

VENÇA
O DESÂNIMO
E SEJA
FELIZ

EDITORA
EIME

Solicite nosso catálogo completo, com mais de 400 títulos, onde você encontra as melhores opções do bom livro espírita: literatura infantojuvenil, contos, obras biográficas e de autoajuda, mensagens espirituais, romances palpantes, estudos doutrinários, obras básicas de Allan Kardec, e mais os esclarecedores cursos e estudos para aplicação no centro espírita – iniciação, mediunidade, reuniões mediúnicas, oratória, desobsessão, fluidos e passes.

E caso não encontre os nossos livros na livraria de sua preferência, solicite o endereço de nosso distribuidor mais próximo de você.

Edição e distribuição

EDITORA EME

Caixa Postal 1820 - CEP 13360-000 - Capivari - SP

Telefones: (19) 3491-7000 | 3491-5449

Vivo (19) 99983-2575 | Claro (19) 99317-2800

vendas@editoraeme.com.br - www.editoraeme.com.br

SEVERINO BARBOSA

VENÇA
O DESÂNIMO
E SEJA
FELIZ

Capivari-SP
- 2014 -

© 2014 Severino Barbosa

Os direitos autorais desta obra são de exclusividade do autor

A Editora EME mantém o Centro Espírita “Mensagem de Esperança”, colabora na manutenção da Comunidade Psicossomática Nova Consciência (clínica masculina para tratamento da dependência química), e patrocina, junto com outras empresas, a Central de Educação e Atendimento da Criança (Casa da Criança), em Capivari-SP.

1ª edição – abril/2014 – 3.000 exemplares

CAPA | Victor Augusto Benatti

DIAGRAMAÇÃO | Victor Augusto Benatti

REVISÃO | Ana Carolina C. Noronha

Ficha catalográfica elaborada na editora

Barbosa, Severino, 1941

Vença o desânimo e seja feliz / Severino Barbosa – 1ª ed. abr.
2014 – Capivari, SP : Editora EME.

152 p.

ISBN 978-85-66805-30-7

1. Autoajuda. 2. Mensagens de otimismo.
3. Terapia do evangelho. 4. Felicidade. I. TÍTULO.

CDD 133.9

SUMÁRIO

Parte 1 - Conheça os segredos de ser feliz	7
A felicidade é uma conquista individual.....	9
Confie em Deus e em si mesmo	13
Cultive o bem-estar físico e espiritual.....	15
Egoísmo, causador da infelicidade humana	17
Orgulho, a lástima humana	19
Prazer material e prazer da alma.....	21
Não guarde ressentimentos.....	25
Cultive o hábito da prece.....	27
A depressão é uma doença da alma (I).....	31
A depressão é uma doença da alma (II).....	33
Não se permita envenenar pelo desânimo	37
Lembre-se de Jesus.....	41
Você sonha em transformar o mundo?.....	45
Seja uma pessoa alegre.....	49
Cuidado, a obsessão pode lhe fazer infeliz!	51
Cuidado com sua imaturidade psicológica.....	55
Tenha cuidado com a raiva.....	59
Cultive a simpatia natural	63
Tenha cuidado com as preocupações.....	65
Parte 2 - Não se deixe vencer pelo desânimo	67
Não pense em fracasso	69
Não acredite em problemas sem solução	75

Tenha coragem para enfrentar a vida	81
Acredite que a fé remove montanhas	87
Aprenda a esvaziar sua alma	91
Elimine suas preocupações (I).....	95
Elimine suas preocupações (II)	101
Elimine suas preocupações (III)	105
Saiba resolver seus problemas pessoais.....	111
Ligue-se à espiritualidade.....	115
Você acredita que a fé pode curar?.....	119
Mude sua maneira de pensar, sentir e agir	125
Como cuidar da saúde da alma (I)	129
Como cuidar da saúde da alma (II)	135
Não permita que sua alma se alimente de rancores	139
Renove seus pensamentos e seja feliz	145

Parte 01

Conheça os segredos de ser feliz

Somente o progresso moral assegura aos
homens a felicidade na Terra.

