

*Revista*

**O CAMINHO**

*Manifestação  
antes da morte*

**Agosto - 2021**

**Centro Espírita Allan Kardec - CEAK**



# SUMÁRIO



**3**  
**PROGRAMAÇÃO VIRTUAL**

**4**  
**HOMENAGEM**  
*190 anos de Dr. Bezerra de Menezes*

**6**  
**ESTUDO**  
*Manifestação antes da morte.*

**9**  
**REFLEXÃO**  
*Sirvamos.*

**11**  
**SEMEANDO O EVANGELHO DE JESUS**  
*Bem-aventurados os que são brandos e pacíficos.*

**12**  
**VULTO ESPÍRITA DO MÊS**  
*Aristides Spínola*

**15**  
**NA PRATELEIRA**

**16**  
**AVISOS**

**17**  
**PENSAMENTO**  
*Associação mental.*

**19**  
**VISÃO ESPÍRITA**  
*Espelho infinito.*

**23**  
**CARTAS E CRÔNICAS**  
*Influência do bem.*

**26**  
**FUNDAMENTOS DA REFORMA ÍNTIMA**

**29**  
**ARTIGO**  
*Como vencer a depressão e o medo.*

**36**  
**ARTIGO**  
*Preparo para o desencarne.*

**39**  
**PROGRAMAÇÃO DE ESTUDOS**

**44**  
**PRECE PELAS AFLIÇÕES DA VIDA**  
*por Cairbar Schutel*



## PROGRAMAÇÃO VIRTUAL DO MÊS - AGOSTO DE 2021

Em virtude da pandemia do Coronavírus todas as atividades presenciais do Centro Espírita Allan Kardec continuam suspensas. No entanto, para prosseguir com o estudo da Doutrina, principalmente para o conforto de todos e segurança em tempos de quarentena, nada melhor que assistirmos às **PALESTRAS VIRTUAIS**.

Periodicamente teremos expositores falando de importantes temas. **As palestras estão disponíveis desde 17 de janeiro.**

Acessem pelo nosso site: <https://ceallankardec.org.br/>

Na tela inicial temos um quadro com o link, no slide show principal, bastando clicar na chamada.

Podem também ir pelo menu à esquerda, no botão de triplo traço horizontal, em seguida clique em “Atividades Online”, que ao se expandir mostrará o mesmo item/link de acesso.

Se preferirem ir diretamente para o YouTube, é acessível em:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLXt90XEIUQZZ97hCl-Jcy2zNZQFdszgUp>

### **DOMINGO**

<b>DIA</b>	<b>TEMA</b>	<b>EXPOSITOR</b>
<b>01/08/2021</b>	<b>A Aliança da Ciência e da Religião</b>	<b>João Aparecido</b>
<b>08/08/2021</b>	<b>Amai os vossos inimigos</b>	<b>Luiz Eduardo Mourão</b>
<b>15/08/2021</b>	<b>Obsessão e Loucura conforme Bezerra de Menezes</b>	<b>Éder Andrade</b>
<b>22/08/2021</b>	<b>Pluralidade dos Mundos Habitados</b>	<b>Silvia Rangel</b>
<b>29/08/2021</b>	<b>Honrai Vosso Pai e Vossa Mãe</b>	<b>Cristina de Figueiredo</b>

**TODAS AS EDIÇÕES ANTERIORES DA REVISTA O CAMINHO ESTÃO DISPONÍVEIS PARA DOWNLOAD NO SITE DO CEAK.**

**ACESSE CLICANDO NO LINK ABAIXO:**

<https://ocaminho.ceallankardec.org.br/>



## HOMENAGEM

### 190 Anos do Dr. Bezerra de Menezes

Adolfo Bezerra de Menezes nasceu em 29 de agosto de 1831 e seu nome é de todos bem conhecido, assim como sua obra, como médico e humanitário, expoente vulto do Espiritismo no Brasil, sendo mundialmente conhecido.

