INSTITUTO ESPÍRITA OBREIROS DO BEM – IEOB
Rua Eclísio Viviani, 25 – Bela Vista – Osasco – SP *CEP: 06018-140*
site: www.obreirosdobem.org.br
41ª semana – XXIV – 09 a 15/10/2022.

Projeto Transformação Moral

SEMANA DE COMBATER A DEPRESSÃO

"Para as tristezas da vida, trabalho é o grande remédio".
Francisco Cândido Xavier

AMIGOS

"A depressão é um transtorno comum, mas sério, que interfere na vida diária, capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e aproveitar a vida..." Todos concordamos que a pessoa acometida desse transtorno deve procurar o tratamento médico com psiquiatra e psicólogo habilitados para o adequado atendimento.

Ao lado da medicina terrena, a doutrina espírita oferece alguns recursos que todos nós podemos nos valer diante de qualquer condição enfermiça, quais sejam:

- A prece, como bálsamo da alma, que nos religa ao Criador;
- As leituras evangélicas, que nos recobram o ânimo e nos dão coragem;
- A caridade, como remédio da alma e caminho de redenção;
- As palestras de conteúdo evangélicos e doutrinário, oferecendo-nos respostas sobre os problemas do ser, do destino e da dor;
- O evangelho no lar, culto cristão em família, verdadeiros pontos de luz;
- A fluidoterapia, com o passe e a água fluidificada, como recursos de transmissão de energias positivas;
- Os cursos sobre o Espiritismo que nos oferecem a oportunidade de iniciar um processo de autoconhecimento e de reforma interior.

" Temos todas essas possibilidades, porém é necessário deixar claro que para o Espiritismo qualquer doença que nos acomete impõe uma reflexão sobre suas razões profundas. Muito mais do que curar o corpo ou a mente, é imperioso que se atente para a cura do Espírito, que é onde reside a causa de qualquer enfermidade. A doença no corpo físico é reflexo da doença que reside na alma."

(adaptado do artigo a depressão e a visão do espiritismo – Carlos Eduardo Latterza)

Texto do Evangelho para a semana: Cap. V – A Melancolia - item 25

Texto Antidepressivo

Quando você se observar, à beira do desânimo, acelere o passo para frente, proibindo-se parar.
Ore, pedindo a Deus mais luz para vencer as sombras.
Faça algo de bom, além do cansaço em que se veja.
Leia uma página edificante, que lhe auxilie o raciocínio na mudança construtiva de ideias.
Tente contato de pessoas, cuja conversação lhe melhore o clima espiritual.
Procure um ambiente, no qual lhe seja possível ouvir palavras e instruções que lhe enobreçam os pensamentos.
Preste um favor, especialmente aquele favor que você esteja adiando.
Visite um enfermo, buscando reconforto naqueles que atravessam dificuldades maiores que as suas.
Atenda às tarefas imediatas que esperam por você e que lhe impeçam qualquer demora nas nuvens do desalento.
Guarde a convicção de que todos estamos caminhando para adiante, através de problemas e lutas, na aquisição de experiência, e de que a vida concorda com as pausas de refazimento das nossas forças, mas não se acomoda com a inércia em momento algum.

Do livro: Busca e Acharás
Pelo Espírito: Emmanuel
Psicografia de: Francisco Cândido Xavier