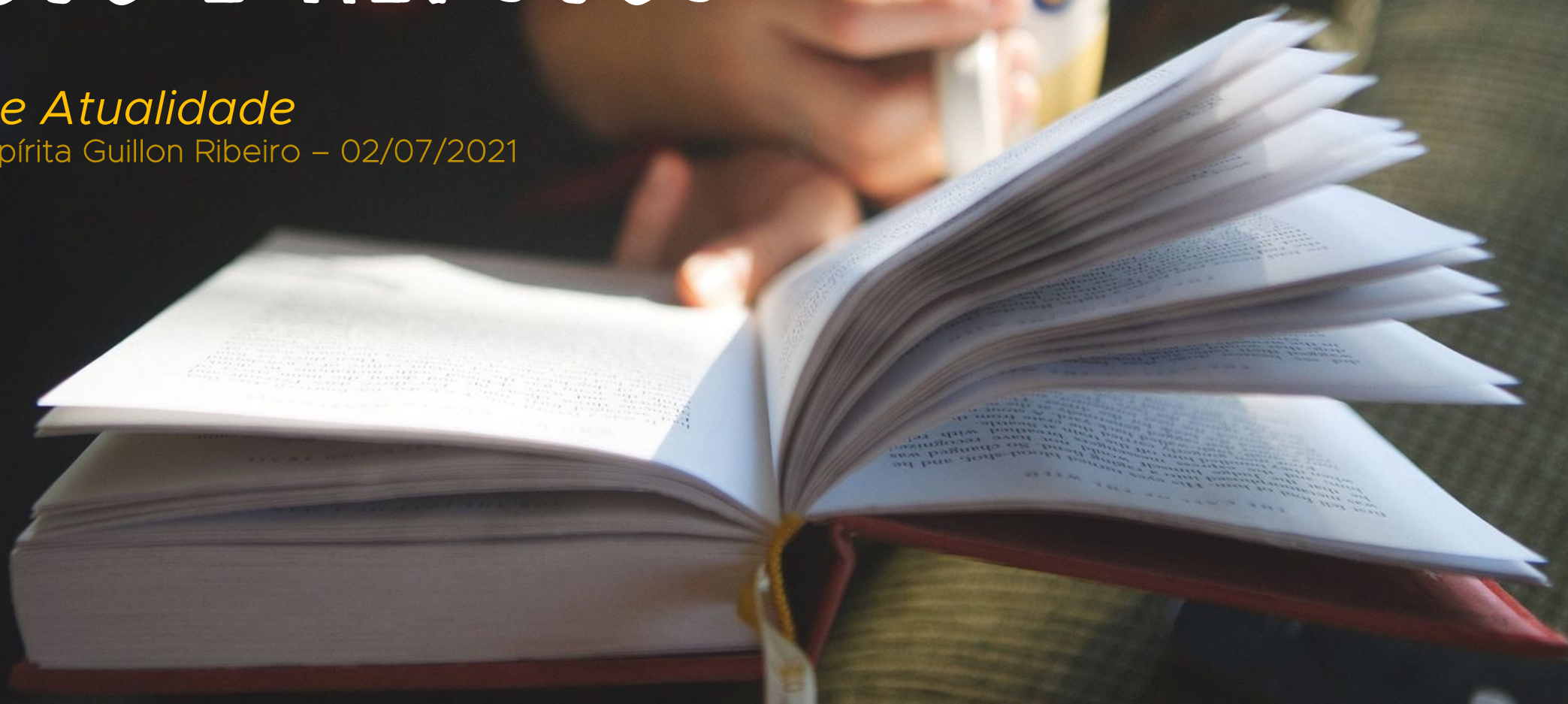


JESUS E REPOUSO

Jesus e Atualidade

Grupo Espírita Guillon Ribeiro – 02/07/2021



CONSTANTE INSATISFAÇÃO

“Há, no homem, sempre presente, um imenso desejo de repousar, espairecer, sair do trabalho, refazer energias. [...]

Quem reside nos campos deseja viajar às cidades; quem trabalha nas montanhas busca as praias; quem vive nos trópicos anela pelo frio e as recíprocas são verdadeiras.

A febre das viagens toma conta das criaturas.

Aquele que as não realiza, sente-se diminuído, marginalizado, sem status social.”

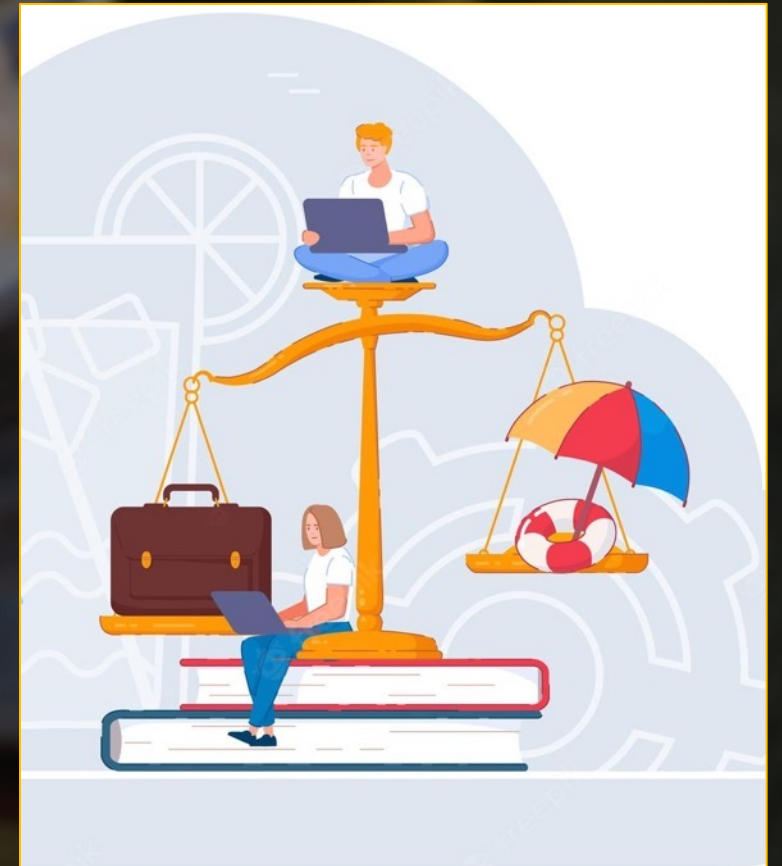
(JOANNA DE ÂNGELIS. *Jesus e Atualidade*, cap. 16.)

