



O MEDO

As Dores da Alma

Escola de Evangelização de Pacientes
Grupo Espírita Guillon Ribeiro

POR QUE É PRECISO TRATAR DO ASSUNTO?

- O homicida sádico;
 - O suicida melancólico;
 - O anarquista cruel;
 - O pai de família insensível no lar...
- "... ocultam-se nos rebordos do medo, buscando ignorar a enfermidade que os desequilibra.
- Na quase totalidade dos crimes que explodem, opressivos, encontram-se os rastros do medo sempre presente."

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Florações Evangélicas*, cap. 21.)

EXPERIÊNCIAS E PERCEPÇÃO

- “O homem é as suas **memórias**, o somatório das experiências que se lhe armazenam no inconsciente, estabelecendo as linhas do seu comportamento moral, social, educacional.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Momentos de Felicidade*, cap. 11.)

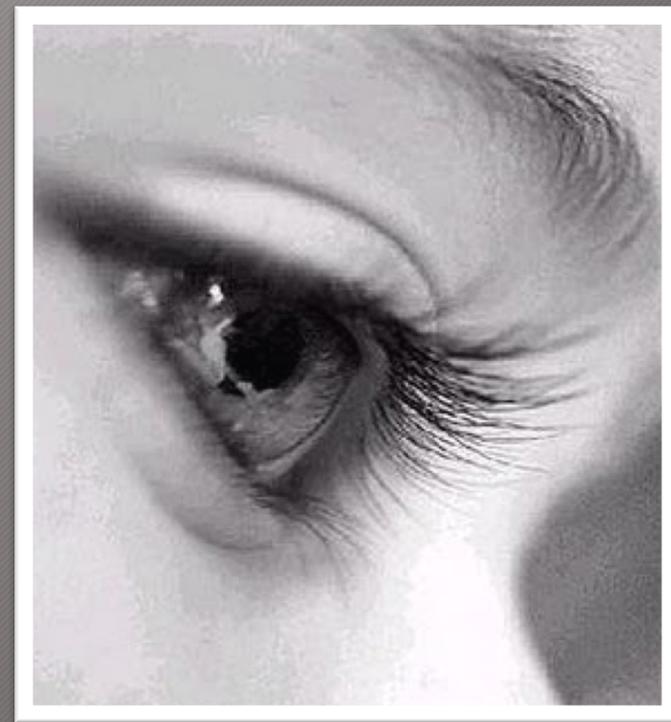
- “O Espírito unicamente vê e ouve o que quer. Dizemos isto de um ponto de vista geral e, em particular, com referência aos Espíritos elevados...”

(ALLAN KARDEC. *O Livro dos Espíritos*, perg. 250)

PERCEPÇÃO DA VIDA

- "A **percepção** é um atributo do espírito. Quanto maior o estado de consciência do indivíduo, maior será sua capacidade de perceber a vida, que não se limita apenas aos fragmentos da realidade, mas sim à realidade plena."

(HAMMED. *As Dores da Alma*, lição "Medo", 1º capítulo.)



O QUE VOCÊS ESTÃO VENDENDO?



O QUE VOCÊ FOCALIZA NA SUA VIDA?

- “Colocar nossa **atenção** nas coisas da vida é fator importante para o nosso desenvolvimento mental, emocional e espiritual, todavia, é necessário saber direcionar convenientemente nossa **percepção e atenção** no momento exato e para o lugar certo.”

(HAMMED. *As Dores da Alma*, lição “Medo”, 1º capítulo.)



FOCO NO MAL

- “Quanto mais pensarmos e voltarmos nossa atenção para as calamidades e desastres, mais teremos a impressão de que o mundo está **limitado à nossa pessoal maneira** catástrofica de vê-lo e senti-lo.”

(HAMMED. *As Dores da Alma*,
lição “Medo”, 1º capítulo.)



DESESTRUTURA PSÍQUICA.

