

O TREVO

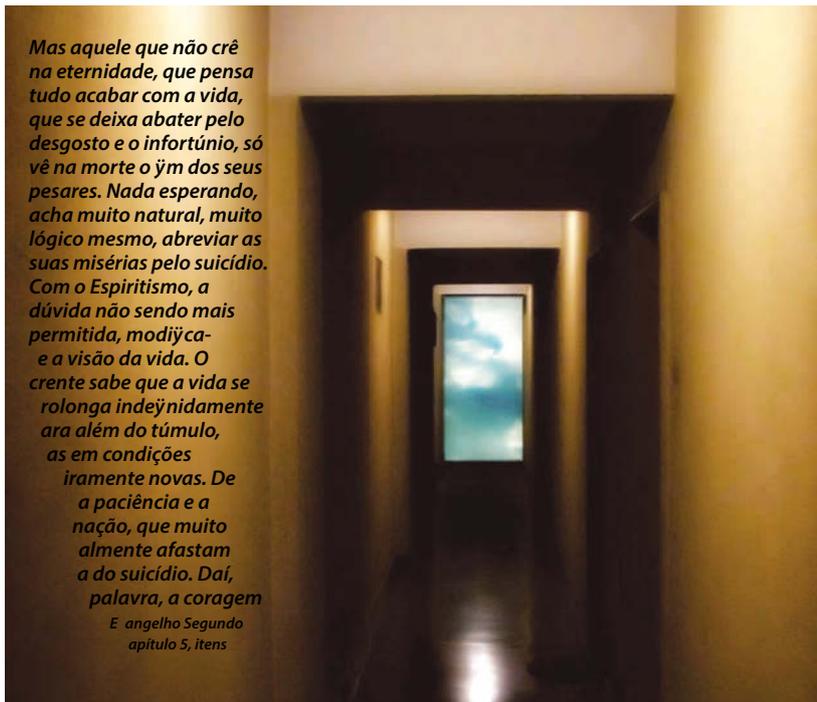
Aliança Espírita Evangélica
Abril 2014
Nº 463

Fraternidade dos Discípulos de Jesus | Difusão do Espiritismo Religioso

Qual a sua escolha?



Vibrações coletivas
Assistência espiritual
Amar ao próximo Caridade
Reforma íntima Estudo
Caderneta pessoal Amor
Prece Vibrações das 22h



O TREVO | Abril de 2014 | Ano XLI

Aliança Espírita Evangélica – Órgão de Divulgação da Fraternidade dos Discípulos de Jesus – Difusão do Espiritismo Religioso.

Diretor-geral da Aliança: Eduardo Miyashiro

Jornalistas responsáveis: Bárbara Blas (MTB: 64.800/SP) e Bárbara Paludeti (MTB: 47.187/SP)

Projeto Gráfico – Edição: Thais Helena Franco

Conselho Editorial: Azamar B. Trindade, Carlos Henrique Gonçalves, Catarina de Santa Bárbara, Daniel Boari, Denis Orth, Eduardo Miyashiro, Elizabeth Bastos, Flavio Darin, Geraldo Costa e Silva, Joaceles Cardoso Ferreira, Jorge Azevedo, Kauê Lima, Luiz Amaro, Luiz Pizarro, Miguel de Moura, Milton Gabbai, Miriam Tavares, Paulo Avelino, Rachel Añón, Rejane Petrokas, Renata Pires, Sandra Pizarro, Wanderley Emidio Gomes, Walter Basso.

Colaboraram nesta edição: Edelson Júnior, Jordana Fragoso dos Anjos, Miriam Gomes e Sonia Bossolani

Capa e página central: Flávio Darin

Redação: Rua Humaitá, 569 - Bela Vista - São Paulo/SP - CEP: 01321-010
Telefone (11) 3105-5894 fax (11) 3107-9704

Informações para Curso Básico de Espiritismo e

Projeto Paulo de Tarso: 0800 110 164

www.alianca.org.br

 trevo@alianca.org.br

 twitter.com/AEE_real

 facebook.com/aliancaespirita

 Aliança Espírita Evangélica

 youtube.com/AEEcomunica

Os conceitos emitidos nos textos são de responsabilidade de seus autores. As colaborações enviadas, mesmo não publicadas, não serão devolvidas. Textos, fotos, ilustrações e outras colaborações podem ser alterados para serem adequados ao espaço disponível. Eventuais alterações e edição só serão submetidos aos autores se houver manifestação nesse sentido.

suMÁRIO

4 HÁ 30 ANOS
RIGOR NA REFORMA ÍNTIMA
RELEMBRANDO ARMOND
CARGAS PESADAS /
HORA DE MORRER

5 CAPA
PARA SABER MAIS SOBRE
O SUICÍDIO

7 CAPA
FALANDO SOBRE SUICÍDIO

10 CAPA
MEMÓRIAS DE UM SUICIDA
UM LIVRO DE ALTO IMPACTO

12 CAPA
DEPRESSÃO E SUICÍDIO

13 CAPA
ESPÍRITAS PODEM TER
DEPRESSÃO?

14 PÁGINA DOS
APRENDIZES

15 CAPA
ALÉM DO QUE SE VÊ

MISSÃO DA ALIANÇA

Efetivar o ideal de Vivência do Espiritismo Religioso por meio de programas de trabalho, estudo e fraternidade para o Bem da Humanidade.



"Todo mundo já passou por situações dolorosas em que o que mais se deseja é "pular" essa fase. Quando não se vê sinais de melhoria, pelo menos por um instante se almeja a não-existência como alternativa para uma existência insuportável"

REFLEXÕES SOBRE SUICÍDIO

O instinto de sobrevivência é tão poderoso que não há evidências de sua ocorrência no mundo animal (o caso do escorpião cercado em um anel de fogo é pura lenda). A escolha de abreviar a vida ocorre a partir da escala humana, sendo a razão o primeiro atributo com força suficiente para suplantar o instinto de autopreservação.

Com a evolução, o ser humano adquire capacidade de cogitar sobre a razão de existir e pode atribuir a essa existência um nível de qualidade que é sua noção de felicidade ou infelicidade.

Sob influência simultânea do instinto de sobrevivência, do funcionamento mecânico do corpo, da capacidade de pensar e do fluir das emoções, o ser humano terrestre está praticamente no ponto de partida de uma jornada entre o homem instintivo e o homem espiritualizado. A partir deste ponto, não basta o funcionamento automático de seu arcabouço biológico. O desafio de reconhecer-se indivíduo, avaliar o mundo e relacionar-se são esforços iniciais no domínio das capacidades do espírito.

Some-se a isso as noções de tempo e transformação, capacidades necessárias para a maioria das ações humanas e surge a expectativa quanto ao futuro, além das reações quando essas expectativas se confirmam ou não no momento presente.

Finalmente, um fator importante mas em geral desprezado, ao considerar a complexidade do ser humano: a inconsciência quanto à realidade da vida espiritual. Seja materialista ou espiritualista, o ser humano é envolvido em uma teia ilusória de vida corpórea que afasta quase que totalmente a noção de si mesmo como entidade extracorpórea.

A infelicidade causada por situações de vida que diferem de suas expectativas, aliada à ausência de noção de ser espírito e não apenas matéria dotada de vida, podem oprimir o fluxo de pensamentos e emoções, levando a uma condição de dor e infelicidade em que não se vê saída.

Todo mundo já passou por situações dolorosas em que o que mais se deseja é "pular" essa fase. Quando não se vê sinais de melhoria, pelo menos por um instante se almeja a não-existência como alternativa para uma existência insuportável.

A informação da vida espiritual é um choque que pode ajudar a deter os passos para o suicídio. Mas, para isso, não se pode querer ensinar com suposta pretensão de superioridade. O ser que cogita da não-existência é uma alma que pensa, sente, anseia, suplica, ama, trabalha. Senti-lo em toda amargura, desilusão, impotência, medo, é pressuposto indispensável para praticar a verdadeira ajuda.

