



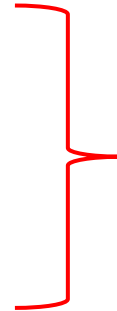
Grupo de Estudos da Doutrina Espírita
GEDE

Estudo do livro **Atitudes Renovadas**

Joanna de Ângelis

ATITUDES RENOVADAS

- ▶ estudo
- ▶ transformação moral
- ▶ harmonia

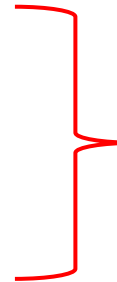


mudança comportamento



segurança e lentidão

- ▶ erro
- ▶ ilusão de prazer
- ▶ comprometimentos



perceber ----> superar



novos patamares

Enfermos da Alma

→ Optam pelo mal → instintos agressivos, despautérios → hábitos infelizes → sem desejo de mudar conduta

Onde estão?

- no lar;
- na oficina do trabalho;
- no educandário;
- nos vários grupos sociais, isolados ou formando clãs com os quais sintonizam, vivendo de forma promíscua...

ANIMOSIDADE -----> AUTODEFESA ----> INCAPAZES DE AMAR, MODIFICAR-SE

Obs.: Examinar como se tem agido e conduzido a embarcação carnal em que te encontras, a fim de que não sejas carregado pela corrente volumosa das aflições.

Orientações:

- Manter o sentimento de compaixão, sem os censurar ou maldizer, sem os agredir ou reprimir;
- Permitir que eles percebam que és um amigo disponível, que eles contam contigo, quando se resolvam por procurar-te.
- Evitar a postura puritana e cruel, como se estivesses indene a erros e a compromissos infelizes.

Estresse e Doenças

“...a problemática de qualquer natureza, na área da saúde, é sempre defluente das estruturas morais de cada ser humano, em relação às suas experiências evolutivas ao largo das sucessivas reencarnações.”

- Programa-te para a saúde em todos os teus momentos existenciais;
- Renova-te com frequência, libertando-te dos pensamentos morbidos e enriquecendo-te de alegria e de trabalho edificante;
- Não transfiras os teus conflitos para os outros, sempre justificando as tuas mazelas e apontando-as nos demais;
- Conforme te vejas e te conduzas, assim viverás.

Considerações sobre a Tristeza

Sentimentos humanos



equilíbrio
saúde mental
saúde emocional
estados patológicos

O que é a tristeza?

- Não é o inverso da alegria, mas a sua ausência momentânea;
- Fenômeno natural que ocorre com todas as pessoas;
- Pausa para a compreensão da existência;

Como lidar com a tristeza?

- Aceitá-la;
 - Não cultivar nem fugir dela;
 - Retirar o melhor resultado da oportunidade que a reflexão te proporcione.
- TRISTEZA SEM LAMENTAÇÃO ---> PSICOTERAPÊUTICA ---> EQUILÍBRIO

A Noite Escura da Alma

O que são as noites escuras da alma?



Aflições inesperadas → decorrentes das circunstâncias existenciais e dos desafios que devem ser enfrentados durante a encarnação.

~~Solidariedade e compreensão~~ → Calúnias e acusações indevidas

- Problemas econômicos;
- Desemprego;
- Fracasso nas lutas;
- Surge na condição de vivências emocionais frustrantes;
- Opinião dos outros.

Orientações:

- Nunca se deve permitir aceitar ofensas por nada que venha de fora;
- Orar e confiar;
- Trabalhar e perseverar, porque após a densidade da meia noite começa o amanhecer...

Complexos e Projeções

“Os complexos no comportamento sempre refletem a *sombra* dominante no ser, que tenta ignorá-la, impedindo-lhe o enfrentamento com o *si-mesmo*, o que a diluiria facilmente, por incorporá-la à sua realidade...”

Conduta a ser levada em consideração:

- Enfrentar cordialmente a *sombra*, considerando-a parte integrante da conduta;
- Censura, crítica, reclamação ou queixa → constitui uma projeção da tua imagem, manifestação do teu complexo conflitivo que se exterioriza;
- Educar a observação para registrar o lado edificante e bom de cada criatura.

O Vazio Existencial

ALUCINAÇÃO DA MÍDIA → mercantilismo → dessacraliza o ser humano



perde o sentido existencial

Desmotivação para viver ou para laborar em favor do bem pessoal:

- Abra-te ao amor e deixa-te conduzir pelas suas desconhecidas emoções;
- Reflexiona e considera a vida a oportunidade de sorrir e produzir, descobrindo-te útil a ti mesmo e à comunidade;
- Se insistir essa estranha sensação, faze mais e melhor, esquecendo-te de ti mesmo, auxilia outrem a lograr aquilo por que anela, e descobrirás que, ao fazê-lo feliz, preenchido de paz, estarás ditoso também.”