- “Nas oportunidades de crescimento que nos oferecem nossas experiências, temos a possibilidade de validar e potencializar determinadas crenças e conceitos que poderão nos **desestruturar psiquicamente**, levando-nos a uma verdadeira hipnose mental. A partir disso, esquecemo-nos de visualizar o restante do mundo que nos cerca. Passamos a viver simplesmente voltados para a opinião que adotamos como ‘única verdade’, assustados e amedrontados entre constantes atmosferas de receio e apreensão.”

(HAMMED. *As Dores da Alma*, lição “Medo”, 1º capítulo.)

CONSEQUÊNCIAS DO MEDO



O MEDO PARALISA

- “Em muitas ocasiões, ficamos parados à margem do caminho, **focalizando nossos conflitos**, dificuldades e problemas, deixando a vida girar em torno deles. [...]



- O resultado do **medo** em nossas vidas será a **perda** do nosso poder de pensar e agir com espontaneidade...”

(HAMMED. *As Dores da Alma*,
lição “Medo”, 1º capítulo.)

DISTORCE A REALIDADE

- "O medo desfigura e entorpece a realidade. Agiganta e avoluma insignificâncias, produzindo fantasmas onde apenas suspeitas se apresentam."

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Momentos de felicidade*, cap. 11.)



GERA ANSIEDADE

- “É responsável pela ansiedade – medo de perder isto ou aquilo – sem dar-se conta de que **somente se perde o que se não tem**, portanto, o que não faz falta.”

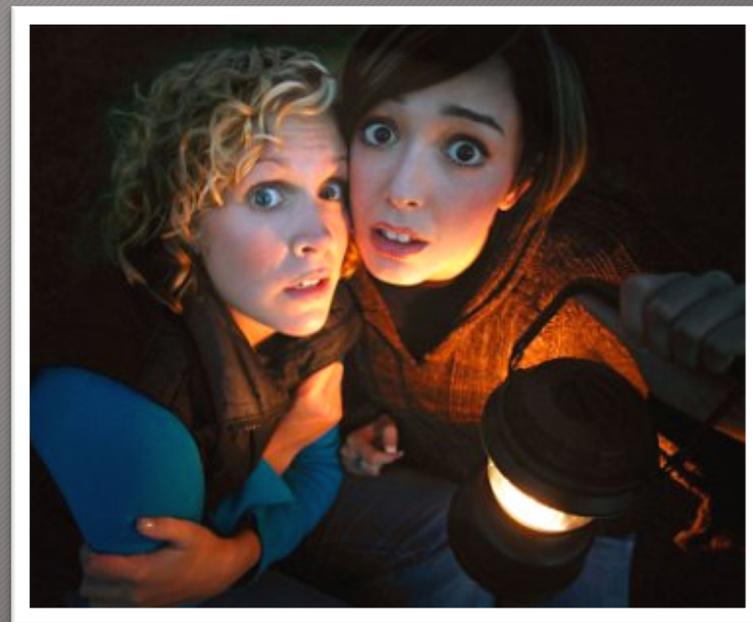
(JOANNA DE ÂNGELIS.
Momentos de felicidade,
cap. 11.)



PREJUDICA A CONVIVÊNCIA.

- "A pessoa com medo, agride ou foge, exagera ou se exime da iniciativa feliz, torna-se difícil de ser ajudada e contamina, muitas vezes, outras menos robustas na convicção interna, desesperando-as, também."

