

Tema do EVANGELHO NO FACEBOOK: Capítulo 5 – BEM AVENTURADOS OS AFLITOS - Item 25 – A melancolia – uma mensagem do Espírito François de Genève - O EVANGELHO SEGUNDO O ESPIRITISMO, Allan Kardec.

Jesus no sermão do monte deixou-nos o Código supremo da Espiritualidade, resumindo a fórmula da Paz e da convivência entre os homens nas Bem-aventuranças.

Nelas encontramos a significativa frase: Bem-aventurados os que choram, porque serão consolados! (Mateus 5:5). Uma promessa do próprio Mestre Jesus de que nenhuma de nossas dores ficaria sem explicação, sem remédio e sem consolação.

Olhando ao redor percebemos que este mundo bem merece aquela classificação que lhe dão os Espíritos: “Um mundo de provas e expiações”.

Há dor em toda parte, choro, sofrimento, as tristezas morais se fazem muitas vezes, maiores que as dores materiais, e vencer um dia de provação é tão somente aguardar o próximo na forma de desafio e martirológico.

Isso porque, e já entendemos isso, estamos numa fase em que expurgamos nossos erros do passado, nossas infrações às Leis divinas, aprendendo a dor, da fatalidade e da tristeza das quais nem sempre conseguimos escapar, aquelas preciosas lições que poderíamos ter aprendido na mansuetude do amor, com a inteligência e o intelecto.

Em planetas como o nosso, somos quase todos espíritos comprometidos com as forças do ORGULHO, do EGOISMO e da VAIDADE. Por isso buscamos sempre o caminho fácil do prazer da facilidade, da arrogância e da desumanidade, da evidência e da posse, do transitório em detrimento do Eterno bem. E é aí que vamos nos candidatando a sofrer, de forma a marcar pela lição mais dura, qual o nosso real DEVER para com a vida.

Porém a divina misericórdia, que é a solicitude de nosso Pai Celestial para conosco jamais nos deixa sem o refrigério da alegria, sem a benção da esperança e sem o remédio da fé. Um sentimento

inato de que “Há de haver coisa melhor” nos preenche a alma e nos impulsiona na direção do progresso, fazendo-nos suportar – cada um do seu jeito – as provas e sofrimentos do mundo.

As forças espirituais superiores não se cansam de nos enviar mensagens de alento, livros de conforto e bálsamos espirituais para nos manter perseverantes na jornada. É que o PAI de amor e bondade que é Deus, embora nos ofereça a prova difícil para enfrentarmos, compreende nossos desvios da infantilidade espiritual e não age com rigor sem colocar o auxílio e o consolo ao alcance de nossos corações.

Tal qual um pai que repreende com severidade e firmeza seus filhos transviados sem, contudo deixar de velar por eles come extremado amor, insuflando confiança e esperança em seus corações. Usa a lição da dor como último recurso pedagógico de emergência, a fim de que no futuro possamos valorizar as oportunidade de APRENDER AMANDO e EVOLUIR ESTUDANDO, sem mais cairmos nas armadilhas de nossas próprias imperfeições.

No entanto, vez que outra, a ansiedade por concluir nossas provações nos lança nos domínios da MELANCOLIA, que os dicionários nos definem assim: Tristeza vaga e indefinida; estado de tristeza intensa, traduzida pelo sentimento de dor moral e caracterizada pela inibição das funções motoras e psicomotoras. Psicopatologia. Condição insalubre (enfraquecimento mental e/ou físico) cuja ocorrência ocasiona certas complicações psiquiátricas e psicológicas, atualmente, caracterizadas pela depressão, as fobias e a psicose maníaco-depressiva.

Vejamos que não se trata de uma tristeza de causa conhecida, mas de um sentimento vago, que nos toma inteiro e nos amargura os minutos, ensombrecendo a alma. Por vezes o melancólico ou melancólica assim se expressa: “uma tristeza sem causa, sem motivo, como se não fosse minha”... Ou ainda “Pode até tudo estar bem na minha vida, mas a tristeza persiste como se fosse independente de minha vontade...”

Um desânimo que torna tudo cinza, as coisas que motivavam a viver e sorrir já não encantam mais, o estado extremos disso é a



depressão patológica que pode levar o indivíduo a perda total do interesse pela vida, à entrega à ociosidade, à negligência das obrigações, paralelamente em que danos neurológicos se instalam através dos desequilíbrios eletroquímicos na falência ou superprodução de certos neurotransmissores.

