

CURSO

SAINDO DA DEPRESSÃO

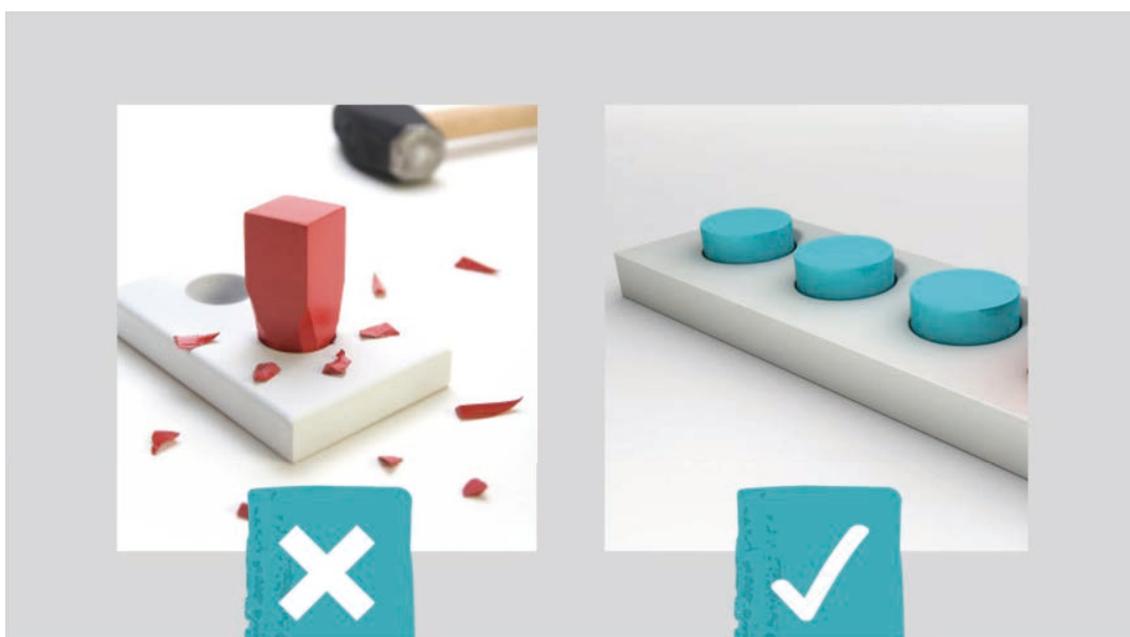
Com a participação de elaboração da Dra. Lília Maria Rodrigues Heleno

4º AULA - UM RELACIONAMENTO DESEJADO

Na aula anterior mencionamos alguns sinais que temos em nós, que indicam a essência do nosso Criador, como: o instinto de clamar por Ele em momentos de perigo e o nosso senso de justiça.

E, se conseguiu concluir a tarefa e conversou com Deus, sabemos que é certo que deu para perceber provas ainda mais pessoais de que Ele está consigo. As suas conversas com Ele podem até ter sido muito curtas, mas com certeza notou a diferença dentro de si. E conforme o desenvolvimento desta prática, a sua fé se tornará cada vez mais forte.

E agora, qual é o próximo passo a ser dado rumo à recuperação? Para entender melhor o que iremos falar hoje, observe essa imagem. O que consegue perceber na imagem?





- **Resposta:** Vemos que existe a maneira certa e a maneira errada de preencher o buraco. Podemos até conseguir encaixar várias peças no espaço, mas só a peça determinada irá preenchê-lo completa e perfeitamente.

A Peça que faltava

Se está familiarizado com puzzles, sabe muito bem que perder uma das peças é muito frustrante. A imagem do puzzle pode estar quase completa, quase perfeita, mas aquela peça que está a faltar deixará a pessoa muito inquieta. Ela não consegue descansar enquanto não encontrá-la, não é mesmo?

Da mesma forma, quando Deus nos criou, Ele deixou um espaço dentro de nós que só pode ser preenchido por uma peça específica, que só Ele tem. Esse espaço é o maior sinal que Ele deixou em cada um de nós, para nos alertar sobre a Sua existência. Todos nós temos esse espaço dentro de nós. E, enquanto ele não for preenchido, terá um vazio no nosso interior.

A vida sem o Criador

Até a data em que essa aula foi escrita, quando lançamos o termo "vazio da alma" no mecanismo de busca do Google, surgem cerca de 7.410.000 resultados. O número aumenta para 29,000,000 quando buscamos "void in the soul", que é a tradução em inglês (É importante compreender que a referência à alma é relacionada diretamente com o nosso emocional, o centro das nossas vontades e emoções).

De onde vêm tantas matérias que falam sobre este tema? Não há dúvida de que muitas pessoas têm identificado algo a faltar dentro si, que caracterizam como o "vazio da alma". Não é interessante que elas percebam este espaço vazio, mesmo sem saber o motivo pelo qual ele existe? Essa foi a maneira que Deus usou para nos incentivar a vir até Ele. Se não detetássemos a falta dEle, como iríamos buscá-Lo?

Um relacionamento desejado

Quando se começa a ler a palavra de Deus, logo se percebe que o ser humano é muito diferente das outras criações. Ao contrário da natureza e dos animais, Deus tinha o desejo de interagir com ele - de falar com ele e ouvir a sua voz; ou seja, queria e quer ter um relacionamento com o ser humano.

