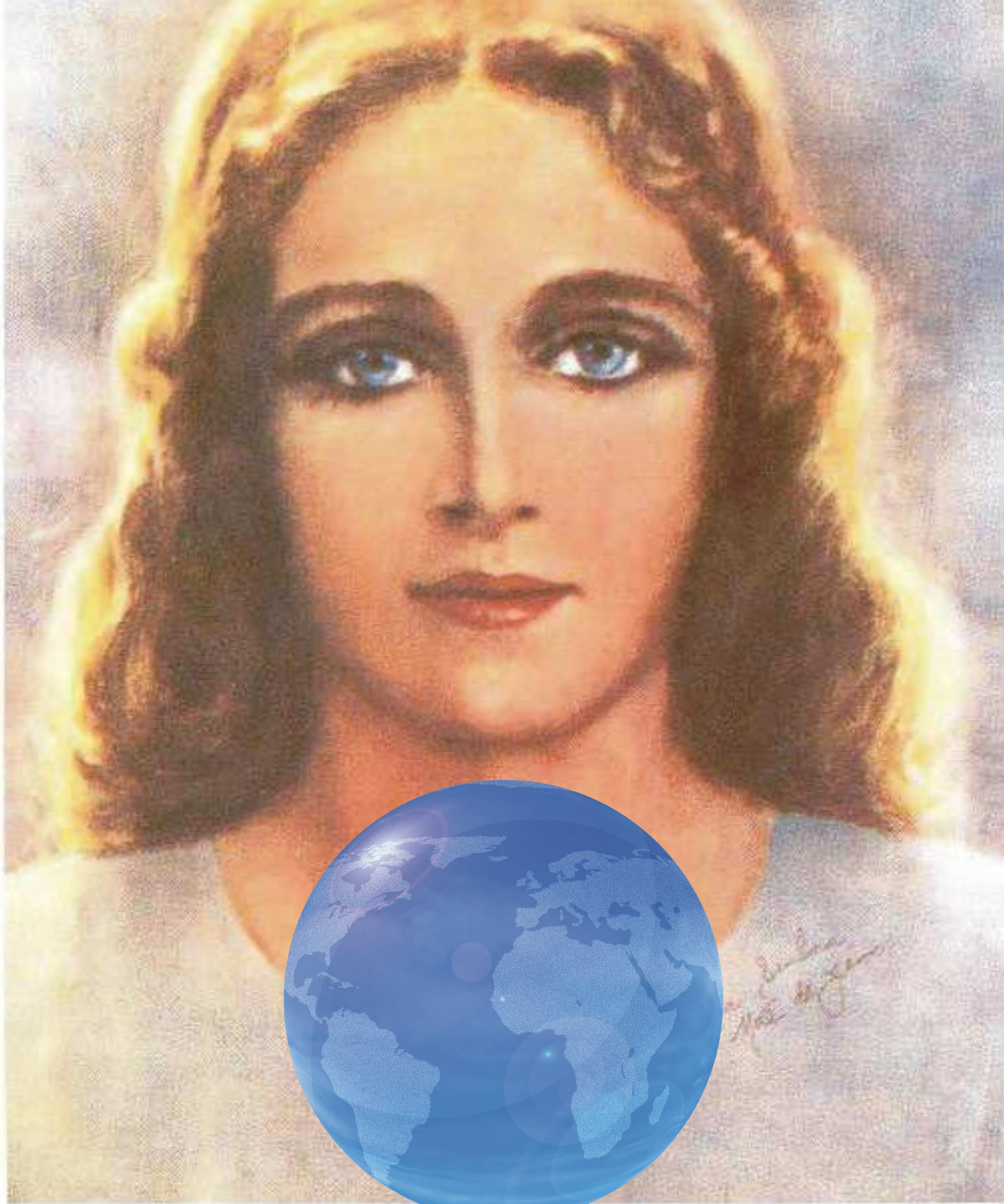


SUICÍDIO NUNCA!



**Associação Espírita Francisco de Assis
São Carlos - SP**

**- DISTRIBUIÇÃO GRATUITA -
www.usaocarlos.com.br**

Nossa Capa:

Retrato falado de Maria de Nazaré, Mãe de Jesus, ditado pelo espírito Emmanuel, através do médium Chico Xavier, ao fotógrafo Vicente Avela.