Médico de formação acadêmica. Servia à corte imperial e nesta, estudioso literário, militar, escritor, jornalista, político e filantropo ao incomensurável nível de abnegação, altruísmo, caridade e amor ao próximo.

Personagem ilustre, bem conhecido não só pelos espíritas, com vasta publicação impressa e material digital, não é difícil saber dele e de sua imensa obra.

Em síntese, um espírito bom, puro, benfeitor ao extremo, fazendo da medicina uma ferramenta de cura não só material, mas psicológica, social e espiritual. Por tudo que foi e fez, é considerado o "Kardec Brasileiro".

O filme sobre a sua biografia, de perfeito conteúdo autoexplicativo, é mandatório ser assistido por todos que queiram conhecer melhor a Doutrina e a sua prática

Conforme consta no site da FEB, para honrar e homenagear tão ilustre personagem, estenderam em sua Sede uma lona com sua imagem e na Revista Reformador, o Selo Oficial dos 120 Anos, em 2020.

Bezerra de Menezes conheceu a Doutrina Espírita no lançamento da tradução para o português de O Livro dos Espíritos (1875), através de um exemplar dado pelo tradutor, também médico, Dr. Joaquim Carlos Travassos, que lhe fez dedicatória.

Líder natural do espiritismo científico, pré-unificação no RJ, tendo o grupo "místico" (religioso) no contraponto.

Desde o início das atividades espíritas no Brasil, inicialmente na Bahia e, 10 anos depois, 1883, no RJ, foi-se definindo duas correntes de prática. Distanciando do sentido original de Kardec, os "místicos" ou "religiosos".

Bezerra de Menezes, Augusto Elias da Silva e o Maj. Francisco Raimundo Ewerton Quadros, com muitos outros, fundaram em 01/01/1884, a Federação Espírita Brasileira



(FEB). E, assim, congregaram os líderes de diferentes associações e sociedades espíritas, não só no RJ, mas progressivamente de todo o território nacional.

A FEB disponibilizou artigos e livros, assim como, ocorrerão eventos e uma exposição que trarão ainda mais conteúdo às comemorações e haverá também a realização de uma Sessão Solene a ser promovida no Senado Federal em homenagem ao parlamentar e abolicionista Bezerra de Menezes.

Todo o material produzido está à disposição dos centros espíritas e federativas que desejarem reproduzir em seus estados. Basta enviar um e-mail para [comunicacao@febnet.org.br](mailto:comunicacao@febnet.org.br) com a solicitação, conforme consta informado no [site da FEB](#).

Em 18 de março de 2020, pela Federação Espírita do Paraná, FEP, foi apresentada a [mensagem psicofônica de Dr. Bezerra de Menezes](#), através de Divaldo Franco, por ocasião do encerramento da XXII Conferência Estadual Espírita.

**Fonte:** \_\_\_\_\_

*Eduardo Penna*

Revista O Caminho







## ESTUDO

### Manifestação antes da morte

A carta seguinte nos foi dirigida de Marennes, em janeiro último.

“Senhor Allan Kardec,

“Julgaria ter faltado ao meu dever se, no começo deste ano, não tivesse vindo agradecer-vos a boa lembrança que tivestes a bondade de conservar de mim, dirigindo a Deus novas preces pelo meu restabelecimento. Sim, senhor, elas me foram salutares e nelas reconheço vossa boa influência, bem como a dos bons Espíritos que vos rodeiam, porque desde 14 de maio eu era obrigada a guardar o leito de vez em quando, em consequência das febres malignas que me tinham posto num estado muito triste. Há um mês estou melhor; agradeço-vos mil vezes, rogando vos agradecer, em meu nome, a todos os irmãos da Sociedade e Paris, que tiveram a bondade de unir as suas preces às vossas.