ESCRAVOS DO REPOUSO

“Um grande número se entrega a trabalhos esfalfantes durante o ano para economizar e realizar o seu sonho nas férias.

Labora até a exaustão, assume compromissos para pagar depois, a expensas de juros escorchantes no resgate penoso, a fim de gozar hoje.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Jesus e Atualidade*, cap. 16.)



DESCANSO?

“Com raras exceções, as viagens são penosas e as excursões exaustivas. Pouco repouso e muito incômodo. [...] Na ocasião do retorno, [...] partem para a faina de regularizar ou recuperar os gastos, cansando-se muito mais.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Jesus e Atualidade*, cap. 16.)



PREGUIÇA

“Enfermidades se desenvolvem facilmente quando a inércia mental lhes concede campo!

Males se agravam naqueles que, tardos, não oferecem resistência às aflições que os visitam.

Autocídios inconscientes se desenvolvem ignorados, nos que mantêm a casa mental vazia de objetivos superiores.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Espírito e Vida*, cap. 8.)

CATALISADORES DA PREGUIÇA

“Empreguismo, facilidade, repouso, amolentamento moral, prazer são condimentos que temperam a preguiça a funcionar qual ferrugem destruidora nas engrenagens do espírito, corroendo o homem.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Espírito e Vida*, cap. 8.)



ATIVIDADES ALTERNATIVAS

“Toda **mudança de atividade** faculta renovação de energias e dá novas motivações.

Um bom balanço de labores define quais as opções de que se dispõe como alternativas para o **bem-estar.**”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Jesus e Atualidade*, cap. 16.)

O QUE É REPOUSO
PRA VOCÊ?

O QUE NÃO É O REPOUSO?

“O homem necessita, sem dúvida, de férias, de repouso, de esparecimento, que lhe proporcionam alegrias e refazimento para prosseguir trabalhando. [...]

O trabalho é lei da vida, tanto quanto o é o repouso. Este, porém, **não é paralisação, ociosidade, nem corrida da busca de coisa-nenhuma.**”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Jesus e Atualidade*, cap. 16.)

O QUE É O REPOUSO?

“Como repouso entenda-se tranquilidade interior, recuperação de forças, conquista de otimismo, estar de bem com a vida.

Proporcionar-se relaxação, leitura agradável, esporte sadio, convivência com pessoas experientes, joviais, alegres, sem ruídos, viajar em calma para tomar contato com outros lugares, costumes, indivíduos, sem pressa, constituem método eficaz para um bem utilizado repouso.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Jesus e Atualidade*, cap. 16.)

O QUE É O REPOUSO?

“Igualmente, meditar, no próprio lar; orar, buscando sintonia com as nascentes do pensamento superior; confraternizar com os sofredores, confortando-os e ajudando-os; asserenar-se, escutando melodias de profundo conteúdo emocional, **são recursos valiosos e técnicas de repouso que podem ser aplicados em qualquer lugar, nas horas possíveis.**”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Jesus e Atualidade*, cap. 16.)

O REPOUSO PELO SONO

“O sono é fenômeno fisiológico de alta magnitude para a vida animal, sem o qual, inúmeros distúrbios se instalam no ser. [...]

A noite bem repousada, os encontros espirituais durante a fase do sono, são os propiciadores da inspiração que soluciona as questões em pendência.

Assim, lê uma pequena página de otimismo antes de dormir, a fim de que ela te estimule os centros do pensamento sadio.

Ora com íntima confiança em Deus.

Entrega-te em paz ao repouso.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Episódios Diários*, cap. 49.)

DESCANSO INÚTIL

“Não te bastará dormir, dar descanso ao corpo, se permaneceres emocionalmente inquieto, ansioso.

Assim, dá um balanço dos teus atos, medita em profundidade e perceberás que te está faltando o *pão do espírito*, que nutre e reconforta.

Reorganiza a vida e busca o equilíbrio, enquanto é tempo.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Vida Feliz*, cap. 102.)

REPOUSO DA ALMA

“O dever cumprido é a melhor maneira de fazer da própria consciência o mais alto lugar de repouso.”

(EMMANUEL. *Recados do Além*, cap. 39.)



REPOUSO ATIVO

“Aproveita a ocasião para descobrires-te, conheceres-te melhor e identificar o que, em verdade, te é indispensável, selecionando com rigor aquilo que necessitas para uma vida saudável, abandonando ou dando menos valor aos demais.

Repouso, sim, com ação edificante.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Jesus e Atualidade*, cap. 16.)