Nesta edição, o tema do suicídio é abordado para sugerir esforços no sentido de ampliar a atenção e sensibilidade para o outro. A pessoa de bem não se coloca em posição superior para dar lições de moral ao necessitado. Coloca-se a seu lado, esforça-se para entendê-lo, sentir o que ele sente, perceber o que ele pensa e dividir um pouco o peso da vida, para que, juntos, possam avançar alguns passos, que seriam impossíveis de vencer sem compartilhamento.

O lema da Aliança, "confraternizar para melhor servir", também pode ser entendido nesse aspecto da questão. Quem se torna verdadeiramente irmão, está melhor preparado para ajudar.

O Diretor-geral da Aliança

RIGOR NA REFORMA ÍNTIMA

Edgard Armond

Dos recursos doutrinários conhecidos, a Escola de Aprendizes do Evangelho é o elemento mais prático, adequado e de resultados mais positivos para se obterem, pela reforma íntima individual, as transformações morais que Jesus recomendou nos seus ensinamentos.

Duas condições, todavia, são indispensáveis para serem atingidos os resultados almejados, a saber: um determinado teor de misticismo racional com base na fé e rigor na apuração dos resultados do aprendizado.

Mas, bem longe de qualquer intolância, se houver acomodações, concessões ou favorecimento pessoal nessa apuração, os objetivos não serão alcançados e ficará prejudicado um dos mais perfeitos recursos de evangelização coletiva de que a doutrina atualmente dispõe.

Como não se trata de preparação para se usufruírem posições e vantagens no mundo material mas, justamente o contrário, para desprender-se dele, dedicando-se os aprendizes ao serviço do Divino Mestre servindo aos semelhantes, só devem ser aprovados aqueles que realmente preencherem as condições estabelecidas na frequência, nos serviços prestados como servidores, mas, sobretudo, na reforma íntima, segundo os valores apurados pelos meios adotados na própria Escola.

No livro Guia do Aprendiz, justificamos o rigor dessas exigências e, face ao que se tem em vista obter, não se pode agir de outra maneira, a não ser que

se concorra para o abastardamento do ensino, a desmoralização da Escola, lançando na Fraternidade dos Discípulos de Jesus pessoas não capacitadas para os testemunhos que inevitavelmente lhes serão exigidos pela própria tarefa, privando-se, além disso, milhares de pessoas interessadas em promoverem, ainda nesta encarnação, e em boas condições, essa fundamental realização espiritual libertadora de inferioridades, purificadora do espírito, apressadora da evolução.

Pode-se afirmar, sem temor de engano, que, para efeito de redenção, sem a reforma íntima nenhum conhecimento ou prática espiritual tem valor verdadeiro, decisivo, definitivo.

(O Trevo nº 41 - julho/1977)

CARGAS PESADAS

Segundo o pensamento de um bondoso instrutor espiritual, “quando recebemos uma carga pesada de trabalhos ou sofrimentos, os braços potentes de Deus sustentam o peso e ainda nos colocam asas nas espáduas e alegria no coração”.

Na realidade, jamais recebemos encargos ou provações superiores às nossas forças, salvo quando as pedimos, muitas vezes superestimando nossas possibilidades; ou quando o fazemos cedendo a impulsos irrefletidos de momento; pois que não há casos nem erros da parte de Deus e tudo se realiza sob a influência de leis eternas, preexistentes.

Por outro lado, Deus não altera nem corrige suas obras, que são imutáveis e perfeitas, razão pela qual acidentes e milagres, se houvessem, seriam a quebra imprevista dessa imutabilidade.

(Do livro Na Semeadura I - item 55 - Edgard Armond)

HORA DE MORRER

Quando encarna, o Espírito se submete a um calendário, um tempo determinado para viver, segundo conveniências evolutivas, individuais, ou coletivas, quando deve realizar tarefas nesses campos.

Não há um dia certo ou uma hora certa para morrer, mas um período determinado. Esgotado o programa encarnativo e o tempo prefixado, o indivíduo está pronto para desencarnar a qualquer momento, por qualquer moléstia ou acidente, dentro do programa referido que, obviamente, considera também as sujeições cármicas.

Mas se tem tarefas a desempenhar no campo coletivo e as está desempenhando a contento, o tempo da morte é condicionado às conveniências também coletivas, ocorrendo então as prorrogações.

(Do livro Lendo e Aprendendo - Item 184 - Edgard Armond)

PARA SABER MAIS SOBRE O SUICÍDIO

Conselho Editorial

Ao escolher a temática do Suicídio para esta edição, sabíamos que é um assunto evitado, mas que a Doutrina Espírita tem o dever de contribuir com esta questão, devido à noção da vida espiritual. Principalmente a Aliança, pelo fato de ser uma entidade co-irmã do CVV – Centro de Valorização da Vida, fruto pioneiro das Escolas de Aprendizizes do Evangelho nos anos 1960.

Mas, ao pesquisar, percebemos como é um desafio também para os profissionais da Medicina, Psicologia, Psiquiatria, governos e empresas. E, principalmente, para a mídia, leiga ou religiosa.

Para saber mais sobre o assunto e ampliar as possibilidades do amor fraterno, indicamos uma excelente produção da TV Mundo Maior com a temática do suicídio. Exibido em 09/11/2013, pode ser assistido pelo site da rede, em www.tvmundomaior.com.br. A seguir, alguns destaques da matéria.

Estatísticas

O suicídio é atualmente uma das três principais causas de morte entre jovens e adultos no mundo. Estima-se que, aproximadamente, um milhão de pessoas tirem a própria vida todos os anos. Uma quantidade superior ao número de vítimas em muitas guerras e genocídios. Só no Brasil são, em média, 25 suicídios por dia.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, cerca de 3.000 pessoas cometem suicídio todos os dias no mundo, uma morte a cada 30 segundos. Estima-se que, para cada pessoa que consegue se suicidar, vinte ou mais tentam sem sucesso.

Segundo o último levantamento do SUS (Sistema Único de Saúde), em 2010 foram 9.448 óbitos por suicídio no Brasil, número 95% superior em relação à pesquisa feita em 1990.

Depoimentos e entrevistas

Paula Fontenelle (jornalista e escritora; escreveu *“Suicídio, o futuro interrompido”*, motivado pelo suicídio do próprio pai, que se suicidou aos 68 anos): *“Ele deu vários sinais. O primeiro, justamente o mais associado ao suicídio, foi uma depressão. Ele procurou o médico, mas não fez o tratamento, o que é um grande problema no caso de depressão. Outro sinal, despedida. É muito comum querer se despedir das pessoas, então o meu pai fez isso. Quem já tomou a decisão, nunca fala do futuro. Você fala do Natal, ele vai voltar para o passado, fica nostálgico. Não é verdade que ‘Quem fala não faz.’ A chance é altíssima. Porque não é normal uma pessoa dizer que quer morrer, que não vê sentido em estar vivo. Então, preste muita atenção quando alguém diz que está pensando em se matar porque ele pode e, de fato, está.”*

Tarciso Marques Mesquita (padre católico): *“No passado, havia um forte acento de condenação. O suicida seria alguém que desprezou sua própria vida, não merece um sepultamento cristão, mas essa linha muito pesada não foi eficiente, não foi coerente. Na Igreja nós dizemos que estamos em uma etapa muito mais de um olhar pastoral sobre o ser humano.”*

Sergio Felipe de Oliveira (médico e neurocientista): *“Uma vez eu atendi um menino com deficiência mental profunda. Quando o avaliei, tinha uns sete a oito anos, não sabia o que era uma bola, cadeira, carrinho de brinquedo. Então eu lhe dei uma caixa de brinquedos e ele não sabia o que era nada, não tinha inteligência para saber. Mas quando viu uma arminha de brinquedo, ele pegou, empunhou e apontou bem aqui para a cabeça, indicando uma subconsciência do passado, de uma atitude em que ele soube muito o bem o que estava fazendo. Agora, ele veio com uma tal deficiência que é impraticável que cometa novamente o ato. Foram tantas vezes que ele lesou o cérebro com o tiro que deu, que o perispírito ficou sem condições de reconstruir o cérebro nesta encarnação. Mas, ao mesmo tempo, serviu de mecanismo de proteção para que ele não cometa novamente o suicídio.”*

