me fortalece.*

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Para entender melhor essa questão da força, refletimos sobre a orientação oferecida pelo Apóstolo. Se somos convidados a compreender que as Leis Divinas são os instrumentos que Deus oferece aos Espíritos para que adquiram a força, como podemos entender, então, o ensinamento do Apóstolo?

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- No preceito, o que significa a palavra *Tudo*?
- São as Leis Divinas presentes em nossa consciência.
- *Tudo posso*. O que significa *posso*?
- O poder que o Espírito traz em si para cumprir as Leis Divinas.
- *Tudo posso naquele*. O que significa *naquele*?
- A Força Motriz do Universo.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- *Tudo posso naquele que me fortalece. Que me fortalece, ou seja, a Grande Luz que oferece todas as capacidades intrínsecas para que, desenvolvendo por meio das Leis Divinas a ciência de compreendê-las, cumpri-las, e amá-las, o indivíduo se sinta filho do Criador, fortificado na fonte que o criou.*
- *Assim, tudo podemos naquele que nos fortalece, porque Deus nos oferece a força da energia primeira, a causa de todas as coisas.*

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Podemos, então, dizer que tudo o que está nas Leis Divinas nós podemos, pois Deus nos ofereceu uma herança ao nos criar: a herança de manifestarmos a Sua presença no Universo. Esse é o poder do Espírito.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Porém, eu posso por quê? Porque pelas Leis Divinas me conecto com a Fonte Cósmica Primária – Deus – e nisso eu me fortaleço, porque jamais deixo de receber um só instante da existência, o fluxo amoroso que me fez chegar até o estado da consciência que sou hoje.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Essas noções nos levam a uma reflexão sobre o que é se fortalecer. Muitas vezes o Espírito deseja se fortalecer, mas ao mesmo tempo se afasta dos verdadeiros recursos que o farão se tornar forte. Isso se dá porque o Espírito, ao se conectar com a força, mantém o foco em sua fraqueza, em vez de focar a eterna Fonte Divina, que existe como um fluxo nele próprio.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Por outro lado, quanto mais o Espírito toma contato com a consciência de sua fragilidade íntima, humildando o seu orgulho, mais ele se abastece na força do Criador.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Enquanto vitaliza o orgulho, seja negando o Criador, seja buscando somente as práticas exteriores para adorar a Deus, o Espírito imortal não se permite à entrega porque se acha superior, capaz de se autogerir. Acontece, porém, que a autossuficiência é sempre ilusória.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Negando o Criador, ou crendo que Deus é um Ser que se ilude facilmente, no caso da crença puramente formal, permanece incapaz de mudar essa ilusão de superioridade. Apenas quando se põe a humildar o seu orgulho o indivíduo se entrega ao Criador e começa a desenvolver a verdadeira fé.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Jesus nos ensina: *meus discípulos serão conhecidos por muito se amarem*. Com base no pensamento do Mestre, podemos dizer: e por muito reconhecerem-se necessitados de amor. Esse reconhecimento da própria fragilidade é vital para o início do processo de humildar o orgulho e desenvolver a fé.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Uma pergunta poderíamos fazer, com base no conceito da onipotência, onisciência e onipresença de Deus: por que estamos nessa situação de fragilidade ao mesmo tempo em que somos profundamente e perfeitamente amparados por Deus em todas as circunstâncias conforme ensina Jesus em Mateus 5: 44 e 45 – *Para que sejais filhos do vosso Pai que está nos céus, porque faz que o seu sol se levante sobre os maus e bons, e a chuva desça sobre justos e injustos?*

