



A P R E S E N T A :

DIRETRIZES SEGURAS

PARA LIBERTAR-SE DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

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

10º ENCONTRO:

**A ALEGRIA DE VIVER COMO
INSTRUMENTO PARA A
LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E
DA TENDÊNCIA SUICIDA**

Objetivo – refletir sobre a alegria da viver como um instrumento para libertação da depressão e da tendência suicida.

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- Estudaremos neste encontro o capítulo 11 do livro Entrega-te a Deus de Joanna de Ângelis. A mentora ensina: “Encontrado o **significado existencial**, o Espírito encarnado descobre que a sua **jornada objetiva** produz-lhe o sublime ensejo de **iluminação interior, libertando-se da treva da ignorância**, assim como dos atavismos que o retém no primarismo defluente do processo da evolução.

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Empreendido o **esforço do autoencontro**, inunda-se de **inefável alegria** por descobrir o maravilhoso mundo de bênçãos que lhe está ao alcance, bastando-lhe iniciar o labor de **identificar as possibilidades de que dispõe e executá-las.**

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “A vida é um hino de louvor ao Pai Criador, que facilita aos Seus filhos os dons da imortalidade e da relativa perfeição que lhes cabe alcançar a **esforço pessoal**.
- “Eis porque a **finalidade precípua da religião é estabelecer o vínculo de nova união profunda entre a criatura e o seu Genitor Celeste**, facultando-lhe o desenvolvimento dos atributos adormecidos que o sol da verdade faz germinar e **proporciona os recursos hábeis para o seu desenvolvimento**.

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Iniciado esse especial empreendimento, nada mais o detém, porque, a cada instante, defronta novos painéis a serem contemplados e incorporados ao patrimônio já acumulado.
- “Se as lutas se fazem mais ásperas em razão da sensibilidade mais desenvolvida ou porque as condições ambientais já não lhe são mais favoráveis, nelas encontra estímulos para treinar paciência e compaixão, proporcionando os meios eficazes para produzir as alterações necessárias, sem enfastiar-se nem perturbar-se.

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Lúcido quanto aos desafios que são próprios nas áreas por onde se movimenta, melhor entende o seu próximo, as suas aflições e agressividade, **equipando-se de mais amor**, embora não concordando com os seus excessos, ao tempo que mais se esforça por oferecer-lhe os instrumentos próprios para libertação das heranças que o atormentam.

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Compreende que a inferioridade moral é chaga predominante em a natureza humana, por carregá-la cicatrizada com o **bálsamo da dignidade que se soube aplicar enquanto transitava nos vales sombrios dos tormentos psicológicos.**

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Um halo de **gentileza** e **bondade** envolve-o, mantendo-o **pacífico** e **pacificador** em qualquer situação, mesmo nas mais penosas, **estampando na face a alegria da vida**, que a todos igualmente oferece os meios que levam à **plenitude**.

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “A **alegria é tesouro da vida** que **deve ser buscada e vivenciada**, em razão das **bênçãos que proporciona**. Isso, porém, não quer dizer **que não ocorram momentos de preocupação, de tristeza, de ansiedade e de receio, perfeitamente naturais no comportamento saudável** que, em vez de uma linha horizontal, possui os seus **ascendentes e descendentes emocionais**, dentro, no entanto, dos **padrões de equilíbrio**.

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “O ser **alegre** é **extrovertido** sem ser bulhento, é **confiante** sem permitir-se leviandades, é **bondoso** embora **sabendo o que deve e pode realizar** em relação a tudo quanto pode mas **não deve fazer, ou deve executar** mas não o pode, porque não lhe é **lícito**.

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Esse **discernimento é filho da razão e da consciência do dever** que lhe **propõe o vir a ser**, em lugar de o deter nas evocações do passado, onde encontra justificativas para a conduta irregular.
- “Estabelecido o **compromisso com o futuro feliz**, é **grato a Deus por todas as concessões e esparze alegria e respeito** onde se encontre.

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Quando o indivíduo introverte os sentimentos e deixa-se vencer pela carranca, os **conflitos que o aturdem dificultam-lhe o discernimento** em torno dos valores legítimos da existência. Invariavelmente tornam-no **amargo, pessimista ou agressivo** não poucas vezes dando lugar ao transtorno da **distimia**, a que se entrega inerme.