Carlos Antonio Baccelli (escritor e expositor espírita): *“Chico Xavier contou certa vez a história de uma mulher que o procurou com uma criança nos braços e lhe disse: ‘Chico, o meu filho nasceu cego, surdo, mudo, sem os braços e agora surgiu uma doença nas pernas, os médicos estão querendo amputar as duas. Há uma resposta pra mim no Espiritismo?’ ‘Minha irmã, meu instrutor espiritual, Emmanuel, está dizendo que seu filho suicidou-se nas dez últimas encarnações e antes de renascer pediu que lhe tirassem todas as possibilidades de se matar novamente. Agora, com cinco anos, ele busca o rio ou um precipício para se atirar. Os médicos amigos estão com a razão. Suas pernas serão amputadas, mas para o seu bem, para que se prolonguem os seus dias sobre a terra. Que esqueça de vez a possibilidade de suicídio.”*

Juma Mumade (sheik islâmico): *“A pessoa, quando fuma ou quando bebe, vai se suicidando, lentamente. Deus diz, no Corão, ‘e não coloquem vossas almas em risco.’ Então, seja o fumo, ou o álcool, ou a droga, tudo isso não tem espaço no Islã, por isso considera-se como suicídio lento.”*

Ana Maria Saad (cineasta e empreendedora social): *“Eu tinha enchido a cara e falei: não vou continuar vivendo assim. E aí eu peguei todos esses remédios que eu tinha e tomei, acho que eram mais de 40 comprimidos. E aí, como eu falei, vaso ruim não quebra, tomei tudo, vomitei, e continuo aqui.... Eu tinha 18 anos na época. E eu não sabia nada. Ninguém me explicava ‘minha filha, você está doente, você precisa de tratamento’. Ninguém me orientava em nada, nem os médicos que eu passei. Na época em que eu ainda estava em crise, eu fiz o V.I.D.A., que foi o primeiro filme sobre depressão que a gente fez, mas para mim era uma carta de despedida. Vou fazer, as pessoas vão ver, depois eu me mato, que eu não aguentava de viver com tanto mal-estar, desde criança. Só que aí eu fiz o filme, e tinha criado um blog [Suicida Sobrevivente em www.depressaoassassina.blogspot.com.br], comecei a dar entrevistas sobre o assunto, e aquilo começou a me*

ajudar. Tudo isso saiu da minha vida quando eu mergulhei dentro de mim, fui fazer todo um processo de autoconhecimento, para entender porque que a minha mente ficou louca, e aí entendi as causas de ter adoecido, e fui despertar o eu observador, que é o princípio da meditação, que é você entender que tem uma mente, que ela é louca, pensa muito, tem quinhentas coisas, e você tem emoção, sentimento, um monte de coisas, mas você não é isso. A ONG (Instituto Pensamentos Filmados) para mim hoje é um lugar onde eu penso ‘nossa, tudo isso, pelo menos tá servindo pra alguma coisa.’

[mensagem deixada no blog de Ana:] “Vi agora o filme V.I.D.A. e estou chorando, porque cheguei aqui através de uma pesquisa que fiz no Google ‘como morrer rápido e sozinha’. Queria morrer e encontrei você dizendo pra lutar e viver. Vou tentar. Abraços.”

SUICÍDIO, NÃO. VALORIZAÇÃO DA VIDA, SIM

Sonia Bossolani

A pergunta é: devemos falar sobre suicídio às crianças no trabalho de Evangelização Infantil? Como abordar este tema, que atinge milhões de pessoas no mundo todo, de forma a esclarecer com amor, nas bases doutrinárias?

Há momentos no trabalho de Evangelização Infantil em que somos abordados a respeito deste assunto por alguma criança, pois atualmente este fato tem acontecido em muitas famílias, vizinhança e tem sido divulgado na mídia. Ou podemos perceber crianças que apresentam essa tendência. As causas que levam uma criança a ficar desequilibrada são as mais variadas, entre elas: problemas de relacionamento familiar, cobrança de sucesso escolar, mudanças sociais abruptas, violência física, abuso sexual, uso de álcool, drogas etc.

Falar desse assunto nem sempre é fácil. Há poucos anos, estávamos aplicando o Módulo de Passes e, no último dia, uma jovem muito bonita, de traços delicados, foi a última a chegar. Nós costumávamos vibrar para que ela não perdesse o curso. Durante o curso, pensava: tão delicada assim, poderá ser uma ótima passista para as crianças.

Dois semanas após, próximo do Natal, recebemos a notícia que ela se suicidara. Ficamos sem chão, as cenas descritas nas obras espíritas passavam pela minha cabeça e uma dor invadia meu coração. Aos poucos, com muita prece e ligação constante ao benfeitores espirituais comecei a me acalmar para lhe dirigir pensamentos positivos de que a misericórdia de Deus sempre nos alcança, onde quer que estejamos. Ficamos sabendo também que o lar desta jovem se desestruturou.

Assim, voltando à pergunta inicial: devemos falar sobre suicídio às crianças no trabalho de Evangelização Infantil? Hoje defendemos que prevenir é o melhor remédio! Podemos abordar o tema de diversas formas, mas desde que sejam positivas: valorizando a vida, para jamais, em nenhuma circunstância, desistir desse precioso presente Divino.

Podemos utilizar de diversos recursos como a música, livros infantis, filmes e, para os maiores, textos para discussão do assunto e teatro.

O evangelizador, como seguidor de Cristo, é um educador moral e vai acen-

dendo, nas crianças pequenas, mudanças que nascem da aquisição de novos e salutar hábitos: a boa leitura, cuidado com a higiene física e mental, os malefícios dos vícios, a boa conversação, etc.

Se sentirmos que algum evangelizando precisa de apoio profissional, a ajuda deve ser oferecida dentro das possibilidades de cada equipe e instituição. Além das preciosas aulas de moral cristã, são valiosos recursos a atenção de todos os evangelizadores, o passe magnético e a água fluidificada.

Portanto, nossa missão é auxiliar os Espíritos na fase infantil, sobretudo nesse momento de transição planetária, em que precisamos atender às inúmeras responsabilidades pela regeneração da Terra.

Referências: O Livro dos Espíritos, questões 943 a 957. “Após a Tempestade”, Joanna de Ângelis. “O Mestre na Educação”, Vinicius. O Evangelho Segundo o Espiritismo, capítulo 5, “Bem-aventurados os aflitos”. “Pronto Socorro”, Emmanuel.

Sonia é Coordenadora de Evangelização Infantil da Regional Araraquara

FERRAMENTAS QUE CONTRIBUEM PARA O NOSSO EQUILÍBRIO – PARTE I

Jordana Frago dos Anjos

O exercício contínuo e perseverante das ferramentas aprendidas nas Escolas de Aprendizes do Evangelho contribui o nosso fortalecimento espiritual, equilíbrio e proteção. Certos que contamos com o apoio e sustentação de inúmeras Fraternidades do Bem, que de forma muito abnegada vem nos prestando assistência nas mais diversas áreas, bem como o auxílio permanente do nosso mentor e da equipes espirituais específicas do centro o qual pertencemos, não podemos nos isentar da parte que nos cabe, uma vez que o evangelho nos diz: “Ajuda-te que o céu te ajudará”.

Não podemos deixar a responsabilidade nas mãos do Plano Espiritual, que pela ocasião do chamado “Fim dos Tempos”, no encerramento de um ciclo evolutivo, encontra-se sobrecarregado nas tarefas de consolação a tantos sofrimentos que despontam de todos os lados e das mais variadas formas. Muitos são os lares assolados pela dor, muitos são os gemidos da alma que no atual contexto está sendo convidada a se deparar com conflitos carregados por séculos. Os tempos são chegados e todos nós precisamos resgatar nossos débitos e olharmos para o nosso interior, removendo progressivamente o que nos favorece ao desequilíbrio e exercitando o que nos eleva.