“Muitas vezes tive manifestações, como sabeis, mas uma das mais admiráveis é a do fato que vou relatar.

“Em maio último, meu pai veio a Marennes passar alguns dias conosco. Quando chegou, caiu doente e morreu ao cabo de oito dias. Sua morte me causou uma dor ainda mais viva porque eu tinha sido avisada seis meses antes, mas não havia dado crédito. Eis o fato:



“No mês de dezembro passado, sabendo que ele devia vir, eu tinha mobiliado um quartinho para ele, e meu desejo era que ninguém ali dormisse antes dele. Do momento em que manifestei tal pensamento, tive a intuição de que quem se deitasse naquela cama ali morreria, e essa ideia, que me perseguia incessantemente, me apertava o coração a ponto de não ousar mais ir àquele quarto. Contudo, na esperança de me desembaraçar dela, fui orar junto ao leito. Julguei ali ver um corpo enterrado; para me assegurar, levantei os lençóis e nada vi. Então eu disse para mim mesma que todos esses pressentimentos não passam de ilusões ou de resultados de obsessões. No mesmo instante ouvi suspiros como de uma pessoa que definha, depois senti minha mão direita apertada fortemente por uma mão quente e úmida. Saí do quarto e não mais ousei ali entrar sozinha. Durante seis meses fui atormentada por esse triste aviso, e ninguém lá dormiu antes da chegada de meu pai. Foi lá que ele morreu; seus últimos suspiros foram os mesmos que eu tinha ouvido e, antes de morrer, sem que lhe pedisse, tomou-me a mão direita e a apertou da mesma maneira que eu tinha sentido seis meses antes; a sua tinha o suor quente que eu havia igualmente notado. Não posso, pois, duvidar que tenha sido um aviso que me foi dado.

“Tive muitas outras provas da intervenção dos Espíritos, mas seria demasiado longo vos detalhar numa carta. Não lembrarei senão o fato de uma discussão de quatro horas que tive, em agosto último, com dois sacerdotes, e durante a qual me senti verdadeiramente inspirada e forçada a falar com uma facilidade de que eu própria fiquei surpresa. Lamento não vos poder relatar essa conversa. Isto não vos causaria admiração, mas vos divertiria.

“Recebei etc.

“ANGELINA DE OGÉ.”

Há todo um estudo a fazer nesta carta. Para começar, aí vemos um estímulo a orar pelos doentes, depois uma nova prova da assistência dos Espíritos pela inspiração das palavras que se devem pronunciar em circunstâncias em que se estaria muito embaraçado para falar se estivesse entregue às suas próprias forças. É talvez um dos gêneros mais comuns de mediunidade, e que vem confirmar o princípio que todo mundo é mais ou menos médium sem o suspeitar. Seguramente, se cada um se reportasse às diversas circunstâncias de sua vida, observasse com cuidado os efeitos que resente ou de que foi testemunha, não haveria ninguém que não reconhecesse ter alguns efeitos de mediunidade inconsciente.

Mas o fato mais marcante é o do aviso da morte do pai da senhora de Ogé, e do pressentimento com que foi perseguida durante seis meses. Sem dúvida, quando ela foi orar nesse quarto, e acreditou ver um corpo no leito, que constatou estar vazio, poder-se-ia, com alguma verossimilhança, admitir o efeito de uma imaginação ferida. O mesmo poderia ter acontecido com os suspiros que ela ouviu. A pressão da mão também poderia ser atribuída a um efeito nervoso, provocado pela super excitação de seu espírito. Mas como explicar a coincidência de todos esses fatos com o que se passou quando da morte de seu pai? Dirá a incredulidade: puro efeito do acaso; diz o Espiritismo: fenômeno natural, devido à ação de fluidos cujas propriedades até hoje foram desconhecidas, submetidos à lei que rege as relações do mundo espiritual com o mundo corporal.