Esse trabalho artístico foi realizado aos poucos, durante mais de vinte sessões realizadas em 1983 e 1984.

A fisionomia de Maria de Nazaré assim retratada, disse Chico Xavier, revela tal qual Ela é conhecida quando de Suas visitas às esferas espirituais mais próximas e perturbadas da crosta terrestre, como a Legião dos Servos de Maria, grande instituição espiritual de amparo aos suicidas.

SUICÍDIO NUNCA!

SUICÍDIO NUNCA!

A QUEM É DESTINADO ESTE LIVRETO

- A você que está pensando em se matar.
- A você que conhece alguém que já falou em se suicidar.
- A você que entende que todos nós temos a responsabilidade de prevenir todas as pessoas contra o suicídio.
- A você que tem um familiar ou amigo que se suicidou.

MOTIVOS QUE LEVAM AO SUICÍDIO

Somos diferentes uns dos outros, às vezes uma coisa que não tem nenhuma importância para uma pessoa, é muito importante para outra.

Por isso não devemos estranhar alguns dos motivos que podem levar uma pessoa a querer se matar, mas é importante lembrar que para Deus, que nos deu a vida, **nenhum** motivo é suficientemente forte para justificar o suicídio.

Estejamos atentos e que **sempre** nos disponhamos a ajudar pessoas que manifestem tendências suicidas, para depois não nos sentirmos culpados e lamentarmos tardiamente.

Chamamos a atenção para alguns dos vários motivos que levam muitas pessoas a cometer suicídio:

- Depressão
- Drogas
- Alcoolismo
- Dívidas
- Desemprego
- Desilusão amorosa
- Solidão
- Morte de um ente querido
- Doença grave no próprio corpo
- Doença grave em um familiar
- Falência ou perda de bens materiais
- Complexo de inferioridade
- Descoberta de gravidez indesejada
- Humilhação sofrida por preconceitos (homossexuais, obesos, idosos, portadores de doenças transmissíveis)
- Fanatismo religioso

- Fanatismo “patriótico” (kamikazes, homens-bomba)
- Fracasso profissional
- Por receber muitas críticas e reprovações, cobranças ou pressões
- Fracasso nos estudos (reprovações escolares)
- Materialismo ou ausência de uma crença religiosa
- Revolta contra Deus (por falta de compreensão da Justiça Divina)
- Desequilíbrio mental (irmãos nessa situação necessitam de cuidados e acompanhamento constantes)
- Desejo de libertar-se de algo que escraviza (vícios, prisões, tiranias)
- Mutilações sofridas
- Ociosidade e tédio
- Sentimento de culpa por um erro cometido
- Sentimento de ser incompreendido por familiares, amigos ou outros
- Sentimento de ter sido injustiçado ou acusado indevidamente
- Sentimento de ter sido abandonado
- Perturbação provocada por violência sexual (estupro)
- Menosprezo pela vida em desafios como “roleta russa” (com arma de fogo, com automóveis em cruzamentos, etc.)
- Provas voluntárias que colocam em risco desnecessariamente a vida, como alguns esportes radicais (suicídio inconsciente)

PORQUE ESCRREVEMOS ESSE LIVRETO

Nós formamos um grupo de trabalho da **AEFA, Associação Espírita Francisco de Assis**, que, como tantos outros grupos de trabalho espírita espalhados pelo mundo, auxilia os espíritos suicidas das seguintes formas:

- fazendo orações por eles;

-conversando com eles, através de médiuns, em reuniões mediúnicas realizadas especialmente para auxiliar os espíritos suicidas, fazendo o possível para consolar, esclarecer, despertar a esperança e renovar sua fé em Deus.



Conforme nos ensinam os livros básicos da Doutrina Espírita, de Allan Kardec, assim como os livros espíritas complementares que enfocam particularmente o suicídio, comprovamos na prática, nas reuniões de nosso grupo, como é comum ouvir dos espíritos suicidas, que mergulham num sofrimento intenso após a morte, a seguinte pergunta:

- Por que ninguém

me ajudou enquanto

eu estava “vivo”?