Além de realizarmos esse trabalho conosco mesmo de espiritualização, somos convidados a aderir ao Projeto do Cristo na contribuição pela transformação planetária. Jesus conta conosco para que a promessa do reino de Deus chegue a todos. Precisamos abrir espaço para edificação do reino de Deus em nós assim, como cedermos as nossas migalhas para que sejam multiplicadas em favor de tantos necessitados.

Todos nós temos vivido uma opres-

são psíquica por conta do contingente de energias que decorrem do ranger de dentes que ora se exterioriza em nosso planeta e pela a aproximação de inúmeros irmãos – encarnados ou não – necessitados de esclarecimento.

Diante desse cenário espiritual faz-se mister edificarmos a casa sobre a rocha, ou seja, nos prepararmos para as intempéries, nos fortalecendo com todas as estratégias e recursos para que possamos efetivamente em só tempo nos proteger e sermos fontes de consolação ao nosso próximo. Não ajudaremos se adentrarmos ao desequilíbrio do outro.

Procuremos cuidar das nossas vibrações para não assimilarmos o peso do momento que atravessamos, mas com esforço e dedicação ao exercício dessas ferramentas sermos um foco de energias salutares ao nosso próximo e a nós mesmos.

Não importa se estamos cultivando o ideal nobre na seara de Jesus há pouco tempo ou há largos anos, pois nosso progresso espiritual não se traduz em anos, mas em esforço. O fato é que todos nós movimentamos energias, emitindo e atraindo por intermédio do pensamento, das palavras e sentimentos. Podemos estar há 100 anos na carne e nosso avanço espiritual ser reduzido, mas podemos, também, se com humildade aceitarmos que independente da função que ocupamos em nossa casa e dos anos que colaboramos, todos nós sem exceção precisamos das ferramentas. Terminar os cursos não é suficiente para o nosso equilíbrio.

Também não importa a quantidade de livros que lemos se a aplicação de tanto conhecimento estiver longe do nosso lar, do nosso ambiente de trabalho, da sociedade. Dirigentes, alunos, entrevistadores, preletores, médiuns, assistentes, evangelizadores infantis, co-

laboradores da casa espírita, todos somos protagonistas da Nova Era. O retorno de Jesus no “Fim dos tempos” é também nos colocarmos à disposição da disseminação dos ensinamentos do Cristo, não só nas palavras, mas no testemunho no mundo. A pregação mais efetiva encontra-se na ação e peçamos forças a Deus para pouco a pouco conseguirmos colocar em prática no dia a dia o que a doutrina tanto nos esclarece. O mais importante no espiritismo não são os fenômenos, mas o retorno ao cristianismo primitivo que é realmente acessarmos o Cristo em pensamentos e atitudes cotidianas.

Fazemos um convite para que todos nós, sem exceção, seareiros do bem, com um pouco de humildade revisemos as nossas ferramentas, realizando uma auto-avaliação, nos perguntando: eu tenho praticado as minhas ferramentas? De que forma e em qual intensidade tenho me dedicado?; Que atividades de espiritualização tenho realizado, quais preciso aprimorar e quais aquelas que abandonei e preciso retomar?

Na próxima edição serão abordadas as ferramentas, de forma aprofundada. Apenas para refletirmos sobre elas: oração diária; preparo antes de dormir com preces e leituras edificantes; Evangelho no Lar semanalmente; trabalho de educação de pensamentos no Bem, elevação dos pensamentos; cultivar o hábito do estudo; trabalho e assiduidade; vibração das 22 horas; reforma íntima e caderneta pessoal; manter o nosso tratamento espiritual e cuidado com o corpo físico.

Jordana é do Centro Espírita Discípulos de Jesus Bela Vista/Regional São Paulo Centro

PENSAR EM SUICÍDIO FAZ PARTE DA NATUREZA HUMANA

1 COMO PODEMOS DEFINIR O SUICÍDIO?

Suicídio é um gesto de autodestruição, realização do desejo de morrer ou de dar fim à própria vida. É uma escolha ou ação que tem graves implicações sociais. Pessoas de **todas as idades e classes sociais** cometem suicídio. A cada 40 segundos uma pessoa se mata no mundo, totalizando quase um milhão de pessoas todos os anos. Estima-se que de 10 a 20 milhões de pessoas tentam o suicídio a cada ano. De cada suicídio, de seis a dez outras pessoas são diretamente impactadas, sofrendo sérias consequências difíceis de serem reparadas.

2 O QUE LEVA UMA PESSOA A SE MATAR?

Vários motivos podem levar alguém ao suicídio. Normalmente, a pessoa tem necessidade de **aliviar pressões externas** como cobranças sociais, culpa, remorso, depressão, ansiedade, medo, fracasso, humilhação etc.

3 COMO SE SENTE QUEM QUER SE MATAR?

No momento em que tem ideias suicidas, a pessoa combina dois ou mais sentimentos ou ideias conflituosos. É um estado interior chamado de ambivalência. Ela busca atenção por **se sentir esquecida ou ignorada** e tem a sensação de estar só – uma solidão sentida como um isolamento insuportável. Muita gente tem um desejo de revide ou imposição do mesmo sentimento negativo aos outros, querendo que sintam o mesmo que ela. Outras pessoas sentem vontade de desaparecer, fugir ou de ir para um lugar ou situação melhor. Quase sempre, sentem uma necessidade de alcançar paz, descanso ou um final imediato aos tormentos que não terminam.

1
SUICÍDIO
A CADA 40
SEGUNDOS



4 O SENTIMENTO E O IM SUICIDAS SÃO NORMAIS!

Pensar em suicídio é uma coisa **da natureza humana**, e é estir possibilidade de escolha. O im é uma reação natural, porém é nas pessoas que estão exausta emocionalmente fragilizadas d que despertam possibilidade c

5 QUEM SE MATA MAIS MENINOS OU MENINAS?

Os meninos normalmente se n embora **elas tentem mais vez** meninos. Essa tendência tamb os adultos, por causas culturai: costumes e preconceitos socia

6 PESSOAS QUE AMEAÇ PODEM DESISTIR DA IDE

Sim, podem. Ao **receber ajud** ou oferta de socorro diante podem reverter a situação ad seus sentimentos, ideias e val assim, seu estado interior. Ess de pessoas comuns, ligadas a voluntárias como o CVV, que prevenção do suicídio – são v têm um papel importante ao passando por um momento c O apoio pode vir também de contribuição muitas vezes inc especialmente nos casos de c duas possibilidades de ajuda mundo inteiro, pois apresent

7 QUEM ESTÁ POR PERTO PODE AJUDAR? COMO?

É preciso perder o medo de se aproximar das pessoas e oferecer ajuda. A pessoa que está numa crise suicida se percebe sozinha e isolada. Se um amigo se aproximar e perguntar "tem algo que eu possa fazer para te ajudar?", a pessoa pode sentir abertura para desabafar. Nessa hora, ter alguém para ouvi-la pode fazer toda a diferença. E qualquer um pode ser esse "ombro amigo", que ouve sem fazer críticas ou dar conselhos. Quem decide ajudar não deve se preocupar com o que vai falar. O importante é estar preparado para ouvir.



TEM ALGO QUE EU POSSO FAZER PARA TE AJUDAR?

Colocamos algumas questões do material de divulgação do CVV, acesse o link abaixo para ver o material completo.

<http://www.cvv.org.br/site/suicidio.html>



IMPULSO

que **faz parte** anulada pela pulso também mais comum s por dentro e iante de situações e suicídio.