Ligando às leis da Natureza a maior parte dos fenômenos reputados sobrenaturais, o Espiritismo vem precisamente combater o fanatismo e o maravilhoso que o acusam de querer fazer reviver; daqueles que são possíveis, ele dá uma explicação racional, e dos que seriam uma derrogação das leis da Natureza ele demonstra a impossibilidade. A causa de uma porção de fenômenos está no princípio espiritual, cuja existência ele vem provar. Mas como os que negam esse princípio podem admitir as suas consequências? Aquele que nega a alma e a vida extracorporal não pode reconhecer os seus efeitos.

Para os espíritas, o fato de que se trata nada tem de surpreendente, e se explica por analogia, como uma porção de fatos do mesmo gênero, cuja autenticidade não pode ser contestada. Entretanto, as circunstâncias em que se produziu apresentam uma dificuldade, mas o Espiritismo jamais disse que nada mais tinha a aprender. Ele possui uma chave cujas aplicações todas ainda estão longe de conhecer. Aplica-se a estudá-las,

a fim de chegar a um conhecimento tão completo quanto possível das forças naturais e do mundo invisível em cujo meio vivemos, mundo que nos interessa a todos, porque todos, sem exceção, devemos nele entrar mais cedo ou mais tarde, e vemos todos os dias, pelo exemplo dos que partem, a vantagem de conhecê-lo antecipadamente.

Nunca seria demais repetir que o Espiritismo não admite qualquer teoria preconcebida: ele vê, observa, estuda os efeitos e dos efeitos procura remontar às causas, de tal sorte que, quando formula um princípio ou uma teoria, sempre se apoia na experiência. É, pois, rigorosamente certo dizer que é uma ciência de observação. Aqueles que afetam não ver nele senão uma obra de imaginação, provam que lhe desconhecem as primeiras palavras.

Se o pai da senhora de Ogé tivesse morrido sem que ela o soubesse, na época em que sentiu os efeitos de que falamos, esses efeitos se explicariam da maneira mais simples. Desprendido do corpo, o Espírito teria vindo a ela avisá-la de sua partida deste mundo, e atestar sua presença por uma manifestação sensível, com a ajuda de seu fluido perispiritual. Isto é muito frequente. Compreendemos perfeitamente que aqui o efeito é devido ao mesmo princípio fluídico, isto é, à ação do perispírito, mas como a ação material do corpo, que ocorreu no momento da morte, pôde produzir-se identicamente seis meses antes dessa morte, quando nada de ostensivo, doença ou outra causa, poderia fazê-la pressentir?

Eis a explicação a respeito, dada na Sociedade de Paris:

O Espírito do pai dessa senhora, em estado de desprendimento, tinha um conhecimento antecipado de sua morte e da maneira pela qual ela se realizaria. Abarcando sua visão espiritual certo espaço de tempo, para ele a coisa era como presente, mas, no estado de vigília, disso ele não conservava qualquer lembrança. Foi ele próprio que se manifestou à sua filha, seis meses antes, nas condições que deviam se produzir, a fim de que mais tarde ela soubesse que era ele, e que estando preparada para uma separação próxima, ela não fosse surpreendida com a sua partida. Ela própria, como Espírito, tinha conhecimento disto, porque os dois Espíritos se comunicavam em seus momentos de liberdade. É o que lhe dava a intuição de que alguém devia morrer naquele quarto. Essa manifestação ocorreu igualmente com o fito de fornecer um assunto de instrução acerca do conhecimento do mundo invisível.

**Fonte:** \_\_\_\_\_  
*Revista Espírita – janeiro de 1868*







## REFLEXÃO

### Sirvamos

*"Servindo de boa-vontade, como:  
sendo ao Senhor, e não aos homens."*

Paulo. EFÉSIOS, 6:7.

Se legislas, mas não aplicas a Lei, segundo os desígnios do Senhor, que considera as necessidades de todos, caminhas entre perigosos abismos, cavados por tuas criações indébitas, sem recolheres os benefícios de tua gloriosa missão na ordem coletiva.