Mas, Deus é Espírito, não podemos vê-Lo, ouvi-Lo ou tocá-Lo. Então, como Ele poderia ter esse relacionamento tão desejado com alguém que é físico? Para resolver o dilema, Ele decidiu criar esse espaço dentro de nós, onde poderia conectar-Se conosco! E, como estabelecemos na aula passada, deixou um pouco de Si em nós, para que pudéssemos reconhecê-Lo quando O encontramos.



Ele em nós

O nosso intelecto/raciocínio tem a essência de Deus, para que tivéssemos a mesma capacidade de raciocinar como Ele, e assim pudéssemos nos conectar com Ele em pensamentos. Da mesma forma, Ele colocou em nós o nosso emocional, para que tivéssemos a mesma capacidade de sentir como Ele, e assim pudéssemos amá-Lo como Ele nos ama.

E, enquanto não estabelecemos essa ligação forte com Ele, o nosso emocional ficará em estado de inquietação e em busca de preenchimento. Estes são alguns comportamentos que afligem uma alma vazia e desconectada: a pessoa está sempre cheia de dúvidas, não consegue tomar decisões claras; está sempre com medo, falta-lhe ânimo para tocar a vida, é insegura, não acredita em si mesma, sofre com insônia, falta-lhe paz e é uma pessoa extremamente carente! Consegue-se identificar com alguns destes comportamentos?

Como preencher o buraco?

Por causa dessa carência da alma, que é a falta de preenchimento da presença de Deus, muitos recorrem ao vício, sexo, relacionamentos tóxicos, consumismo, entretenimento, isolamento, viagens etc. Pensam que encontrar um novo amor, visitar um novo país ou comprar roupas novas irá resolver o problema. Porém, esses mecanismos são falhos, porque são temporários. “Abafam” a dor por um determinado momento e não preenchem definitivamente o buraco. Como vimos no início, só há uma maneira de preencher o vazio:

“Venham a Mim, todos vocês que estão cansados de carregar as suas pesadas cargas, e Eu lhes darei descanso. Sejam Meus seguidores e aprendam Comigo porque sou bondoso e tenho um coração humilde; e vocês encontrarão descanso.”

- “Venham a Mim”

Note que o processo começa sempre connosco. Muitas pessoas tendem a ficar estagnadas, À espera uma ação de Deus. E, quando nada acontece, desistem, ficam com raiva e culpam a Deus pelo sofrimento. Afinal, se Ele é tão bondoso como diz ser, porque não vem nos socorrer como um super-herói?

Ele disse: “Venham a Mim!” Em outras palavras, a faca e o queijo está nas nossas mãos, e se nós não O buscamos, Ele não pode fazer nada por nós. Ele determinou que assim fosse, para não violar algo precioso que cada pessoa tem - o livre arbítrio! Cada um tem o poder de escolha, e o descanso de Deus só é disponível a quem escolhe vir a Ele. Agora a pergunta que não quer calar:

Como chegar a Deus?

Como se conectar com Alguém que não se vê, não se toca e não se conhece? Conforme aprendemos na primeira aula, a depressão tem uma porta de entrada que afeta principalmente o emocional, ou seja, alma. E a alma, assim como Deus, ninguém vê, toca ou sabe como ela é, mas sabemos que ela existe. Assim como a depressão entra pelos pensamentos (intelecto) e passa afetar o nosso emocional (os sentimentos) de forma negativa, causando impacto nas atividades do corpo, a conexão com Deus segue o mesmo processo.

Deus chega até nós através dos pensamentos contidos na Sua palavra. E, uma vez que os nossos pensamentos se conectam com os dEle, a nossa alma é tocada e absorve o bem-estar que Ele transmite, conseqüentemente isso faz bem para o nosso corpo. As Suas palavras nos oferecem amor, alegria, paz, força e muitas outras qualidades positivas.

Então, quando Deus nos propõe a vir até Ele, na verdade está dizendo: “Familiarize-se com as Minhas palavras (Conheça e reflita na Minha Palavra), que são os Meus pensamentos. Permita que Ela entre dentro de si, porque ela não entrará sem produzir uma transformação no seu interior. É o caminho para encontrar paz e a lacuna no seu emocional ser preenchida.”

Tarefa de casa:

Se praticou a tarefa de casa dada na aula anterior, então descobriu que falar com Deus, ainda que com poucas palavras, nos conecta com Ele de forma extraordinária e faz um bem imensurável para cada um de nós.

Agora vamos dar um passo maior em favor desta conexão que você descobriu? Você irá ao Centro de Ajuda mais próximo de si para participar de uma palestra de fé. Para não se sentir sozinho, procure um dos nossos colaboradores e converse com ele sobre esta tarefa que estará a cumprir. Logo depois entre em contacto e conte-nos como foi sua experiência.

Para descobrir o endereço mais próximo de si, envie-nos uma mensagem por e-mail ou por um destes meios de contacto. 📧

FALE CONNOSCO



Aponte a câmara do seu telemóvel para o QR code

No próximo módulo:

Sabemos que a vida é cheia de desafios. Se surgirem novas dificuldades, como não cair no buraco novamente? Descubra como fechar a entrada para a depressão e outros problemas.