Tivemos também nossa atenção chamada pelas alarmantes estatísticas mundiais, pois de acordo com dados da **OMS – Organização Mundial de Saúde**, o número de suicídios aumentou 60% em 50 (cinquenta) anos, sendo consumados 1.000.000 (um milhão) por ano, o que significa que aproximadamente a cada 30 segundos uma pessoa se mata. Estima-se também que para cada suicídio consumado, ocorrem 20 (vinte) tentativas. Foi estabelecida a data de 10 de Setembro como o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, com o objetivo de alertar para o problema que representa uma das principais causas de morte prematura evitável e pedir aos governos que desenvolvam estratégias de prevenção em nível nacional.

**Temos que fazer alguma coisa para ajudar,
para prevenir o suicídio!**

O QUE DIZEM OS ESPÍRITOS QUE SE SUICIDARAM



Temos informações, obtidas no estudo dos livros espíritas e em conversas, através de médiuns, com os espíritos que se suicidaram, sobre o que acontece com o suicida após cometer o lamentável erro de acabar com a própria vida. Então nos sentimos na obrigação de esclarecer todos aqueles a quem pudermos alcançar através desse livreto. O que ouvimos quando eles conseguem falar, com muita dificuldade ocasionada pelo estado de perturbação, é o seguinte:

- 1** - Após o suicídio, fiquei decepcionado e frustrado em minha intenção ao perceber que não consegui acabar nem com minha vida nem com meus problemas. Acabei apenas com meu corpo físico e meus problemas então, só aumentaram em quantidade e intensidade.
- 2** - Em seguida fui tomado pelo arrependimento que, somado à decepção e à frustração, tornou meu sofrimento insuportável.
- 3** - Depois veio o desespero de querer “voltar”, estar novamente entre meus familiares e amigos ou simplesmente estar “vivo”, mas sempre chegando à triste conclusão que isso não era mais possível.
- 4** - Ao mesmo tempo, eu sentia dores terríveis nos órgãos afetados pelo veneno, pela bala, pelos cortes, pela corda, pelo fogo (isso depende da forma como se tira a vida), sensações essas que eu tinha como se ainda permanecesse no meu corpo físico. E perguntas, que eu mesmo me fazia, martelavam sem parar a minha mente:

**- Por que fiz isso?
- Por que não enfrentei meus problemas?**

Realmente, aprendemos com o Espiritismo que, embora seja costume dizer que é preciso coragem para se matar, a verdade é que o suicídio é um ato de falso heroísmo.

Corajoso é aquele que enfrenta seus problemas, sejam eles quais forem.

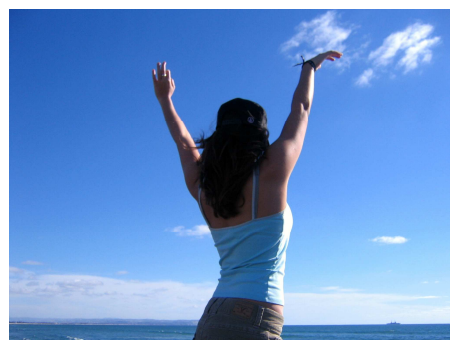
Aprendemos também que o melhor para todos nós é sempre completar o tempo programado para nossa vida, retornando ao Plano Espiritual através da morte natural ou de um acidente inevitável, situação em que os familiares e amigos que nos antecederam podem nos receber em seus braços, juntamente com espíritos bondosos, nossos protetores, num agradável reencontro uma vez cumprida a nossa tarefa aqui na Terra.

ALGUMAS DIFERENÇAS DE SITUAÇÕES ENTRE QUEM MORRE PORQUE “CHEGOU A HORA” E QUEM MORRE ATRAVÉS DO SUICÍDIO

Dissemos anteriormente que o melhor para todos nós é completar o tempo programado para nossa vida e consideramos importante destacar para você, que lê esse livreto, algumas diferenças de situações entre aqueles que morrem porque “chegou a hora” e aqueles desavisados que partem através do suicídio.

O QUE ACONTECE QUANDO A MORTE OCORRE PORQUE “CHEGOU A HORA”?

O espírito desprende-se com relativa facilidade do corpo e, quando auxiliado por amigos e familiares desencarnados, ao despertar no plano espiritual tem uma sensação de leveza, especialmente se ele já sabe que a vida continua.