Se administras, mas não observas os interesses do Senhor, na estrada em que te movimentas na posição de mordomo da vida, sofres a ameaça de soterrar o coração em



caprichos escuros, sem desfrutares as bênçãos da função que exerces no ministério público.

Se julgas os semelhantes e não te inspiras no Senhor, que conhece todas as particularidades e circunstâncias dos processos em trânsito nos tribunais, vives na probabilidade de cair, espetacularmente, na mesma senda a que se acolhem quantos precipitadamente aprecies, sem retirares, para teu proveito, os dons da sabedoria que a Justiça conserva em tua inteligência.

Se trabalhas na cor ou no mármore, no verbo ou na melodia, sem traduzires em tuas obras a correção, o amor e a luz do Senhor, guardas a tremenda responsabilidade de quem estabelece imagens delituosas para consumo da mente popular, perdendo, em vão, a glória que te enriquece os sentimentos.

Se foste chamado à obediência, na estruturação de utilidades para o mundo, sem o espírito de compreensão com o Senhor, que ajudou as criaturas, amando-as até o sacrifício pessoal, vives entre os fantasmas da indisciplina e do desânimo, sem fixares em ti mesmo a claridade divina do talento que repousa em tuas mãos.

Amigo, a passagem pela Terra é aprendizado sublime.

O trabalho é sempre o instrutor do aperfeiçoamento.

Sirvamos sem prender-nos.

Em todos os lugares do vale humano, há recursos de ação e aprimoramento para quem deseja seguir adiante. Sirvamos, em qualquer parte, de boa-vontade, como sendo ao Senhor e não às criaturas, e o Senhor nos conduzirá para os cimos da vida.

**Fonte:**

Livro: *Fonte Viva*

De: *Emmanuel*

Psicografia: *Francisco Cândido Xavier*





## SEMEANDO O EVANGELHO DE JESUS

### *Bem-aventurados os que são brandos e pacíficos Injúrias e violências*

**5.** Que queria Jesus dizer por estas palavras: “Bem-aventurados os que são brandos, porque possuirão a Terra”, tendo recomendado aos homens que renunciassem aos bens deste mundo e havendo-lhes prometido os do céu?

Enquanto aguarda os bens do céu, tem o homem necessidade dos da Terra para viver. Apenas, o que Ele lhe recomenda é que não ligue a estes últimos mais importância do que aos primeiros.

Por aquelas palavras quis dizer que até agora os bens da Terra são açambarcados pelos violentos, em prejuízo dos que são brandos e pacíficos; que a estes falta muitas vezes o necessário, ao passo que outros têm o supérfluo. Promete que justiça lhes será feita, assim na Terra como no céu, porque serão chamados filhos de Deus. Quando a Humanidade se submeter à lei de amor e de caridade, deixará de haver egoísmo; o fraco e o pacífico já não serão explorados, nem esmagados pelo forte e pelo violento. Tal a condição da Terra, quando, de acordo com a lei do progresso e a promessa de Jesus, se houver tornado mundo ditoso, por efeito do afastamento dos maus.

**Fonte:** \_\_\_\_\_

Livro: *O Evangelho Segundo O Espiritismo*  
Capítulo VIII





## VULTO ESPÍRITA DO MÊS

# *Aristides Spínola*



**Aristides Spínola**

Aristides de Souza Spínola nasceu em Caetité, Bahia, em 29 de agosto de 1850. Filho do Coronel Antônio de Sousa Spínola, de rica e tradicional família baiana, e de Constança Pereira. Foi ilustre advogado e político, vulto da História Geral do Brasil e do Espiritismo Brasileiro.

Bem cedo, quando ainda menino, revelou-se altamente curioso de tudo que lhe chegasse aos sentidos, elaborando, às vezes, perguntas bastante embaraçosas e que demonstravam a viva inteligência de que era dotado.