Assim explica a gênese da melancolia, o Espírito François de Genève: “Sabeis por que uma vaga tristeza se apodera por vezes de vossos corações, e vos faz sentir a vida tão amarga? É o vosso Espírito que aspira à felicidade e à liberdade, mas, ligado ao corpo que lhe serve de prisão, se cansa em vãos esforços para escapar. E, vendo que esses esforços são inúteis, cai no desânimo, fazendo o corpo sofrer sua influência, com a languidez, o abatimento e uma espécie de apatia, que de vós se apoderam, tornando-vos infelizes”.

Vejamos que o Espírito nos ensina que é a **INCONFORMAÇÃO** com a pena de prisão temporária em nosso corpo que abate o nosso espírito fazendo-nos tristes...

Classifica o mal como “desejo de liberdade”, uma verdadeira rebeldia à necessidade de viver e aprender tal qual o aluno que insiste em fugir da escola por não desejar enfrentar as dificuldades do aprendizado.

Podemos mesmo dizer que entregar-se à melancolia é a tentativa de “cabular aula na Escola chamada Vida”. Ainda infantis e mimados, desejamos nos subtrair às consequências dos males que nós mesmos provocamos com nossas ações irresponsáveis.

Mas a verdade é que a **MELANCOLIA** surge. Pode ser avassaladora e o Espiritismo nos oferece alguns caminhos para lidarmos com essa **ENERGIA DE TRISTEZA** que se instala ao nosso redor como uma nuvem sufocante.

Primeiro é identificar a causa como um **MAL DA ALMA** e como tal, tratar dele como uma força sutil, imponderável, mas verdadeira. Nesse momento, é imprescindível aproximarmo-nos do nosso **ESPIRITO IMORTAL** identificando quais são nossos objetivos superiores na vida, quais nossos anseios de alma, o que nos causa verdadeiro entusiasmo e prazer de viver.

Muitas vezes, na luta diária, esperando que os outros nos supram as necessidades afetivas, vamos negligenciando o cuidado da alma, afastando-nos do centro de nosso equilíbrio que é DEUS em nós, quando manifestamos alegria de viver.

François, o Espírito mensageiro, nos indica REAGIR a essa força, perseverando no bem, e buscando consolo nas instruções que os BONS ESPÍRITOS não cessam de nos trazer, informando-nos sobre a FELICIDADE que nos aguarda se perseverarmos no bem.

Informa-nos ainda François de Genève que esse DESEJO DE MELHORIA, é um sentido do próprio Espírito em evolução, e que o grande equívoco é buscarmos essa MELHORIA tão somente nas questões do MUNDO MATERIAL que é capaz de nos dar riqueza e conforto, mas é incapaz de adquirir PAZ PARA O ESPÍRITO E A CONSCIÊNCIA.

PAZ e FELICIDADE são bens espirituais que apenas a sua atitude e ação no mundo podem te dar. Quando você faz um bem para alguém, capricha na felicidade do outro, provoca sorrisos, a sua alma sente o sabor e o aroma dessa paz e dessa felicidade. São satisfações puras do Espírito, e nesses momentos, percebemos que “não há dinheiro que pague” essa alegria da alma porque elas são de origem PURAMENTE ESPIRITUAL.

Então, como a FELICIDADE é espiritual, também a TRISTEZA MELANCÓLICA tem origem no mundo íntimo do espírito, e só o cuidado delicado e gentil com a própria alma podem evitar que esse mal ganhe o território do nosso organismo fisiológico transformando-se em doença de difícil remissão.

Olhemos a alma, a fim de nos subtrairmos desses estados. François nos lembra que devemos chamar a nós mesmos à responsabilidade a fim de assumir com valentia as questões do DEVER que nos marcam a vida: “Pensai que tendes a cumprir, durante vossa prova na Terra, uma missão de que já não podeis duvidar, seja pelo devotamento à família, seja no cumprimento dos diversos deveres que Deus vos confiou”.



Vivemos repetindo que DEUS sendo justo e bom não vai nos sobrecarregar com cargas morais mais pesadas que a nossa capacidade de suportá-las... Nessa informação já temos a pista de que não há engano e que podemos SIM superar as dificuldades, pois elas são na justa medida das nossas forças e na exata necessidade do nosso APRENDIZADO ESPIRITUAL, pois que nada é castigo, apenas lições mais fáceis ou mais difíceis, conforma a nossa faixa evolutiva.

François lembra-nos ainda em sua mensagem que as nossas PROVAS são de curta duração se pensarmos na grande felicidade da imortalidade que nos aguarda onde não precisaremos mais sofrer para aprender, pois estamos matriculados na abençoada escola do AMOR: “E se, no curso dessa prova, no cumprimento de vossa tarefa, virdes tombarem sobre vós os cuidados, as inquietações e os pesares, sede fortes e corajosos para suportá-los. Enfrentai-os decisivamente, pois são de curta duração”...