O QUE ACONTECE QUANDO A MORTE OCORRE ATRAVÉS DO SUICÍDIO?

O espírito tem maior dificuldade para se desprender do corpo físico, permanecendo por mais tempo preso a ele. Muitas vezes acompanha e sente a decomposição de seu próprio corpo, que ocorre lentamente. Além disso, durante muito tempo, às vezes durante anos, sofre todas as angústias do momento fatal e, caindo em si, acaba reconhecendo que multiplicou seu sofrimento, fosse ele qual fosse antes do suicídio, por dezenas de vezes.

Assim, vê seu corpo físico e sabe que é seu, mas não entende a razão de estar separado dele e sofrer todas as sensações horrorosas que mais se parecem com um grande pesadelo que não tem fim. Tenta falar com as pessoas, mas não percebe ou não entende que elas não o vêem nem ouvem mais.

EXEMPLOS DE SOFRIMENTOS PELOS QUAIS PASSA O SUICIDA

Embora você possa ficar chocado com os exemplos a seguir, não interrompa sua leitura. É muito importante que você se esclareça a respeito do que passa o espírito suicida.

Saiba que:

- Aquele que toma veneno sente a dor insuportável da destruição do estômago e outros órgãos.
- Quem atira em si mesmo sente permanentemente a dor da bala alojada e o sangue jorrando. Sente também a cabeça esfacelada quando ela foi o alvo do disparo.
- Aquele que se enforca fica desesperado para respirar, pois sente absoluta falta de ar.
- O que ateia fogo em si mesmo sente a dor da destruição das próprias carnes.
- Quem que se jogou embaixo de um trem sente as dilacerações ocasionadas no corpo, em um processo de repetição continuada.

Quando finalmente conseguem se desprender do corpo físico, os suicidas se reúnem, pela lei da atração e da afinidade de situação, em locais no plano espiritual onde há grande angústia, desespero, medo, revolta, frio, e as noites são intermináveis. Sentem solidão e gritam por socorro. Perdem a noção do tempo, não conseguem raciocinar com clareza e a cena trágica da morte que se infligiram não lhes sai da cabeça.

Aprendemos com o Espiritismo que, após longo período de sofrimentos no plano espiritual, quando reencarnar, ou seja, voltar em um novo corpo para uma nova vida, o espírito terá que reiniciar seu aprendizado aqui na Terra, porém suas condições serão piores e muito mais penosas que as da vida anterior na qual se suicidou. Isso acontece porque o ato do suicídio é tão brutal que, ao renascer, sofrerá doenças, limitações físicas ou desequilíbrios decorrentes da maneira como se suicidou.

As lesões ocasionadas no corpo, na encarnação em que se suicidou, irão afetar os órgãos do seu novo corpo físico e colherá inevitavelmente as conseqüências. É a lei de ação e reação ou lei de causa e efeito.

“Cada um colhe o que planta”



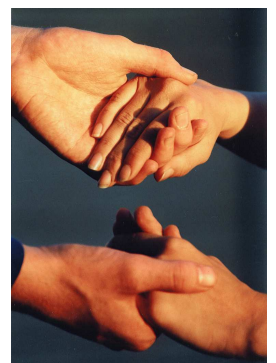
Você, que lê esse livreto e tem agora uma noção das terríveis conseqüências do suicídio, deve estar pensando:

O QUE PODEMOS FAZER PARA PREVENIR O SUICÍDIO?

Podemos:

1 - Conversar com as pessoas e dizer-lhes que ninguém está só!

Todos nós temos, enviado por Deus, um anjo guardião, um espírito bom que nos acompanha e procura ajudar o tempo todo, através da intuição durante o dia e nos orientando diretamente quando, durante o sono, nos desprendemos do corpo físico.



O anjo guardião está sempre presente nas horas de nossas dúvidas, nos encoraja e fortalece nos momentos de desespero e fraqueza, procurando incansavelmente nos ajudar de tantas outras formas ainda ignoradas pela maioria de nós. E podemos conversar com ele através do pensamento.

2 - Estimular as pessoas a orar (rezar ou fazer preces)

Cabe aqui uma explicação.