Cursou a Faculdade de Direito do Recife, colega de Castro Alves, Rui Barbosa, Plínio de Lima, sendo de todos o único a ser laureado.

Após seu brilhante curso, foi nomeado pelo Imperador D. Pedro II presidente da província de Goiás. Desde cedo afeito à carreira política, por sucessivos



mandatos ocupou uma cadeira no Congresso Nacional, como Deputado.

Desta sua passagem pela política alguns episódios marcaram tanto que acabou tornando-se personagem do romance Sinhazinha, de Afrânio Peixoto.

Como jornalista de irrecusável mérito, Aristides Spínola colaborou em vários jornais. No “Diário da Bahia” escreveu as narrativas de algumas de suas excursões realizadas na juventude. Com o pseudônimo Buxton, defendeu, em “A Pedidos” do “Jornal do Comércio”, do Rio, o Ministério Dantas.

Foi um dos fundadores, em 1891, do “Jornal do Brasil”, onde teve a seu cargo a parte política. Antes, pertencera à redação de um diário, cremos que a “Gazeta da Tarde”, que fora empastelado em 1897, achando-se Aristides Spínola no edifício do jornal quando essa violência se consumou.

No final do Século XIX Aristides Spínola converteu-se, ao Espiritismo, dedicando-se quase exclusivamente à causa, inclusive como advogado de médiuns, então perseguidos.



**Cidade de Caétite, onde nasceu Aristides Spínola.**

Sob os auspícios da Federação Espírita Brasileira, foi editada, em 1902, a tradução que Spínola fez da obra do Dr. E. Gyel: “Ensaio de revista geral e da interpretação sintética do Espiritismo”.

Em 1915, com o título “Caridade perseguida”, fez imprimir um memorial de recurso criminal. Sólida erudição espírita, teológica e jurídica projetaram-lhe o nome dentro e fora do campo espírita sendo-lhe admirados o critério e a ponderação com que resolvia os problemas administrativos, bem como o espírito evangélico e conciliador nos mais delicados e controvertidos assuntos, um grande mediador.

Presidiu a Federação Espírita Brasileira (FEB), em diversas ocasiões.

Aristides Spínola era, no dizer do médium Divaldo Franco, um espírito completista, dos que vinham para “completar uma missão”.

De fato, quando se converteu ao Espiritismo, o movimento espírita passava por grandes dificuldades, decorrentes da intolerância religiosa que sofria.

Filiou-se à Federação Espírita Brasileira em 1905, ano em que fundou, na sua cidade natal, o Centro Psíquico de Caeté, hoje com seu nome. Atualmente a Associação Centro Espírita Aristides Spínola consta no mapa de atividades de profissionalização e inclusão social com o Projeto Crescer, com a famosa escola de rendeiras e o seu cineclube, dentre outras atividades.

Na FEB veio a ser eleito para a vice-presidência, até 1913. Em 1914 foi eleito presidente por dois períodos consecutivos até 1917, quando novamente ocupou a vice-presidência. Foi, então, novamente eleito para a presidência de 1922 a 1924.



Quando faleceu no RJ, em 09 de julho de 1925, com 74 anos, ocupava pela terceira vez a vice-presidência da FEB.

Nos relatos da própria História do Espiritismo Brasileiro, da FEB, consta que nunca disputou nenhum cargo que ocupou, sempre tendo sido convidado ou aclamado, pois sempre fraternal e bondoso, nunca pleiteou ou concorreu contra seus pares.