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “O renascimento do Espírito no corpo tem por sentido profundo a superação das marcas do passado, devendo esforçar-se por substituir os tormentos íntimos pelas contribuições da saúde emocional e da alegria de viver.

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Dar-se conta de que possui um corpo com as suas funções em plena execução, salvadas as exceções daqueles que estorcem nas expiações de que necessitam, deve inicialmente **proporcionar um grande bem-estar.**

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Poder **ver-se sem maiores problemas nos órgãos dos sentidos**, enquanto outros experimentam inibições e limitações que se esforçam por superar, já é uma **suprema dádiva que merece gratidão e júbilo**.

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Nada obstante, em **razão do temperamento hostil**, em tudo vê **amargura**, sempre reclamando, quando **poderia modificar a óptica pela qual observa a vida**, colorindo os tons cinza com o arco-íris da **alegria**.

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Cegos que se notabilizaram como Hellen Keller, que adicionava a surdez e a mudez aos seus limites orgânicos, superando-os e tornando-se um exemplo de pessoa alegre, saudável e grata à vida; como Braille, que se utilizou do limite da cegueira para criar o alfabeto que permite aos invidentes a comunicação; como Pasteur, sofrendo tuberculose e laborando em favor da saúde na caça continua à vida bacteriana; como Steinmetz, o inolvidável químico alemão, que necessitava de um banquinho para alcançar as mesas onde se encontravam as provetas de pesquisas;

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “como Beethoven, surdo, compondo a *Nona sinfonia*, assim como outros heróis do sofrimento, que o souberam converter em incomparável oportunidade de proporcionar o bem e a harmonia ao próximo, enquanto eles mesmos **vivenciaram a alegria de construir o futuro melhor para a humanidade...**

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “**Abençoá, desse modo, as oportunidades de que desfrutas para viveres o dom da alegria,** qual informava o apóstolo Paulo que era sempre o mesmo, na alegria ou na dificuldade, no júbilo ou no sofrimento, porque encontrara Jesus.

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Se por acaso, ainda não encontraste Jesus, qual ocorreu a Francisco de Assis que, depois de o haver (re)conhecido, tornou-se o *Irmão Alegria*, busca-o na **reflexão profunda ou mergulha na oração destituída de atavios**, abrindo-te à magia desse *Homem incomparável* que dividiu a história da humanidade, e a tua **existência adquirirá sentido e significado.**

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Ninguém que seja **saudável** pode viver sem o contributo especial da **alegria**, que é um **hino de louvor à vida e ao universo**.
- “A **alegria renova as paisagens interiores** e **pode ser encontrada nas coisas mínimas**, desde o desabrochar de singela flor do campo aos cromos outros da natureza, do melodioso canto das aves ao baile cósmico dos astros...

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Se observares tudo quanto sucede em tua volta, encontrarás a **ordem**, o **equilíbrio**, a **beleza**, mesmo na decomposição da matéria que passa por transformações necessárias ao surgimento de formas novas e manutenção do que existe.

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “A alegria de viver é a maneira adequada de agradecer a Deus a bênção da reencarnação.
- “Não te permitas, em circunstância nenhuma, o abismo da revolta geradora da tristeza e da melancolia de longo e pernicioso curso.

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “**Exulta de alegria**, e **entrega-te a Deus**, cantando-Lhe um hino de louvor.
- “Quando Jesus se acercou das criaturas humanas trazendo a mensagem de libertação de consciência e exaltando a imortalidade do Espírito, ofereceu o seu evangelho, explicando:

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

• “*O Espírito do Senhor está sobre mim, porquanto me ungiu para anunciar boas novas aos pobres; enviou-me para proclamar a libertação aos cativos restauração da vista aos cegos, e para por em liberdade os oprimidos[...] (Lc, 4:18)*

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “A sua foi, portanto, a **mensagem da total alegria** de uma **vida saudável** e **rica de bênçãos**.
- “Permite, dessa forma, que ele te **liberte da opressão da ignorância**, facultando-te a **alegria da felicidade**.”

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA
TENDÊNCIA SUICIDA

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 alegria de viver? Caso positivo, que mudança foi essa?

A ALEGRIA DE VIVER COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA
TENDÊNCIA SUICIDA

Neste encontro refletimos sobre a alegria de viver como antídoto da depressão e da tendência suicida. Como é isso para você? Você tem sentido a alegria de viver? Como é para você sentir o verdadeiro sentido da vida?



FEEMT
FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO
ESTADO DE MATO GROSSO