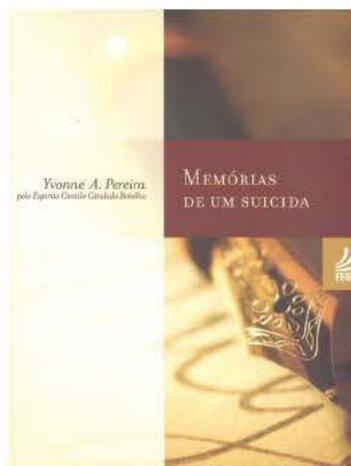
ntam mais, es do que os ém acompanha s relacionadas a is.

AM SE MATAR IA?

a **preventiva** de uma crise, elas colocar para fora ores, alterando, a ajuda pode vir organizações se dedicam à oluntários que ouvir quem estiver de desespero. profissionais, dispensável, descontrolado. Essas são reconhecidas no am bons resultados.

MEMÓRIAS DE UM SUICIDA – UM LIVRO DE ALTO IMPACTO

Eduardo Miyashiro



Camilo Castelo Branco foi um dos maiores escritores portugueses do século 19. Na vida espiritual abraçou o desafio de fazer o relato de sua vida após seu desencarne por suicídio.

Através da médium brasileira Yvonne Pereira, ele alerta o homem encarnado quanto à espantosa realidade da vida pós-morte dos que se suicidam.

O objetivo do autor espiritual não é assustar o leitor encarnado com a revelação de suas memórias. Ao expor suas vivências, chama nossa atenção para as consequências de nossas escolhas e incentiva ao prosseguimento da vida, resistindo à dor, suplantando o sofrimento e buscando as reservas da fé para prosseguir.

Depois de estágios no Vale dos Suicidas, no Hospital Maria de Nazaré e na Universidade Mansão da Esperança, Camilo conquista a condição de compreender a sequência de erros que o levou à prova da cegueira, desafio que ele não soube enfrentar ao escapar pela via do suicídio, em junho de 1890.

Escolhemos, a seguir, trechos que ilustram o testemunho da Camilo e sua pungente mensagem para a sociedade dos “vivos”.

O CHOQUE DO PRÓPRIO CORPO

“Não sei como, estando cego, pude entrever, em meio as sombras que me rodeavam, o que existia em torno! Eu me encontrava num cemitério! [...] A confusão cresceu: – Por que me encontraria ali? Como viera, pois nenhuma lembrança me acorria? E o que viera fazer sozinho, ferido, dolorido, extenuado? Era verdade que “tentara” o suicídio, mas...

Sussurro macabro, qual sugestão irremovível da consciência esclarecendo a memória aturdida pelo ineditismo presenciado, percutiu estrondosamente pelos recôncavos alarmados do meu ser: “Não quiseste o suicídio? Pois aí o tens...”

Mas, como assim? Como poderia ser ... se eu não morrera?! Acaso não me sentia ali vivo? Por que então sozinho, imerso na solidão tétrica da morada dos mortos?!

Os fatos irremediáveis, porém, impõem-se aos homens como aos Espíritos com majestosa naturalidade. Não concluíra ainda minhas ingênuas e dramáticas interrogações, e vejo-me, a mim próprio! Como à frente de um espelho, morto, estirado num ataúde, em franco estado de decomposição, morto dentro de uma sepultura, justamente aquela sobre a qual acabava de tropeçar!

Fugi espavorido, desejoso de ocultar-me de mim mesmo, obsidiado pelo mais tenebroso horror, enquanto gargalhadas estrondosas, de indivíduos que eu não lograva enxergar, explodiam atrás de mim e o coro nefasto perseguia meus ouvidos torturados, para onde quer que me refugiasse.”

NO VALE DOS SUICIDAS

“A mente edifica e produz. O pensamento é criador e, portanto, fabrica, corporifica, retém imagens por si mesmo engendradas, realiza, segura o que passou e, com poderosas garras, conserva-o presente até quando desejar!

Cada um de nós, no Vale Sinistro, vibrando violentamente e retendo com as forças mentais o momento atroz em que nos suicidamos, criávamos os cenários e respectivas cenas que vivêramos em nossos derradeiros momentos de homens terrestres. [...] Assim era que se deparavam, aqui e ali, forcas erguidas, baloiçando o corpo do próprio suicida, que evocava a hora em que se precipitara na morte voluntária. Veículos variados, assim como comboios fumegantes e rápidos, colhiam e trituravam, sob suas rodas, míseros tresloucados que buscaram matar o próprio corpo por esse meio execrável. [...]

Homens e mulheres transitavam desesperados: uns ensanguentados, outros estorcendo-se no suplício das dores pelo envenenamento [...], enquanto outros mais, incendiados, a gritarem por socorro em correrias insensatas [...], todos possuídos de loucura coletiva! E coroando a profundidade e intensidade desses inimagináveis martírios – as penas morais: os remorsos, as saudades dos seres amados, dos quais se não tinham notícias, os mesmos dissabores que haviam dado causa ao desespero e que persistiam em afligir! E as penas físico-materiais: – a fome, o frio, a sede, exigências fisiológicas em geral, torturantes, irritantes, desesperadoras! A fadiga, a insônia depressora, a fraqueza, o delíquio! [...]

NO HOSPITAL MARIA DE NAZARÉ

“Ao contrário das demais dependências hospitalares, como o Isolamento e o Manicômio, o Hospital Maria de Nazaré, ou “Hospital Matriz”, não se rodeava de qualquer barreira. Apenas árvores frondosas, tabuleiros de açucenas e rosas teciam-lhe graciosas muralhas. [...]

Penetramos galerias magníficas, ao longo das quais portas largas e envidraçadas, com caixilhos levemente azuis, deixavam ver o interior das enfermarias, o que vinha esclarecer que o enfermo jamais se reconheceria a sós.

Nossos grupos separaram-se à indicação dos enfermeiros: – dez à direita... dez à esquerda... Cada dormitório continha dez leitos alvíssimos e confortáveis, amplos salões com balcões para o parque. Forneceram-nos, caridosamente, banho, vestuário hospitalar, o que nos proporcionou lágrimas de reconhecimento e satisfação.

A cada um de nós foi servido delicioso caldo, tépido, reconfortante, em pratos tão alvos quanto os lençóis: e cada um sentiu o sabor daquilo que lhe apetecia. Fato singular: – enquanto fazíamos a refeição frugal, era o lar paterno que acudia às nossas lembranças, as reuniões em família, a mesa da ceia, o doce vulto de nossas mães servindo-nos, a figura austera do pai à cabeceira...

E lágrimas indefiníveis se misturaram ao alimento reconfortador...”

A TORRE DE VIGIA

“Situada em zona perigosa do astral inferior, rodeada de elementos nocivos e perturbadores, sendo dever seu a estes combater, desviar, impedindo o assédio de Espíritos assaltantes, encaminhar para outras paragens infelizes perseguidos por obsessores, que a todo custo na Colônia se desejassem abrigar, o que não seria possível, porquanto tratava-se de local especializado para alojamento de suicidas. [...]

No primeiro gabinete existiam estranhas baterias de aparelhos que pareciam ser telescópios possantes, maquinarias aperfeiçoadas, elevadas ao estado ideal, para sondagem a grandes distâncias, espécie de “Raios-X”, capazes de perquirir os abismos do Espaço infinito, assim como do Mundo Invisível e da Terra. Outros, porém, desafiavam nossa compreensão de calouros do mundo espiritual.[...]

Muitos dos integrantes desse regimento são discípulos da Iniciação Cristã popular, e ensaiam os primeiros passos na senda dos labores edificantes, caminho da redenção! Alguns foram também suicidas, que agora experimentam conosco a reparação de antigos deslizos. [...]

A CIDADE UNIVERSITÁRIA – MANSÃO DA ESPERANÇA

“Enquanto passeávamos, aos nossos olhos interessados estendia-se paisagem amena e sedutora, onde edifícios soberbos, finamente trabalhados em estilo ideal, que lembraria o padrão de uma civilização que nunca chegaria a se concretizar nas camadas terrestres [...]