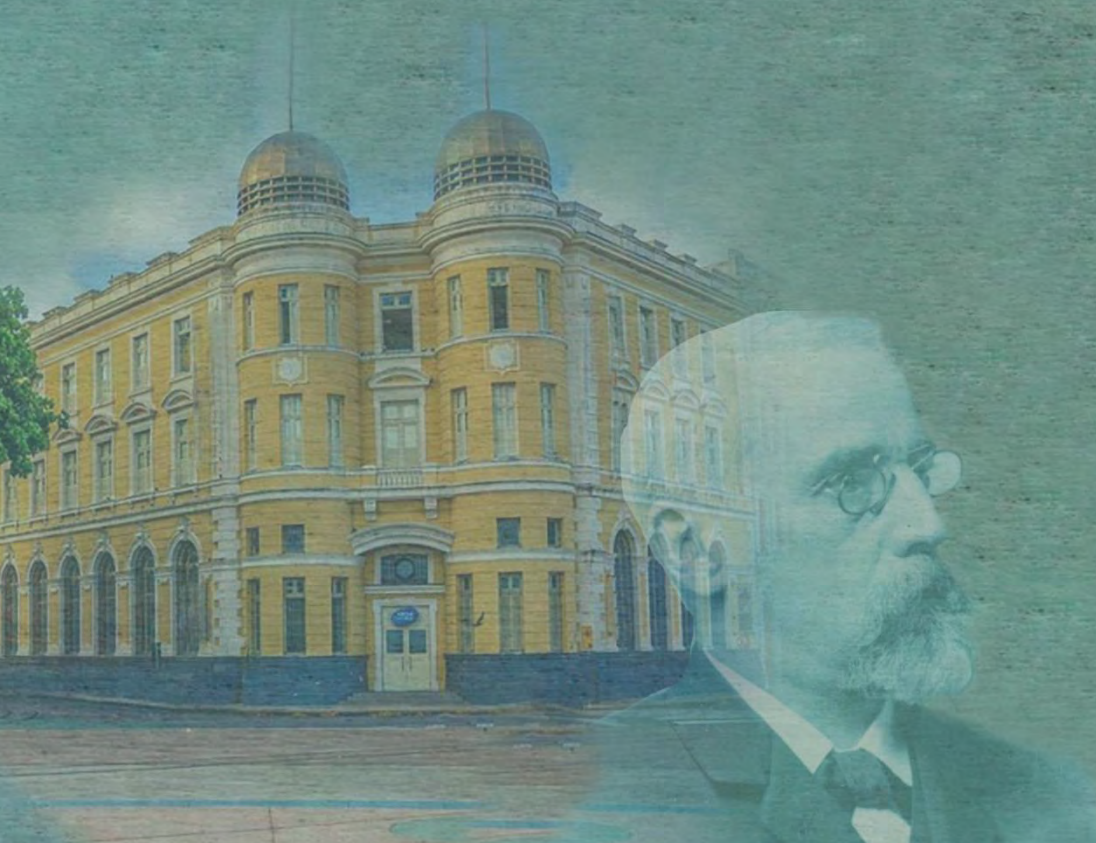
O que ele queria era trabalhar. E trabalhou sempre, e muito, e trabalhou bem.

Dentre esses serviços merecem destacados os que teve ensejo de dispensar-lhe como advogado, de todas as vezes em que o Espiritismo se viu alvejado pela ciência oficial, sob a forma de perseguições aos médiuns, por exercício ilegal da medicina.

Sua bondade e desapego impressionou entre outros a Hermes Lima, este que viria a ser primeiro-ministro do Brasil e membro da Academia.

Entres diversas homenagens, destacam-se:

- Personagem no romance Sinhazinha, de Afrânio Peixoto,
- Renomeado para Centro Espírita Aristides Spinola, o que fundou em 1905.
- Patrono da Cadeira Número 4 da Academia Caetitense de Letras.
- Nome de rua no Leblon, bairro da Cidade do RJ.