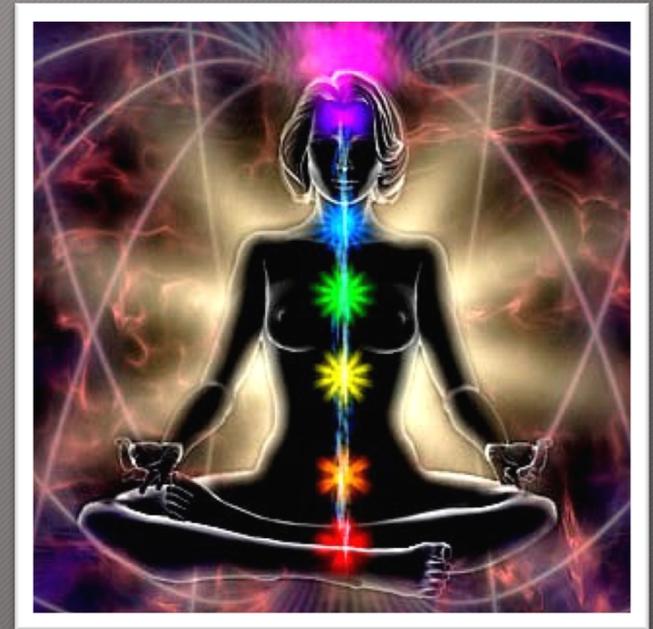
(JOANNA DE ÂNGELIS. *Leis Morais da Vida*, cap. 26.)



DESCOMPENSAÇÃO ENERGÉTICA

- “As sensações do medo sobrecarregam as energias dos ‘chakras’ do plexo solar e do cardíaco, provocando, quase sempre, uma impressão de vácuo no estômago e um descontrole nas batidas do coração. [...]”
- “O medo indefinido provém da repressão de impulsos considerados inaceitáveis que existem dentro de nós, da ausência de contrição de nossas faltas, da não-admissão de nossos erros, **descompensando** nosso corpo energeticamente com o peso dos fardos do temor e do pânico.”

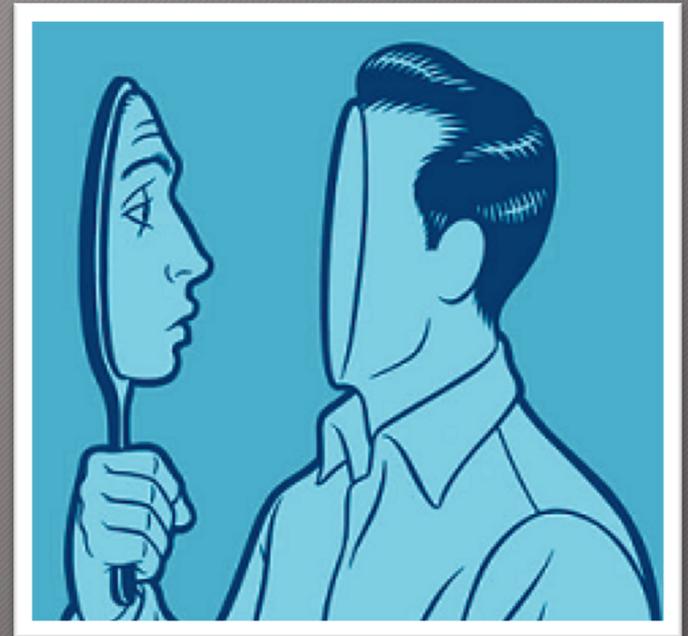
(HAMMED. *As Dores da Alma*, lição “Medo”, 1º e 2º capítulos.)



O QUE FAZER?

- "As coisas ignoradas geram mais medo do que as conhecidas."
- "Desvendar, gradativamente, nossa 'geografia interna', nosso próprio padrão de carências e medos, proporciona-nos uma base sólida de **autoconfiança**."