E, alinhadas, como em visão inesquecível de uma cidade de fadas, as Academias onde o infeliz que atentara contra o sacrossanto ensejo da existência terrena deveria habilitar-se para as decisivas reformas pessoais que lhe seriam indispensáveis para, mais tarde, depois de nova encarnação terrena, onde testemunhasse os valores adquiridos durante os preparatórios, ser admitido na verdadeira Iniciação. [...]

Exatamente idêntico ao recinto do Santuário onde se ministrava a Ciência do Evangelho, o novo Sacrário apresentava a diferença de ostentar o célebre preceito grego ornamentando em fulgurações adamantinas o cimo da tela indispensável, em todas as aulas, para a captação das vibrações do pensamento: “Homem! Conhece-te a ti mesmo!” antecedendo a uma não menos célebre sentença cristã cuja profundidade e excelsitude ainda revolverá o mundo terrestre e suas sociedades, espécie de autorização do verbo Divino para os trabalhos que se desenvolveriam sob a invocação de suas Leis: “Ninguém entrará no reino de Deus se não renascer de novo.”

A CAUSA DA MINHA CEGUEIRA NO SÉCULO 19

“Transcorriam os primeiros decênios do século 17 quando renasci nos arredores de Toledo, a antiga e nobre capital dos visigodos, que as águas amigas e marulhentas do velho Tejo margeiam qual incansável sentinela. [...]

Chamava-se Maria Magda. Era esbelta, linda, corada, com longas tranças negras e belo par de olhos lânguidos e sedutores. Como eu, era filha de nobres arruinados, com a vantagem única de ter adquirido boa educação doméstica e mesmo social, graças à boa compreensão de seus pais. [...]

Jacinto de Ornelas não voltou sozinho a sua mansão de Madri! Maria Magda concordou em ligar seu destino ao dele pelos vínculos sagrados do matrimônio, deixando a aldeia, afastando-se para sempre de mim [...] Jurei ódio eterno a ambos. [...]

Oh! Ainda hoje, três séculos depois destes tristes fatos consumados, recordando tão tenebroso pretérito, fere-me cruciantemente a alma a visão da desgraçada esposa que, indo, a convite meu, receber o pobre companheiro no pátio da prisão, ao constatar a extensão da minha perversidade nada mais fez senão contemplar-me surpreendida para, depois, debulhar-se em pranto, prostrada de joelhos diante do esposo cego, maltratado e inválido com inexcusável amor.[...]

O mesmo horror que Jacinto sentiu pela cegueira senti também eu, três séculos depois, ao perceber que perdera a luz dos olhos! As atormentações morais, as angústias, as humilhações insofríveis, o desespero inconsolável, ao se ver à mercê das trevas, e que levaram aquele desgraçado ao funesto erro do suicídio, também em meu ser se acumularam com tão dominadora efervescência que lhe imitei o gesto, tornando-me, em 1890, suicida como ele o fora em meado do século XVII... Isso tudo foi acontecido assim. Certo, errado ou discutível, assim foi que aconteceu... e tal como foi é que me cumpriria relatar.”

DEPRESSÃO E SUICÍDIO

Edelso Júnior

A depressão é uma doença muito divulgada nos dias de hoje e isso é muito importante, pois estamos diante de uma das maiores epidemias mundiais. Por ser uma doença ligada à área do afeto e das emoções, ela foi ignorada no passado por não mostrar sinais físicos como outras doenças que conhecemos, como por exemplo o AVC – acidente vascular cerebral.

Era muito comum ouvirmos afirmações do tipo “depressão é desculpa de pessoas preguiçosas”, de “pessoas vagabundas”. Esse tipo de afirmação, muito repetido no passado, acabou tomando repercussão muito grande.

Hoje, a medicina trata melhor o assunto, diagnosticando-a com maior precisão. Dados estatísticos do laboratório de psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo mostram que a depressão é um grande problema do homem moderno. Vejamos: 73,6% da população está comprometida em graus diferentes com algum transtorno psicológico; 46% dos que apresentam transtorno são depressivos.

Um dado extremamente importante neste ponto é que, segundo psicólogo Roberto Lúcio da Associação Médico-Espírita de Minas Gerais, mais de 80% dos depressivos tem ideias de suicídio e desses, aproximadamente 15% chegam às vias de fato.

Os especialistas dividem a depressão em três níveis de intensidade: leve, moderada e grave.

Causas da depressão

Espiritual: Uma das características principais neste caso é a falta de sentido na vida. A pessoa apresenta certa rebeldia, por não aceitar a vida como ela se apresenta. Com isso nega a própria dinâmica da vida. Já que o mundo não é como ela deseja, então para quê viver?

A fixação no passado, nas perdas, nas coisas, nas situações que não voltam mais é fator desencadeante para a depressão. As sensações de perdas são frequentes. Apegam-se àquilo que não têm, em detrimento daquilo que têm.

Neuroquímica: Está relacionada com a menor produção de neurotransmissores cerebrais geradores de prazer e bem-estar. A noradrenalina, a dopamina e a serotonina são alguns desses neurotransmissores.

Genética: Relacionada com alterações cromossômicas. Herança genética de pais depressivos que pode gerar filhos depressivos.

Em espiritismo sabemos que, mesmo que o indivíduo possua deficiência de produção dos neurotransmissores ou que a depressão tenha sido herança genética, isso não assegura que o mesmo está fadado a ser depressivo.

A culpa é uma característica muito comum nos depressivos e, ao instalar-se, gera um conflito, que gera autopunição. Isso é porta aberta para a instalação da obsessão espiritual, ou seja, condenar-se e punir-se abre brechas no psiquismo para que espíritos infelizes possam acentuar

toda a gama de sofrimento já vivenciada pelo doente. Essa situação fortalece seu estado de rebeldia, podendo levar ao suicídio, representação máxima da punição.

Sem generalizar, o suicídio acomete a maioria das pessoas com depressão grave. Segundo os psicólogos, a maioria dos suicidas não querem acabar com a própria vida, mas sim com o sofrimento que a depressão traz. Infelizmente nem todos os depressivos conseguem se ver livres dessa falsa ideia. Como o deprimido gosta de chamar a atenção para si, muitas vezes ele vai dando sinais de que vai dar cabo da própria vida, em uma demonstração de que também quer punir os que com ele convivem.

O tratamento para esses casos mais graves de depressão está diretamente vinculado a dois fatores importantíssimos: medicina e espiritualidade. Sabemos que muitos casos podem ser tratados com homeopatia, florais, etc. Porém, nos casos mais graves de depressão, em que muitas vezes o doente traz em si forte desejo de suicídio, o recurso emergencial deve ser ministrado pela psiquiatria, que entrará com antidepressivos, aliada ao tratamento espiritual que deve incluir a desobsessão. Todo caso de depressão tem o seu componente obsessivo.

Não importa o grau. Sendo grave, a obsessão é ainda mais intensificada. O tratamento psicológico é muito importante, para que a pessoa se encontre consigo mesma, através da ajuda de um profissional. Dizemos isso, porque quando se está em estágio grave de depressão, não adianta enviar a pessoa para um curso de espiritismo, por exemplo, porque ela não vai aprender nada, não vai assimilar nada. A mente dela está debilitada. Precisa de socorro.

Em casos de depressão com ideação ao suicídio, é importante que a família preste atenção a todas as fases do tratamento que se iniciou. A pessoa com ideias suicidas, muitas vezes não consegue cometer o ato por estar debilitada, sem força para tal. Sendo assim, após a resposta positiva que recebe do tratamento médico, mais a assistência espiritual, é importante a família saber que as ideias de suicídio não desaparecem totalmente, e a pessoa pode concretizar seus ideais de morte. Portanto, é clássico em psiquiatria que pacientes com ideias suicidas, após notar que estão reagindo bem ao tratamento médico, adquirem força para fazer aquilo que antes não conseguiam. Vigilância antes, durante e depois do tratamento, verificando se as ideias suicidas sumiram. Por isso é importante que, após a primeira fase do tratamento espiritual, quando a pessoa já está mais fortalecida, busque uma Escola de Aprendizes do Evangelho ou um programa de esclarecimento espiritual, para a aquisição de valores espirituais sólidos.