O Espiritismo, porém oferece algumas FERRAMENTAS práticas que têm se mostrado muito eficazes no combate à MELANCOLIA para que essa não se transforme em DEPRESSÃO: a prece, o Evangelho no Lar, A reforma Interior (autoconhecimento), a Fluidoterapia e a laborterapia.

A PRECE é nosso canal de comunicação com as forças superiores da natureza. Nossa linha direta com DEUS. Pelos fios invisíveis da oração entramos em contato com as fontes mais puras das energias que necessitamos para perseverar nos embates diário.

O Hábito da PRECE fortalece a alma. É recurso para todo momento, na fila do banco, no ponto de ônibus, perante a dor, diante da dúvida, preparando-nos para o dia ou para o momento de dormir. , ela tem a capacidade de nos elevar as vibrações em uma frequência superior aos pensamentos ordinários e faz com que entremos na exata frequência dos espíritos bons, executores e auxiliares da vontade de Deus, dispostos sempre a nos ajudar.

O EVANGELHO NO LAR na prática Espirita é o culto Sistemático da oração de forma simples e sem rituais, cultivado em família uma vez por semana, sempre no mesmo horário. O EVANGELHO NO

LAR harmoniza as forças espirituais da casa, pacifica os espíritos de nossos familiares que possam estar em litígio e afiniza o pensamento dos membro da casa com o do anjo tutelar do lar, aquele benfeitor amigo destacado por Deus para nos ajudar na romagem terrena.

Todos os que praticam O EVANGELHO NO LAR são unânimes em confirmar a sua eficácia na melhoria do relacionamento em casa e da pacificação interior dos familiares, superando mesmo problemas de longo curso que persistiam antes do recurso da oração em família.

A REFORMA ÍNTIMA (autoconhecimento) recomendada com finalidade terapêutica de grande valor pelo Espiritismo é tarefa pessoa que empreendemos no autoexame consciencial diário, a fim de conhecermos as atitudes que foram inadequadas e tivemos durante o dia a fim de providenciarmos a REPARAÇÃO e a EDUCAÇÃO de nossas faltas.

AUTOCONHECIMENTO segundo todas as doutrinas e filosofias, é a chave para a PAZ DE ESPÍRTO porque nos ajuda a tomar posse de todas as nossas potencialidades latentes. Saber quais são as nossas fraquezas e as nossas fortalezas de espírito, e utilizando as últimas superar os defeitos e imperfeições, caminhando a passos largos e decididos no rumo da FELICIDADE que almejamos.

A FLUIDOTERAPIA na Casa Espírita é também um poderoso meio de superação da MELANCOLIA. Consiste exatamente na recepção de PASSES aplicados por médiuns capacitados após a participação em uma breve palestra evangélica de preparo, que nos habilita a mudança de pensamentos doentios por forças mentias de esperança e fé.

O PASSE oferece uma trégua na perturbação espiritual na medida em que eleva nossa vibração pessoal nos fazendo desligar da sintonia maléfica de espíritos tristes e infelizes que possam nos estar compartilhando o estado de MELANCOLIA. Essa trégua deve ser aproveitada pelo interessado a fim de lograr vencer o desânimo pelos demais recursos aqui apresentados.



O PASSE afasta temporariamente esses espíritos doentios, mas se o interessado não se aplicar em RENOVAR-SE MENTALMENTE através da mudança de pensamentos e atitudes, atrairá por SINTONIA outros espíritos na mesma condição que o levarão novamente ao estado anterior.

LABORTERAPIA, finalmente, é o recurso de dar trabalho para seus braços e seus sentimentos. É a prática da caridade cristã nas mais diversas frentes de trabalho da CASA ESPÍRITA. No afã de servir, vamos aos poucos identificando sofrimentos maiores que os ossos, consolamos nossas dores e conquistamos uma insuperável alegria de viver que só a prática constante do bem pode trazer.

CARIDADE é a alegria da Casa Espírita, é o remédio da alma doente, é a ferramenta de burilamento espiritual e também a lição imortal do AMOR conforme ensinou Jesus.

Nesta breve reflexão procuramos examinar a MELANCOLIA e mostrar que a extinção da TRISTEZA está ao nosso alcance, quando nos engajamos decididamente na causa da própria felicidade.

Finalizamos lembrando ainda François de Genève que nos diz que nossa dificuldades bem vividas e valentemente enfrentadas, nos “devem conduzir junto aos amigos que chorais, que se alegrarão com a vossa chegada e vos estenderão os braços, para vos conduzirem a um lugar onde não têm acesso às amarguras terrenas”.

Nada de esperar a MORTE para ser feliz! Aceite a proposta espiritual de renovação e envide todos os seus esforços para superar a tristeza e conquistar a consolação esperada, através da prática do AMOR que é o remédio e a cura para todos os nossos males e aflições.