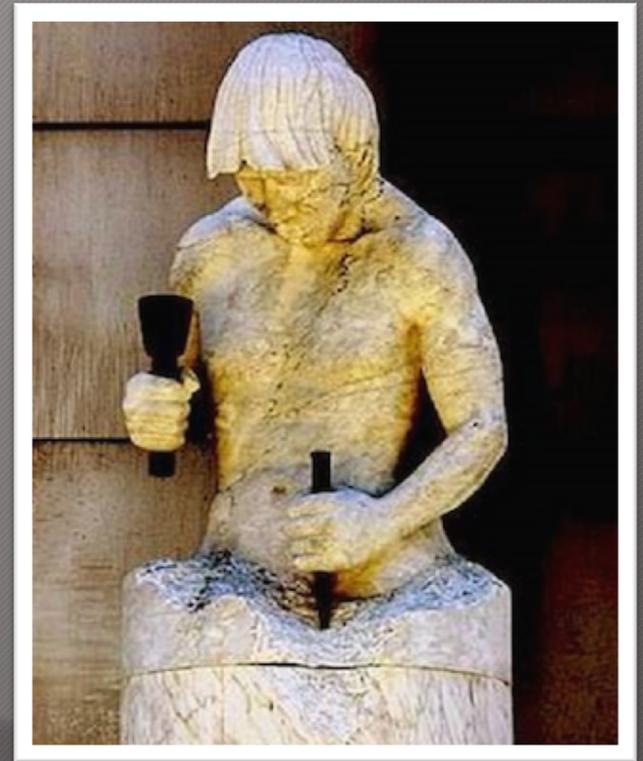
(HAMMED. *As Dores da Alma*, lição "Medo", 2º capítulo.)



COMEÇAR O TRABALHO DE AUTOCONHECIMENTO

- "Ao assumirmos que são elementos naturais de estrutura humana em evolução frieza/sensualidade, avareza/desperdício, egoísmo/desinteresse, dominação/submissão, [...] a fim de que possamos descobrir onde erramos e, a partir de então, encontrar o meio-termo, ou seja, não estar num extremo nem no outro.

(HAMMED. *As Dores da Alma*, lição "Medo", 2º capítulo.)



VER A SI MESMO

- “Por medo de sermos vistos como somos, nossas relações ficam limitadas a um nível superficial. Resguardamo-nos e fechamo-nos intimamente para sentir-nos emocionalmente seguros.
- Presumimos que o ‘não ver’ resulta em ‘não ter’.”

(HAMMED. *As Dores da Alma*,
lição “Medo”, 2º capítulo.)



CONFIAR EM DEUS

- "O que se teme, raramente ocorre como se espera, mesmo porque as interferências Divinas sempre atenuam as dores, até quando não são solicitadas. [...]"
- Doenças, problemas, notícias, viagens, revoluções, o porvir não os temas."

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Leis Morais da Vida*, cap. 26)

FOCAR NO QUE É BOM

- "Aprendendo a focalizar e a desfocalizar nossas crises, traumas, medos, perdas e dificuldades, bem como os acontecimentos desastrosos do cotidiano – **dando-lhes a devida importância e regulando o tempo necessário, a fim de analisá-los proveitosamente** –, teremos metas sempre adequadas e seguras que favorecerão nosso progresso espiritual."

(HAMMED. *As Dores da Alma*, lição "Medo", 1º capítulo.)



ESFORÇAR-SE NO BEM

"E, tendo medo, escondi na terra o teu talento..."

(Mateus, 25:25)

- "Se recebeste, pois, mais rude tarefa no mundo, não te atemorizes à frente dos outros e faze dela o teu caminho de progresso e renovação. Por mais sombria seja a estrada a que foste conduzido pelas circunstâncias, **enriquece-a com a luz do teu esforço no bem**, porque o medo não serviu como justificativa aceitável no acerto de contas entre o servo e o Senhor.

(EMMANUEL. *Fonte Viva*, cap. 132.)

COMO O ESPIRITISMO NOS AJUDA?

- "... pela natural realidade do além-túmulo, desvelando os falsos 'mistérios' e elucidando os enigmas ontológicos [...], mediante a confiança que ministra aos que se abeberam da sua água [...]."

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Florações Evangélicas*, cap. 21.)

- Além disso:
 - "O labor fraternal,
 - o culto doméstico do Evangelho,
 - o pensamento de otimismo frequente e
 - o recolhimento da oração,
 - a par do uso da água magnetizada
 - e do passe..."

(Idem)

JESUS

- “Retornando da sepultura vazia, disse Jesus aos discípulos amedrontados: ‘Sou eu, não temais’.
- Todo o Evangelho é lição viva de sadia tranquilidade e elevado otimismo.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Florações Evangélicas*, cap. 21.)