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Como vemos neste ensinamento cristão, jamais estamos ausentes do *coração* de Deus. Por que, então, a fragilidade ao mesmo tempo em que estamos profundamente amparados?
- A questão tem a ver com o sentir-se amparado. Esse sentimento a criatura humana somente terá quando reconhecer que de si mesma, sem o poder divino, ela não pode nada, pois não desenvolveu ainda a autonomia do Espírito senhor de si mesmo, que somente a conquistará com a purificação espiritual.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- O Espírito que ainda é um aprendiz da Vida não adquiriu a superioridade e a sabedoria do Mestre e, por isso, não é autônomo. E não o sendo, tem fragilidades. Contudo, o reconhecimento de tudo isso, humildando-lhe o orgulho, promove o caminho para o *religare* que leva a criatura a estar tão forte quanto o Sol que brilha todos os dias, porque sente em si mesma uma profunda fé.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Apesar de parecer paradoxal, quando o Espírito reconhece a sua fragilidade cria a fortaleza, pois, ciente de sua pequenez, ele se entrega à força divina e nisso se fortalece para o movimento de crescimento interior em direção ao propósito existencial.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- É necessária muita força interior para podermos realizar esse propósito, e quando nos permitimos ser preenchidos pela grande fortaleza, indo ao encontro do âmago de nós mesmos, entendemos que a grande companheira da fé é uma virtude que se chama amor.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Ao se entregar ao Poder divino a partir da consciência de sua fragilidade, a pessoa se fortalece e vai de forma disciplinada seguir avante em direção ao Bem maior.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- A disciplina é uma virtude filha da fé, fundamental para o desenvolvimento do propósito existencial. É geradora da entrega autoconsciente do Espírito que se conecta com o sentimento de ser filho de Deus e aprendiz da Vida caminhando em direção ao propósito.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- A entrega, a partir do sentimento da própria fragilidade, faz com que a criatura se preencha da grande fortaleza divina, que fortalecerá, num processo de retroalimentação positiva, a entrega disciplinada ao propósito existencial.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- A fé é semelhante a um tecido feito num tear de entrelaces muito detalhados e reúne em si a energia de muitas virtudes. A partir do desenvolvimento dessas virtudes pelo esforço continuado, paciente, perseverante e disciplinado nos fortalecemos, permitindo-nos ir ao encontro da grande fortaleza da onipresença, da onipotência e da onisciência do Criador.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Depois de desenvolvermos a conexão criatura/Criador, poderemos reconhecer que, além do cuidado que nos dispensamos, sempre recebemos o grande amor de Deus, que cuida de todos os seres sencientes. Saber e sentir isso traz ao coração forte energia de proteção, de segurança.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Quando nos permitimos esse fortalecimento, vamos ao encontro de duas profundas energias divinas: a Previdência e a Providência.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- O que é Previdência Divina?
- É o alerta que Deus coloca em nossa consciência por meio de Suas Leis, para que sejamos prudentes e para que saibamos buscar sempre, por meio do autocuidado, a conexão com o que é melhor para nós sendo previdentes para evitar colocar em risco a nossa própria vida. A Previdência Divina nos conecta com a Providência, que é a solicitude de Deus para com todas as Suas criaturas.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- O Ser Espiritual pode ter consciência profunda da Providência de Deus em sua vida?
- Ainda nos falta a maturidade do senso moral para termos uma consciência profunda da Providência Divina em nossas vidas, mas podemos dizer que, em termos essenciais, é tudo aquilo que Deus rege pelas Suas Leis soberanas e justas para fazer com que o Espirito chegue ao ponto de exercer com amor o seu livre-arbítrio.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- É pela Providência Divina que somos protegidos de nós mesmos, especialmente pela ação das Leis de Justiça e de Causa e Efeito.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Em geral nem nos damos conta do quanto somos protegidos. Vejamos, a título de exemplo: a beleza do fluxo energético das células nas sinapses cerebrais; o trabalho intenso que as glândulas de nosso corpo realizam; o ar sendo purificado na fotossíntese dos vegetais para todos os seres sencientes; o movimento gravitacional de nosso planeta em torno do seu eixo e do Sol; os átomos em movimentos constantes, dentre outras maravilhas criadas por Deus. Tudo convida o ser humano ao bom uso do livre-arbítrio em favor de sua própria evolução.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Quando, então, podemos exercer o livre-arbítrio, fazendo as nossas escolhas, a Previdência dá as mãos à Providência e, nessa harmônica e profunda dança existencial, a dança da Vida Cósmica, tanto a Previdência quanto a Providência Divinas protegem o Espírito imortal em evolução em sua caminhada evolutiva.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- A conexão com a Providência Divina tem a ver, portanto, com a consciência das Leis Divinas ínsitas em nós. Quanto mais conscientes somos das Leis Divinas, mais entendemos e sentimos essa Providência e, ao mesmo tempo, nos entregamos à Providência, realizando o preceito do apóstolo Paulo.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- O Apóstolo ensina que *tudo posso*; isso tem a ver com a consciência plena de se estar conectado com a Providência Divina, fazendo tudo o que se pode, como Espírito autoconsciente, entregando-se à Providência Divina para ser fortalecido por Deus. Quanto conectados dessa forma às Leis Divinas, não há espaço em nós para o sentimento de abandono existencial, nem para o autoabandono.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Dessa conexão profunda surge o sentimento de fé e amor, de pertencimento ao Universo e ao *coração* de Deus, o que nos preenche de gratidão ao Criador. Tornamo-nos como uma flor que nasce num dia de sol brilhante e harmônico.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Entretanto, se nossa fé ainda permanece vacilante e tímida, porque não compreendemos o funcionamento profundo das Leis Divinas, continuamos, em nossa intimidade, pedindo ajuda para amar a Deus, porque precisamos da fé. E a fé é o amor direcionado ao Criador, a nós mesmos e às demais criaturas sencientes.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- É fundamental, portanto, o desenvolvimento da fé, da confiança e da convicção na vitória do amor, pois já somos criados essencialmente vitoriosos e para isso a prática das virtudes será o desvendar dessa vitória e, ao mesmo tempo, o demonstrar e comprovar essa vitória essencial.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Quando a criatura se sente vitoriosa, essencialmente, mesmo que não tenha ainda logrado o desenvolvimento pleno de todas as virtudes, todo foco de sua ação psicológica, emocional e consciencial a leva para a comunhão plena com a onipotência, onisciência e onipresença de Deus.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Quando isso acontece, há conexão da convicção com a coragem, e a pessoa age pelo coração. Os medos se diluem e desaparecem, por força do exercício da fé em Deus, da confiança nas Leis da Vida e da convicção de que ela é capaz de desenvolver as virtudes do coração.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Ao agir com o coração, a pessoa entra na ação de desenvolver as virtudes sem temer errar, porque adquire uma compreensão mais profunda de que, em qualquer experiência, ela deparará com dois movimentos: se optar pela rebeldia, transformará a experiência num sofrimento; mas se optar pelo aprendizado, transformará a experiência-desafio em experiência-aprendizado, o que se constitui em uma vitória de Deus e dela mesma.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Deus é, pois, sempre vitorioso. Essa convicção na vitória de Deus, em sua onipotência, onisciência e onipresença preenche o Espírito imortal de fé e o conecta com a confiança nas Leis supremas. A pessoa sente que pode agir, ela mesma, realizando a vitória da ação, isto é, a *convic-ação*, construindo em si um ser melhor em qualquer situação.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Quando a pessoa age como vitoriosa sente que a vitória vem da grande vitória de Deus em tudo, erguendo-a para a possibilidade da prática das virtudes. Já não duvida de si mesma, não tem mais sentimentos de abandono e derrota existencial, pois eles são substituídos pelo sentimento de pertencimento ao Cosmos e de vitória existencial, e pode dizer:

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- - *Estou sempre sobre a proteção de Deus, pois sinto que por tudo quanto eu passar Deus estará, vitoriosamente, me conduzindo para a plenitude.*

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- Concluiremos o nosso seminário com uma fábula que simboliza a trajetória da pessoa que se sente abandonada pelo Criador, entregando-se ao medo, mas que depois de passar por múltiplas experiências, amadurece, tornando-se uma *pérola* de Deus. Isso se dá com aquele que tomou consciência, a partir das experiências-aprendizado, de que a Providência divina vela por todas as criaturas, conduzindo-as até a vitória suprema sobre si mesmas.

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- *Um dia, havia um pequeno grão de areia olhando o Sol nascer nas fímbrias do horizonte, com seus raios superiores, translúcidos de tanta grandeza. Em meio a tantos outros grãos, aquele grãozinho de areia se sentiu profundamente abandonado.*

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- *A luz do Sol penetrava a praia em beleza ímpar, e muitos grãos louvavam a presença de Deus, mas aquele, tolhido pela própria incredulidade, dizia a si mesmo: - Deus não pode tomar conta de mim. Tudo é tão grande, tudo é tão vasto. Há tantas criaturas, e eu sou apenas um pequeno grão de areia.*

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- *Ele olhava as ondas reverenciando a praia com suas franjas alvas, tecidas em beleza incomum, e de tão abandonado quis se jogar na imensidão do mar, para não mais voltar a sentir os raios solares que lhe aqueciam de esperanças as expectativas. Aproximou-se, mas o vento forte, embalando as águas gigantescas, o tragou. Subitamente ele foi levado para longe da praia.*

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- *Quando, passado um tempo, estava no fundo do mar, sem a presença direta dos raios, da luminosidade do dia, ele começou a pensar em Deus, pois aquele abandono se aprofundou. Ao invés, porém, de tentar escapar, decidiu fazer uma viagem mais profunda no oceano de si mesmo. Sem dar-se conta, foi ao encontro da concha do medo, e quando nela adentrou, a concha do medo se fechou.*

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- *Passado um tempo, os raios do Sol, continuando a refletir a sua claridade, iluminando a Terra, iluminando as águas, iluminou a concha. E eis que ela se abre, tempos depois, em diminuta e preciosa pérola. Mas porque era pérola preciosa, as mãos do sábio mergulhador foi ao fundo do oceano e buscou a pequena raridade, trazendo-a novamente para a superfície e colocando-a à disposição dos raios do Sol.*

A CONSTRUÇÃO DA FÉ PARA A LIBERTAÇÃO DO MEDO

- *Nesse momento, o ex-grão de areia, tocado pela luz da vida, disse dentro de si mesmo: - Oh! Pai, hoje eu me sinto profundamente acolhido pelo Teu amor, porque sou uma obra vitoriosa da Vida.*
- *E a pérola vitoriosa, a partir daquele momento, nunca mais deixou de demonstrar o seu valor.*