

# Pracuj i miej natchnienie

## **Duszo siostro!**

Wykrocz poza siebie.

Nie pozostawaj w murach swojej klauzury – wyjdź z zamknięcia.

Zmobilizuj się.

Wybierz się na spacer.

Oddychaj czystym powietrzem.

Zmień energię mentalną opartą o zapatrzenie się w smutek, na energię

mięśni, terapię wysiłku, która również jest metodą leczenia depresji.

Miej kontakt z Ziemią, z jej pozytywną energią. Ona pomoże przywrócić ci utracone życie i miłość do życia.

Szukaj większej intymności z Naturą, bowiem jest nasycona balsamicznymi i uzdrawiającymi energiami.

## **Droga duszo!**

Zrozum, że praca jest terapią, jest Życiem.

Zobacz, co dzieje się z tymi, którzy odchodzą na emeryturę nie postawiwszy sobie nowych celów na starczy okres swej fizycznej egzystencji.

Unikaj pustej godziny, która powoduje wielkie uszkodzenia w moralnej ekonomii stworzeń.

Jeśli odczuwasz taką potrzebę, zmniejsz aktywność, ale nigdy nie wybieraj beczynności jako sposobu na życie.

Pracuj, także dla samej radości. Możesz tworzyć i być przydatną. W pracy nie poszukuj tylko finansowej nagrody.

Dlatego pracuj bezinteresownie, skutecznie, przyczyniaj się do budowania lepszego świata.

Reaguj na depresję, pracuj bez użalania się nad sobą i nad swym lenistwem.

## **Zawsze czuwaj**

Jezus zalecał: „Czuwajcie i módlcie się, abyście nie ulegli pokusie”...

Pokusa to słowo, które ma wiele znaczeń.

Jeśli chodzi o depresję, pokusa może być wszystkim, co odbiera nam radość i ciągnie ku cierpieniu.

Dziś, gdyby między nami ponownie zjawił się Jezus, najprawdopodobniej wyraziłby się w ten sposób:

„Czuwajcie i módlcie się, abyście nie ulegli depresji”.

## **Duszo – siostro!**

Podobnie jak z zaleceniem miłości, kiedy Jezus zachęcał do czujności, wyznaczył nam cel, abyśmy realizowali ją w praktyce, a nie mistycznie.

Mistrz chciał nam powiedzieć, żebyśmy czuwaliby nad informacjami, które otrzymujemy, uobecniającymi się w zmysłach fizycznych i duchowych. Zachęca też, by być czujnym, kiedy z naszego serca (umysłu) wychodzą myśli na zewnątrz – w ten sposób unikniemy i opanujemy negatywną postawę wobec rzeczywistości.

Człowiek potrzebuje być czujnym oczami, uszami, taktownym zachowaniem, wszystkimi zmysłami, ponieważ duża część informacji zostaje zapisana w jego podświadomości, przenikając

do jego umysłowego domostwa wszelkimi drogami.

Jeśli pozwolisz na wejście wszystkiego, co jest szkodliwe, podświadomość zwróci ci dokładnie ten sam zarchiwizowany materiał.

Czuwając nad tym, co wchodzi i co wychodzi z serca, zapobiegiesz wprowadzaniu złych lokatorów, osiągniesz również zwycięstwo, gdyż porzucisz negatywnych towarzyszy, którzy od dawna z tobą przebywają.

## **Droga duszo!**

Dobieraj emocje z zewnątrz, które mogą wejść do intymności twojego domu. Działaj jak stróż nocny, aby uniemożliwić wejście złodziejom i wrogom. Dusza obecna w zaciszu swego domu mentalnego potrzebuje opieki i spokoju. Nie pozwól przedostać się do niej wrogom, którzy burzą twoją równowagę.

Czuwaj nad słowami,

nie narzekaj,

nie szkaluj,

nie obrażaj...

Fragmenty z książki **DEPRESIÓN: CAUSAS, CONSECUENCIAS Y TRATAMIENTO** (Depresja: przyczyny, konsekwencje i leczenie)  
Izaias Claro

Przełożył: Pablo Diaz

[http://www.luzespiritual.org/Libro/depresion\\_causas\\_consecuencias\\_y\\_tratamiento\\_espanhol.pdf](http://www.luzespiritual.org/Libro/depresion_causas_consecuencias_y_tratamiento_espanhol.pdf)