É comum ouvirmos as pessoas dizerem:

-“Eu não sei rezar”.

Dizem isso porque imaginam que rezar ou orar é ficar repetindo preces decoradas como o Pai-Nosso ou a Ave-Maria, mas precisamos entender que essas preces conhecidas são apenas exemplos de formas para conversar com Deus ou com Maria de Nazaré.

E rezar, orar ou fazer prece é exatamente isso, conversar com Deus, Jesus, Maria de Nazaré ou com os chamados santos de nossa preferência que, na realidade, são espíritos bondosos que podem nos ajudar.

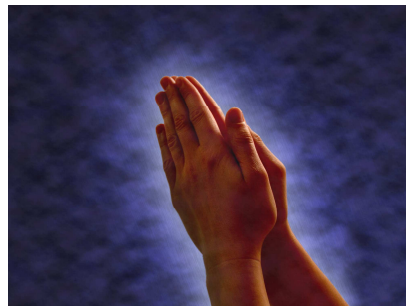
Mas cada um pode conversar do seu jeito, com suas palavras.

Basta que as palavras sejam sinceras, vindas do coração e eles nos ouvirão.

Falemos de nossas angústias, peçamos auxílio e nos serão dadas forças para enfrentarmos nossas dificuldades e intuições para resolvermos nossos problemas.

A ajuda virá, tenha a certeza disso!

Lembre-mos da afirmação de Jesus:



“Pedi e obtereis”!

3 - Convidar as pessoas a refletirem sobre tantos irmãos que enfrentam dificuldades maiores do que as nossas

Quando estamos sofrendo sempre achamos que o nosso sofrimento é o maior do mundo, mas isso é um engano.

Se observarmos atentamente ao nosso redor, veremos que existem muitas outras pessoas em situações mais difíceis que a nossa, carentes do mínimo necessário para sobreviver, com deficiências físicas, tetraplégicas, e que mesmo assim conseguem, sempre resignadas, nos dar grandes exemplos, transmitindo-nos sublimes lições de vida.

Não nos entreguemos!



4 - Se você está desanimado da vida, tome essas atitudes com urgência:

- Não se isole do “mundo”;
- Não fuja de seus problemas fazendo uso de álcool, drogas, ou mesmo calmantes em excesso;
- Não assista programas de TV nem leia jornais que exploram assuntos como violência e morte de forma sensacionalista;
- Não ouça músicas melancólicas;
- Procure estar com pessoas amigas;
- Em sua casa, busque coisas que lhe dão alegria;
- Se envolva com crianças;
- Se gosta de animais, adote um, de preferência abandonado;
- Busque participar de uma atividade beneficente;
- Converse com alguém em quem confie, se abra, fale de seus problemas e, caso tenha pensado em se matar, diga-lhe;
- Se não consegue pensar em ninguém para lhe ouvir, procure alguém numa instituição: um padre, um pastor, um trabalhador de uma casa espírita ou ligue **141 - CVV** - Centro de Valorização da Vida. Alguém lhe ajudará!



“A criatura pede ajuda a Deus através da prece e Deus ajuda a criatura através de outras criaturas”

5 - Se você é familiar ou amigo de quem atravessa uma depressão ou vem manifestando ideias suicidas, preste atenção no que segue:

- O apoio da família é fundamental para salvar quem corre esse perigo.
- Converse com bondade e paciência com quem tem ideias suicidas.
- Dê-lhe esse livreto e, se possível, façam juntos a sua leitura.
- Faça a sugestão para que “dê um tempo”, pois o problema que tem pode deixar de existir por si só ou perder a importância que parece ter nesse momento.
- Estimule a valorização pessoal. Todos nós temos algum talento.

- Leve a visitar asilos, hospitais, desde que tenha a certeza de que vai conseguir mostrar o outro lado da situação, que existem pessoas mais carentes do que ela mesma e que todos podemos ser úteis ao próximo. Incentive a participação em trabalho beneficente. Fazer o bem faz bem.
- **NUNCA** deixe de dar atenção a quem vive dizendo que vai se matar.

O QUE PODEMOS FAZER POR QUEM SE SUICIDOU

1 - É fundamental **não** ficar relembando as circunstâncias de sua morte. Esses pensamentos chegam até o suicida contribuindo para aumentar ainda mais sua perturbação.