Allan Kardec

A FELICIDADE É UMA CONQUISTA INDIVIDUAL

COSTUMA-SE DIZER QUE nós, os animais humanos, nascemos para sofrer; que Deus nos fez com essa predestinação e que nada podemos fazer para superar essa situação.

Penso haver um certo exagero nesse sentido. Ocorre que Deus não nos criou para o sofrimento. Ele nos fez para sermos felizes. Se não o somos, deve haver alguma explicação.

Não será que nós, pela nossa desobediência às Suas Leis, nos tornamos culpados e, por isso, sofremos as consequências dos nossos erros? Quer dizer: sofremos e a responsabilidade é nossa.

Não será esse o motivo pelo qual muitas criaturas se queixam de que não são felizes porque não nasceram com a estrela da felicidade? Achamos que sim. Deus não quer o nosso mal. Ele quer o nosso bem em todos os sentidos.

Acontece também que, provavelmente, estamos esquecidos de que Deus nos dotou de todos os equipamentos, possíveis e imagináveis, para superarmos todas as dificuldades, notadamente as dores físicas e os sofrimentos morais; e, desse modo, desfrutarmos de uma vida mais feliz.

É a maior verdade que o nosso mundo Terra é ainda de provas e expiações, como bem nos esclarece a filosofia espírita. E, dessa forma, a felicidade aqui, por enquanto,

não pode ser completa. Mas nada impede que desfrutemos de uma felicidade relativa. Felicidade essa que todos nós temos condições de sobra para construir. Felizmente, todos temos esse direito.

Em meu trabalho no espiritismo conheci uma respeitável senhora que se queixava muito da vida. Afirmava que tinha nascido com a sua estrela apagada. Considerava-se “azarada”. Achava-se perseguida pelo azar e, como tal, acusava a família de ser assim, de ser mal-sucedida nos estudos, no emprego e, principalmente, no casamento. Conforme dizia, ninguém na face da Terra era mais infeliz que ela. Conclusão: em tudo que tentava, o resultado era negativo. Sentia-se a mais frustrada das mulheres.

Evidentemente, nesse deplorável estado de espírito, sentia piedade de si mesma, o que não é coisa boa. Não é difícil perceber que a frustração é irmã gêmea da insatisfação. E a insatisfação pode ser a semente da revolta. A revolta pode ser a semente da depressão.

Conversando, pude sugerir-lhe que procurasse a terapia do espiritismo, uma vez que a doutrina, com a sua medicina combinada com o evangelho, certamente a ajudaria a transformar sua visão espiritual, apontando-lhe o caminho real da felicidade relativa, que é um direito dos filhos de Deus.

Percebi também naquela senhora que, embora de boa formação social, mostrava-se de pouca formação espiritual. Demonstrava, através da conversa, ser uma pessoa muito rigorosa nos detalhes, muito ranzinza, de gênio muito forte, cheia de direitos etc.

Criaturas assim, sem dúvida, são de difícil convivência, porque acham que tudo tem de passar pelas suas

mãos e passar pelo seu crivo. São pessoas, para as quais, 'nada' se transforma em tudo. Apenas um pingo de água se transforma numa enorme tempestade. É do caráter.

Talvez tenha sido esse modelo de caráter daquela senhora o fator básico da sua infelicidade, que ela, com medo de se olhar por dentro e se culpar, preferiu se declarar "sou uma azarada".

E por ser uma criatura de gênio muito forte e daquelas que não aprenderam a levar para casa o mais leve desaforo, terminou construindo sua própria desdita. Culpa de Deus? Não. Culpa do destino? Não. Sua estrela era sem brilho? Não. Era vítima inocente do azar? Não. Faltava-lhe pelo menos uma gota de humildade para admitir que a sua infelicidade era fruto do seu caráter.

Mas esse quadro podia mudar, se ela quisesse. Como a maioria das pessoas, ela preferia atribuir o mal a outras causas, entre as quais a má estrela, o destino, o azar etc., mas não aceitava que a culpa fosse sua. E assim é a maioria dos animais humanos.

CONFIE EM DEUS E EM SI MESMO

A SENHORA A quem nos referimos no capítulo anterior, ela própria revelou cerca de um ano mais tarde que, após a nossa conversa, passou a assistir a sessões espíritas e isso mudou muito sua vida; e que agora o livro que ela mais consulta é *O Evangelho segundo o Espiritismo*. Declarou que antes nem tinha confiança em Deus e muito menos em si mesma.