Responsabilidade Moral

~~VELHOS PADRÕES~~



REALIZAÇÕES NOBILITANTES

Orientações:

- ➔ Trabalhar pelo próprio e pelo progresso da sociedade;
- ➔ Envidar esforços para ser a cada momento melhor do que no anterior, abraçando responsabilidades que lhe aumentam a consciência de si mesmo, auxiliando-o na ascensão espiritual;
- ➔ Nunca reclamar, quando açoitado por qualquer tipo de aflição ;
- ➔ Aceitar o desafio existencial com alegria;
- ➔ Viver, cada momento da existência, conforme se te apresentem os seus fatores, assinalados por:
 - | alegrias ou tristezas;
 - | sofrimentos ou bem-estar

Afetividade Conflitiva

necessidade de  intercâmbio
 relacionamento  Pessoas imaturas




Gde. equívoco → esperar de outrem a emoção que lhe constitua completude.

*Caminhos para amar:

- Pequenas conquistas emocionais e de alegrias de significado simples;

- Servir e ajudar  Desenvolve-se

- União com outrem  Estreita-se

- Capacidade de entendimento  Amplia-se



Orientações:

- ★ Descobrir o amor em si mesmo, de modo a ampliá-lo no rumo das demais pessoas;
- ★ Contribuir, jovialmente, quanto e como possas, para atenuar algum infortúnio ou diminuir qualquer tipo de sofrimento que registres;
- ★ Desenvolver o sentimento de solidariedade, de companheirismo, oferecendo com naturalidade aquilo que gostarias de receber;
- ★ A afetividade deve ser distendida a todos os seres sencientes, o que equivale dizer, aos vegetais, animais, seres humanos, ampliando-a por toda a Natureza.

Fragilidade Emocional

*- Pouca capacidade para enfrentar os problemas e solucioná-los sem amargura nem conflito, de forma a atender as situações penosas com tranquilidade;

*- Permitir-se depressão porque aconteceram fenômenos desagradáveis e até mesmo desestruturadores do comportamento demonstram:

- debilidade emocional;
- falta de confiança em Deus.

Fé { trabalhada
testada
reflexionada

Fé → se cultiva → sustentada pela oração que a mantém;

Resistência ao Mal

“...o Espírito amplia a capacidade de produzir, à medida que enfrenta dificuldades, sendo conduzido a pensar para agir, a reunir forças para superar impedimentos.”

Resistir ao mal  questões inferiores
forças negativas

conspiram
contra o bem e o
progresso

devem ser evitadas

~~Evitar corpo-a-corpo~~ → dever de prudência

O mal utiliza

armas traiçoeiras
recursos indignos

Não resistir  enfrentar → deve ser levado em conta em
natural estado de vigilância

Resistência ao Mal

Conduitas que fomentam a renovação de atitudes:

- Não se empenhar por modificar a ninguém, assumindo responsabilidades que não se encontram na pauta dos teus deveres;
- Fazer a tua parte de maneira correta e constante, consciente de que a vida a ninguém esquece ou abandona;
- Não resistir ao mal, despertando-o aceitando-lhe as provocações perversas, precatando-se dos maus.

Vivência da Felicidade

➤ Qual o conceito de felicidade?

“...é um estado emocional, no qual as questões externas, mesmo quando negativas, não conseguem modificar o sentimento de harmonia.”

Pessoas em estágio \neq níveis $\left\{ \begin{array}{l} \text{consciência} \\ \text{conhecimento} \end{array} \right.$  aspirações

Felicidade \neq 

- ➔ “A felicidade real tem muito a ver com a felicidade que produz em torno, com aquela que diz respeito aos outros.
- ➔ A chave para ser viabilizada está no amor a si mesmo e ao próximo...”
- ➔ “Nesse amor que se expande, absorvem-se a harmonia e a certeza de que após a transição do corpo pelo fenômeno da morte biológica, haverá o despertamento do Espírito em forma de consciência livre de culpa, em estado de real felicidade.”

A Outra Face

- Oferecer a outra face é mais do que expor o lado contrário, a fim de sofrer nova investida da perversidade.
- Trata-se da face moral, nobre, que se encontra oculta, aquela rica de sentimentos elevados que distingue uma de outra criatura.

Como proceder



- Aprende a dominar os impulsos de ira;
- Não te permitas perturbar pelas emoções doentias e viciosas que te consomem.



Elegia do Natal

“Neste Natal, canta uma elegia de amor a Jesus, celebrando-Lhe o aniversário com a tua transformação moral para melhor, mantendo a tua aliança com Ele e levando-O em forma de bondade e de misericórdia a todos aqueles que cambaleiam nas sombras da dor, da revolta e do esquecimento social...”





FIM