2 - Os suicidas, sem exceção, dizem que somente a prece alivia seus sofrimentos. Oremos por eles sempre que deles nos lembrarmos. Aquele que ficou conhecido como Santo Agostinho faz a seguinte exortação:

“Se soubésseis o quanto a fé faz bem ao coração e leva a alma ao arrependimento e à prece! A prece! Como são tocantes as palavras que saem dos lábios na hora da prece! A prece é o orvalho divino. A prece, filha primeira da fé, nos conduz ao caminho que nos leva a Deus”



3 - Na condição de familiar ou amigo de um suicida, tenhamos a certeza que Deus ama cada um de seus filhos e não nos abandona jamais. No momento oportuno, quando os suicidas oferecem condições através do arrependimento sincero e desejo de repararem seus erros, são ajudados. Auxiliemos com as nossas orações.

O QUE VOCÊ PODE FAZER POR SI MESMO:

Acreditamos que se você leu atentamente este livreto e entendeu que o suicídio o levaria à situação bem pior do que a atual, nunca o cometerá.

Mas sabemos também que, embora tendo entendido, seu problema não deixou de existir por isso. Sua dor, seu desespero, sua angústia, seu desgosto são reais.

Sendo assim, reais, perguntamos: por que não buscar ajuda? Da mesma forma que uma ferida no corpo precisa de tratamento, seu problema, seja ele qual for, não pode ser ignorado. Deve ser tratado também!

Fica aqui nossa sugestão:

Procure amparo espiritual!

Que o amigo se encaminhe a um Centro Espírita ou a outro templo religioso que escolher. Toda religião que estimula a prática do bem é respeitável.

Caso sua opção seja por um Centro Espírita, lá você poderá conversar com alguém para expor suas angústias ou simplesmente participar de reuniões públicas onde ouvirá palestras sobre o Evangelho.

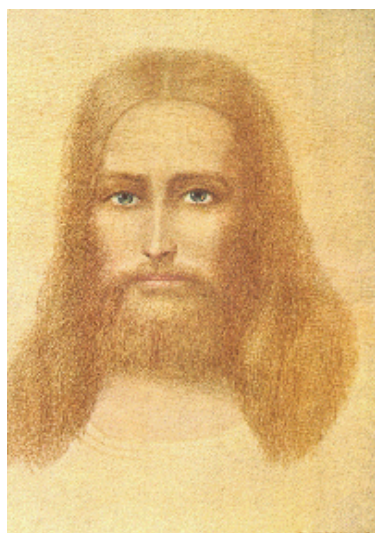
Se quiser poderá também tomar passe, que é uma transfusão de energias espirituais que nos fortalece para enfrentar o dia-a-dia.

E não deixe de orar!

Faça leituras edificantes e busque ajuda médica se for o caso.

Faça reuniões da família em seu Lar para orarem juntos.

E confie em **Jesus**, lembrando que dele são essas palavras:



**“Vinde a mim, todos os que
estais cansados e oprimidos,
e eu vos aliviarei.”**

(Mateus, 11: 28)

Jesus nos afirma, deixando bem claro nessa passagem do Evangelho, que sempre que o buscarmos com fé, seremos ajudados.

PELA IMPORTÂNCIA DA FÉ E DAS ORAÇÕES, UMA SUGESTÃO:

Reúna sua família semanalmente, sempre no mesmo dia e na mesma hora e faça o seguinte:

1 - Prece Inicial

Que um dos participantes faça uma prece (oração) simples e espontânea, com suas palavras, pedindo a Deus, a Jesus e aos espíritos bondosos para abençoarem a reunião.



2 – Leitura

Leiam um trecho de um livro edificante, como do “Evangelho Segundo o Espiritismo” ou da Bíblia na parte do Novo Testamento ou ainda de outros livros de mensagens que espiritualizem como, por exemplo, “Minutos de Sabedoria”.

3 – Comentários

Façam comentários do trecho lido, procurando o entendimento, o esclarecimento que facilita a compreensão dos ensinamentos e sua aplicação na vida diária, sem usarem o momento para críticas mútuas. Que cada um aplique os ensinamentos em si mesmo.