Edelso é do Centro Espírita Apóstolo Matheus/Regional São Paulo Leste e autor do vídeo-documentário “Mediunidade e Depressão”

ESPÍRITAS PODEM TER DEPRESSÃO?

Rejane Petrokas

Será que mesmo nós, conhecedores das Verdades Eternas, estudantes de Kardec que ilumina a doutrina de Cristo, esclarecidos que somos das finalidades da dor, podemos sofrer de depressões? Sim! Pois a depressão tem uma finalidade reeducativa profunda, de convidar o homem ao domínio de si mesmo, com o trabalho de reforma íntima enquanto espírito imortal.

Estamos na carne, encarnados. Assim, sofremos as vicissitudes do meio. Depressão é doença também no nível químico, nas células do cérebro, os neurônios. Nos falta alguma química nesse órgão. Ora, assim como adoecem os demais órgãos: o estômago, o fígado, o coração, também nosso cérebro adocece, necessitando assim um especialista – o médico psiquiatra.

Esse adoecimento pode ser primário, sem causa orgânica ou de evento externo aparente ou secundário, como consequência ao adoecimento de outro órgão. Acometimentos no fígado e alguns tipos de cânceres algumas vezes repercutem em quadros depressivos, por exemplo.

Como espíritos imortais, sofremos de depressão, em especial das depressões primárias, em geral crônicas, que dão o estado de insatisfação com a vida após milênios de ilusão, ao obtermos tudo na vida à nossa maneira. Como imposição da vida para abandonarmos “nossas supostas supremacia e grandeza que pensávamos possuir” – nas palavras de Ermance Dufaux.

Por muitos milênios, acreditávamos mais em nós do que em Deus. Acreditávamos ser deus em nossas vidas, de nossos atos, tecendo o manto de orgulho com o fio do egoísmo, ainda na expressão de Ermance. Em dado momento –em geral antes dessa nossa reencarnação– pela Misericórdia Divina pudemos nos deparar com tudo que construímos em várias reencarnações: apenas nosso interesse individualista protagonizando em todas as cenas da vida... Daí, “caiu a ficha”: uma sensação de fracasso, de falência diante do nosso ser.

Então, depressão, essa sensação de que “algo está errado” surge com essa visão ampliada da vida e seus desvios das Leis Divinas. Pois, para Deus está tudo certo, mas nós, distanciados de Deus há muito, aceitamos essa ideia de que tal fato está errado, tal acontecimento está errado, tal pessoal está errada. E claro, não ficamos sozinhos com esses pensamentos: irmãos nossos desencarnados pensam junto conosco no mesmo tom de indignação e reprovação e o coro aumenta e se questiona: “onde está Deus que deixa tudo isso de errado?”

Ou seja, a dimensão da influência espiritual da depressão entra em cena. Irmãos nossos a quem devemos em outro momento (nessa vida ou em outra reencarnação) nos influenciam na sensação de fragilidade, de desgosto,

criando-nos uma aura de preocupação e aflição com fluidos semelhantes aos que eles cultivam. Daí não estamos sozinhos em depressão, estamos juntos, numa situação de obsessão precisando nos desiludir que a tristeza seja o sentimento que dá o tom da vida e nos evangelizar, lembrando que Jesus dizia que deixava sua paz, para que tivéssemos alegria!

Mas a depressão não é doença de tristeza, mas de indiferença. Falta-nos energia de viver, de mover-se, gastando em pensamentos toda nossa energia enquanto o corpo permanece imóvel. Depressão também tem variações. Pode manifestar-se em quadros de falta de energia e indiferença com tudo, mas também em irritação e nervosismo constante, sensação de frustração, além dos já conhecidos quadros de alteração de apetite e sono.

Mas... como Deus é justo e bom, também as depressões tem um porquê de ser. Se Deus as permite, elas têm um fim necessário e justo: nos reencontrarmos com o Pai, como na parábola do Filho Pródigo. Deus tem o poder de fazer que, num abraço, seja dissolvido o mal que sofremos. Deus nos acolhe, através de pessoas que acompanham nossa recuperação, de tratamento para o físico e o espiritual, de profissionais da Medicina e da Psicologia e, aos poucos, a sensação de que está tudo errado vai sendo substituída pela alegria de viver.

No tratamento, as virtudes a serem exercitadas: a paciência –ainda não estou bem, mas estou me cuidando; a humildade –não sou eu quem governa o mundo nem dita sobre tudo na minha vida; a gratidão –sozinho, não sou ninguém, precisamos de quem saiba como nos ajudar; a caridade –devemos dar nosso testemunho, ajudar aqueles que não têm quem os ajude, a vida é interdependência, dependemos uns dos outros; a vigilância e a oração –meu Deus, que eu caminhe hoje sob tua Luz... e tantas outras.

A inteligência é luz no caminho dos homens, porém não os faz caminhar, ensinou uma vez um palestrante, com frases de Emmanuel. Não é o fato de termos as ideias espíritas na cabeça que automaticamente elas ocupam nosso coração. São séculos de resistência aos ideais cristãos, e ainda temos o desafio de aprendermos a nos resignar... inclusive com a ideia de que a depressão pode estar em nós... assim, simples, sem preconceitos.

Leituras indicadas: ‘Depressão – uma história de superação’, de Richard Simonetti; ‘Vencendo a Depressão’, de Wladimir Lisso; ‘As dores da alma, Conviver e Melhorar’, de Hammed; ‘Reforma Íntima sem Martírio’ e outros de Ermance Dufaux.

Rejane é do Centro Espírita Discípulos de Jesus Bela Vista/Regional São Paulo Centro

Casa Espírita Doze Apóstolos
Santo André/SP
Regional ABC

“A paz é uma conquista íntima do Espírito em prova”.

A paz é uma conquista que se adquire à medida que você começa a se conhecer intimamente. Após a prática do Evangelho no Lar, meu lar voltou a ser um lar, pois mesmo só, não sinto mais a casa solitária.

Yasuo Maeda – 13ª turma

Casa Alvorada Cristã
Cosmópolis/SP
Regional Campinas

“A vida é mudança; o dia de amanhã será diferente e marcará a vitória, se a diferença for para melhor”.

A vida é mudança, percebo isso todos os dias, nunca mais serei o que era antes de começar a EAE. Ainda muito falta para conquistar o que pretendo, alcançando a vitória, mas tenho convicção de que estou melhorando.

Carolina Giuzio – 13ª turma

Casa de Evangelização
Espírita Estrada de Damasco
Guarapari/ES
Regional Vale do Paraíba

“Sem desprendimento dos mundos materiais não pode haver ascensão espiritual”.

Temos que nos desprender por completo de tudo que nos torna intolerantes, impacientes... Só alcançaremos paz interior pela transformação íntima, e desta maneira podemos enfrentar as dificuldades da nossa existência terrena.

Silvério Amarante – 14ª turma

G.E. Sintonia Fraterna
Santos/SP
Regional Litoral centro

“Como entendo a Fraternidade dos Discípulos de Jesus?”

Entendo como sendo uma organização com regras e disciplina para desenvolver um trabalho padronizado de evangelização e auxílio ao próximo. Somos motivados a uma maior vigilância com nossa reforma moral e espiritual, buscando sempre aprender e nos aprimorar para melhor servir.

Silvana Aparecida H. Barbosa- 4ª turma

Grupo Espírita Pátria do
Evangelho – Vila Pirituba
São Paulo/SP
Regional São Paulo Oeste

“A vida é mudança; o dia de amanhã será diferente e marcará a vitória, se a diferença for para melhor”.