Com o espiritismo, passou a ter mais consciência dos seus próprios erros e aprendeu a se patrulhar, para menos errar. Como mudou, recuperou seu casamento e passou a ter uma boa convivência com as pessoas. Disse que se reencontrou. Que bom!

Ela passou a compreender que a confiança em Deus e em si mesma são fatores indispensáveis à felicidade.

E já que estamos falando em confiança em Deus e em nós mesmos, como fundamento das grandes realizações humanas, poderíamos trazer à lembrança as sugestões de sábios e renomados psicólogos que afirmam ser essas duas forças da alma as bases de reconstrução de uma sociedade mais equilibrada, de um mundo bem melhor.

Entretanto, a confiança em si mesmo não é cega. Deve ser uma consciência dos nossos próprios recursos interiores, como semente de uma fé-força-autopoder, mas diga-se também que, se a consciência dessa força não estiver

atrelada à confiança nos poderes celestiais, pouco vale. Porque sem Deus, nada somos. É justamente amparados na confiança, primeiramente em Deus, que conseguiremos realizar mudanças importantes em nós mesmos: substituímos qualidades negativas do nosso caráter por qualidades positivas. É o ideal.

Aquela senhora, a meu ver, iniciou seu primeiro passo na busca da autoconfiança e na confiança em seu Criador. Foi ótimo!

A descoberta desses dois poderes espirituais equivale a descobrir a verdadeira fé, aquela a que Jesus sempre se referia ao curar os enfermos da alma e do corpo: “A tua fé te curou”. De outras vezes, conversando com seus apóstolos no cenáculo ou em contato direto com os sofredores nas vias públicas, o Cristo costumava proferir esta frase: “Vós sois deuses”.

Provavelmente, os sofredores nem alcançassem o sentido espiritual dessa frase. Mas Jesus queria conscientizá-los dos potenciais que cada pessoa humana conduz em si mesma e que deve fazer bom uso dessas forças, ou seja, direcioná-las para o bem de todos. Fazer esse bem nos faz bem e nos torna felizes.

CULTIVE O BEM-ESTAR FÍSICO E ESPIRITUAL

PARA SE TER uma vida relativamente feliz aqui no mundo é preciso haver uma boa harmonia entre as forças da alma e do corpo. O pensamento positivo é capaz de sustentar essa harmonia. Os antigos romanos, já naquela época, possuíam alta compreensão dessa verdade. É deles esta frase: “Mente sã em corpo são”. Ou seja: pensamento sadio em matéria sadia.

Essa frase nos leva à compreensão que, em princípio, não existem doenças, mas pessoas doentes da alma, de pensamentos enfermos. Almas que adoecem transferem para o corpo as vibrações negativas dos seus desequilíbrios. Isso porque a doutrina espírita reconhece que existe inter-relação do espírito e da matéria. E daí, pois, a influência recíproca alma-corpo: o que golpeia a matéria reflete no espírito, e vice-versa.

Cultivar o bem-estar da alma e do corpo é uma arte que poucas pessoas sabem fazer. Para isso é preciso autodisciplina que, em princípio, abrange boa alimentação para manter o corpo saudável e bom equilíbrio mental. Mas, o exercício dessa arte não é coisa de anjo ou arcanjo, ou mesmo de homem superdotado. Não. Basta nos impormos algumas limitações.

Ora, para se conseguir sucesso no que planejamos alcançar, basta um pouco de boa vontade. Com fé, firme

vontade, paciência e perseverança, tudo se consegue. Essas poderes da alma estão ao alcance de todas as criaturas de Deus. Por isso Jesus disse aos seus discípulos “vós sois deuses”.

Não devemos esquecer, portanto, de que essas forças da alma são as chaves de todo sucesso da vida material e, acima de tudo, da vida espiritual, no sentido de mudanças na maneira de ser das pessoas. Com essas regras, por sinal muito leves, podemos, à vontade, cultivar o nosso bem-estar físico e espiritual. E sermos pessoas felizes.