4 - Prece Final

Que um participante faça uma prece de agradecimento a Deus, a Jesus, aos Amigos Espirituais.

UMA REUNIÃO FEITA DESTA FORMA É O QUE NÓS ESPÍRITAS CHAMAMOS DE “FAZER O EVANGELHO NO LAR” E TRAZ OS SEGUINTE BENEFÍCIOS:

- Une os familiares;
- Cria um ambiente de paz e tranquilidade no lar;
- Facilita o auxílio de nossos anjos guardiães;
- Fortalece os familiares, afim de que possam enfrentar dificuldades materiais e espirituais;
- Eleva espiritualmente os membros da família.



Para colocar em prática, observe o que segue:

- Escolha um dia da semana e um horário em que seja possível a presença de todos da família que queiram participar.
- Faça a reunião sempre no mesmo dia da semana e no mesmo horário, porque nossos anjos guardiães (espíritos bondosos) estarão presentes e também eles têm outros compromissos e precisam se programar.
- A duração da reunião pode ser de 20 a 30 minutos.
- Não suspenda a reunião por causa de passeios adiáveis, programas de TV ou outras coisas de menor importância.
- Se receber visitas em sua casa no horário escolhido, convide para participar.
- Antes de iniciar, coloque uma jarra de água para servir aos participantes no final da reunião. Os espíritos bondosos fluidificam a água para, através dela, nos transmitirem energias fortalecedoras.

CONCLUINDO, LEMBRE-SE SEMPRE:

- 1- Que você é uma criatura divina;
- 2- Que Deus, Inteligência Suprema do Universo, não comete erros e você é criação Dele;
- 3- Que o sofrimento ou os problemas são desafios que a vida nos oferece como situações de aprendizado para nosso crescimento interior;
- 4- Que o nosso sofrimento tem uma razão de ser e está seguramente de acordo com o que ensina Jesus: “a cada um é dado segundo suas obras”;
- 5- Que o maior dos heroísmos é “vencermos a nós mesmos”;
- 6- Que nunca estamos sozinhos no mundo, pois a aparente solidão pode ser vencida com a solidariedade;
- 7- O que não entendemos hoje sobre as nossas dificuldades, saberemos em um nosso amanhã e será mais fácil se tivermos coragem e confiança em Deus, pois Ele não erra;

8- **SEJA FELIZ POR VOCÊ MESMO!**



Observação: Na elaboração desse livreto adotamos o critério de buscar uma linguagem simples e clara, acessível a irmãos de todos os credos religiosos ou de nenhum, e também a todos os níveis culturais, sabedores que somos que lamentavelmente o suicídio pode vir a ser a equivocada porta de fuga para todos os seres humanos em desequilíbrio se não os ajudarmos **já!** Façamos a nossa parte!

Após ler, passe esse livreto adiante para que ele possa esclarecer outras pessoas.

Todos nós somos responsáveis diante de irmãos em desequilíbrio.

Hoje podemos ajudar, amanhã poderemos ser os necessitados de ajuda.

Façamos pelo nosso próximo o que gostaríamos que ele nos fizesse, como nos ensina Jesus.

Obrigado e que Deus te abençoe.

AEFA – ASSOCIAÇÃO ESPÍRITA FRANCISCO DE ASSIS

São Carlos, Agosto de 2011.

Leia mais a respeito de suicídio e sobre os Ensinamentos da Doutrina Espírita. Sugerimos inicialmente “O Livro dos Espíritos” e o “Evangelho Segundo o Espiritismo”, de Allan Kardec. No livro “Céu e Inferno”, também de Allan Kardec, você encontrará depoimentos de espíritos suicidas.

***“A criatura pede ajuda a Deus através da prece e
Deus ajuda a criatura através de outras criaturas”***



**CENTROS ESPÍRITAS DE SÃO CARLOS-SP e REGIÃO
ENDEREÇOS, DIAS E HORÁRIOS DE ATENDIMENTO AO PÚBLICO
ACESSE: www.usesaocarlos.com.br**

**CVV - Posto de Atendimento em São Carlos:
(16) 3361-4111 (das 19:00 às 23:00hs.) ou Fone 141 (24 horas)**