Cada novo dia é uma oportunidade de renovação, exigindo de nós mudanças que não são fáceis, mas abrirão caminhos para uma vida mais plena. Se hoje faltou ânimo e coragem, nos renovando teremos outra oportunidade para vencer as dificuldades.

Thalita Alice Barbal – 9ª turma

F.E. Apóstolo João
Santo André/SP
Regional ABC

“Discuta com serenidade; o opositor tem direitos iguais aos seus”.

Não tenho a serenidade que gostaria, melhorei, mas não o bastante. Já me calo quando não tenho conhecimento, procuro não desrespeitar o opositor, tenho respeito pela sabedoria das pessoas idosas e procuro me respeitar.

Maria Auxiliadora M. Correa – 2ª turma

Centro Espírita Estrada de
Damasco
São Vicente/SP
Regional Litoral Centro

“Lembre-se de que o mal não merece comentário em tempo algum”.

Ocorrem fatos que dou muita importância, vejo o quanto sou injusta comigo mesma, tenho pensamentos negativos e dou importância a comentários maldosos. Aprendo que conversas e pensamentos saudáveis são positivos no nosso crescimento.

Jaqueline de Castro dos Santos – 27ª turma

C.E. Edgard Armond
Santo André/SP
Regional ABC

“O arrependimento é o primeiro passo para o pagamento de nossas dívidas”.

Arrependo-me dos momentos de agressividade, orgulho, impaciência. Na EAE e através do esforço venho me reformando, agradeço a Deus por ter me permitido errar, tendo a possibilidade de aprender com meus erros.

Mayara Bagaza – 38ª turma

GRAL – Grupo Redenção,
Amor e Liberdade.
Araraquara/SP
Regional Araraquara

“O mundo desengana e justifica o pessimismo de muitos, mas este julgamento é uma visão imperfeita”.

Na vida fiz besteiras, colhi tempestade, os obstáculos cresciam e tudo de tornava difícil. Usava muletas como desculpa, culpando a tudo e a todos pela má sorte. Hoje, vejo minhas falhas e culpa, tento corrigir para uma vida melhor.

Ravel Françoso – 6ª turma

ALÉM DO QUE SE VÊ

Carlos Henrique Gonçalves

A decisão vem, às vezes tomada pelo súbito compulsivo da ansiedade, da agressividade, do desespero, do isolamento, da desilusão, do medo, de não ver sentido mais em nada e de tantas outras coisas. Tudo por uma “solução”: o simples ato de interromper a vida.

O suicídio hoje em dia atinge cerca de um milhão de pessoas no planeta e é a segunda causa de morte entre jovens no mundo. No Brasil, está em 3º lugar dos tipos de morte, atrás dos acidentes de trânsito e homicídios que matam mais jovens. Temos cerca de 26 suicídios por dia no país. E o crescimento de mortes desta forma nos últimos 25 anos foi de cerca de 30 %.

Os dados impressionam. Os motivos podem ser vários: sentimentos, traumas, não conseguir lidar com acontecimentos ou com a própria vida, não aceitação por parte das pessoas, incompreensão, entre outros.

A negligência por parte de muitos também, por não darem a devida atenção, por não perceberem nem se envolverem com o caso. O trabalho de prevenção e percepção precisa existir, mas de que forma, como abordar, o que fazer?

São tantas dúvidas e perguntas! E antes que classifiquemos que todo o jovem é um potencial suicida, precisamos aumentar nossa percepção sobre o fato. Porque isto não é verdade.

Vivemos em um mundo que cada vez mais exige do jovem. Ele precisa tomar decisões que o guiarão pelo resto da vida (profissão, por exemplo). Todos os dias é estimulado a estar e participar ativamente de rede sociais e meios de contato com seus amigos, com coisas que sejam relevantes, ter informações e opiniões que sejam relevantes. Sem contar suas decisões e percepções como um todo: sentimentos, relação familiar, sexualidade, preferências, gostos, personalidade. Juntar tudo isto é difícil, mas todos passamos por isto.

A diferença está em uma única coisa: a indiferença. Seja dele para consigo mesmo. Dele para com os outros. E de outros para com ele. Com isto a

pessoa acaba por decidir, independente do motivo, razão, causa, que chegou a hora de abreviar a vida.

O jovem que passa por isto, pode ter uma série de motivos ao longo da vida que culminam nisto. Porém, o Espiritismo nos convida a ver além. Afinal, é justamente na adolescência, fase de percepções e escolhas, que o jovem começa a descobrir a totalidade do que é enquanto espírito. Se na infância, até os 7 anos, ele está mais no plano espiritual que no plano da matéria, a partir desta idade começa a mostrar traços de sua personalidade, e na adolescência transpõe esta totalidade, junto com todas as decisões e pressões da vida que ele precisa levar no mundo moderno.

Às vezes, o motivo pode ser único e pessoal. Não importa, pois naquele corpo jovem existe um espírito de séculos de vida, com experiências e vivências que o fizeram chegar até ali. Muitos podem dizer que é a não-aceitação desta encarnação, tendências de outras vidas, um conflito espiritual muito grande, que está passando pela mesma situação de outra vida para provar ser capaz de superar e não consegue. Outros dizem que são problemas psicológicos, junto com a formação e educação recebida na infância, através de uma família problemática ou não, trazendo toda bagagem espiritual.

A realidade é que, sejam causas materiais ou espirituais, desta ou de outras vidas, tudo está ligado às relações que temos hoje em dia. É muito difícil determinar os principais motivos que levam uma pessoa a cometer suicídio. O que precisamos é cada vez mais termos relações verdadeiras com as pessoas, demonstrar envolvimento e preocupação, valorizar os verdadeiros amigos, procurarmos nos fortalecer nas verdades sobre nós. E que a ajuda e colaboração sejam mútuas. Mais do que entender o porquê, precisamos evitar. E o evitar está totalmente ligado à percepção que temos das pessoas e da vida que levamos.

As pressões do mundo sempre vão existir, como cada um vai lidar, é único e particular. E quando se fala evitar é,

primeiro, entender a decisão de querer se suicidar. Será que é o caminho mais fácil para superar algo, será que nos trará respostas? O jovem que chega a este ponto, em algum momento precisou de algo, do mundo ou de alguém (que pode até ser ele mesmo). Não são só terapias, medicamentos, discursos que evitarão isto. E sim a sutileza das relações de se valorizar o simples que cada um tem a oferecer.

Todos nascemos com tendências e aptidões trazidas de várias vidas. Muitos têm caminhos difíceis e mesmo assim se superam e conseguem ser boas pessoas, ter uma vida com dignidade e fazer o bem. Todos têm provas a superar, justamente onde temos nossas maiores fraquezas. É preciso não deixar esta fraqueza nos contagiar ou contagiar alguém que devemos perceber e ajudar.

O Espiritismo sempre nos propõe abrir o leque de possibilidades e buscar uma visão mais abrangente sobre os fatos. Sendo a vida e a morte etapas da evolução do espírito, abreviar a vida de maneira inesperada e violenta é agressão ao nosso espírito e à vida que levávamos.

Pensar nisto pode aumentar nossa percepção da vida. Afinal, como todo problema, a maioria de nós só se envolve com algo e se preocupa, quando acontece próximo de nós.

A percepção profunda e a relação sincera são determinantes para que isto seja evitado. E mais: mesmo valorizando o ser humano em qualquer etapa da vida, a diferença é que os jovens estão numa fase de afirmação e é neste momento que precisam mais de amigos, exemplos e companheiros.

O Espiritismo nos convida não apenas a olharmos para uma explicação espiritual. Também nos dá a possibilidade de exercermos a caridade, de maneira que possamos ser bons e auxiliarmos as pessoas à nossa volta. Não podemos ignorar este problema e, sabendo que ele existe, cabe a nós, com um mínimo de conhecimento, estarmos prontos a auxiliar.

Carlos é do Centro Espírita Apóstolo Matheus/Regional São Paulo Leste



PRE-MOCIDADE