**Tempo de Luz - 1978**



Geralmente, todos temos, na Terra ou no Mais Além, certas quotas de tempo específico. Tempo de lições. Tempo de mais atividade. Tempo de repouso. Tempo de meditação. Tempo de provas. O próprio Salomão (Eclesiastes 1:3) já dizia: - "Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo propósito debaixo do Céu." "Não firas a ninguém, não guardes culpas. Um dia, deixarás o mundo aí... Resguarda-te no bem, trabalha e serve, e, quanto ao resto, Deus fará por ti."

***Imperdível e indispensável leitura!!!***



**ASSOCIADO**

**Verifique  
sua situação  
junto ao CEAk.**

*Procure manter em dia  
sua contribuição.*

*Dependemos dela para  
distribuir os enxovais às  
mães carentes e manter  
nossas atividades  
administrativas*



O Centro Espírita Allan Kardec é uma instituição que se mantém com as doações de seus associados e frequentadores. Pensando na comodidade de todos que desejam pagar suas mensalidades e/ou ajudar, temos duas modalidades: transferência ou depósito bancário e doação através do PAYPAL.

Para depósito ou transferência



**Bradesco**

**Agencia: 0446-4**

**Conta: 44718-8**

Usando Paypal



Entre no site do CEAK no endereço:  
[ceallankardec.org.br](http://ceallankardec.org.br)  
e clique no link DOAÇÕES

**CNPJ CEAK: 33267477/0001-97**

## **VENHA CONHECER O SITE DO CEAK**

No site você vai encontrar vídeos, aulas, palestras, estudos, livros para download, programação da Casa e todas as edições da Revista O CAMINHO.

[ceallankardec.org.br](http://ceallankardec.org.br)

Não deixe de CURTIR a página do CEAK no Facebook.

[www.facebook.com/ceakcopacabana](http://www.facebook.com/ceakcopacabana)





## PENSAMENTO...

### Associação mental

Em suas peregrinações pela Palestina, o Mestre de Nazaré já nos advertia quanto às imprevidentes escolhas que realizávamos em nossas vidas, procurando nos oferecer novos conhecimentos, com a intenção de tentar despertar no ser humano da época a responsabilidade associada aos caminhos que trilhávamos pelo desconhecimento da verdade ou, simplesmente, pelo impulso de um desejo momentâneo.

Percebendo a dificuldade que as pessoas daquele tempo tinham de alcançar as verdades espirituais contidas em suas palavras, prometeu aos seus discípulos e seguidores que, se orássemos a Deus nosso Pai com fervor, Ele poderia enviar um “Consolador”, que revelaria muito mais coisas, que naquele dado momento ainda não era possível nos explicar melhor.

*"Tudo me é permitido", mas nem tudo convém. "Tudo me é permitido", mas eu não deixarei que nada me domine.*

*Paulo (1 Coríntios 6:12)*



Entre as diversas passagens, Jesus nos exortou com o ensinamento “*vigiai e orai, para não cairmos em tentação*”, sugerindo que, por meio da oração, era possível guardar as atitudes e formas de pensamento que abrem campo, despertando afinidades que, muitas das vezes, chegam a nos surpreender.

No mundo moderno, os jovens costumam dizer que estão conectados em rede, estabelecendo vínculos ou condomínios mentais com outras mentes, encarnadas ou não, fato que acaba favorecendo uma sintonia, como acentua Emmanuel no livro *Fonte Viva*: “...as mais terríveis tentações decorrem do fundo sombrio de nossa individualidade.”<sup>2</sup>

“*Vigiai e orai, para não cairdes em tentação*”

— Jesus (*Mateus, 26:41*)

Levando em conta o nível evolutivo do planeta em que nos encontramos, de Provas e Expições, não é muito difícil entender as escolhas precipitadas ou equivocadas que muitos acabam fazendo, não conseguindo perceber que, nem tudo que nos é lícito, nos convém! Hermínio Miranda nos alerta a respeito: “Onde há pensamento, há correntes mentais, e onde há correntes mentais existe associação. E toda associação é interdependência e influência recíproca. Daí concluímos quanto à necessidade de vida nobre, a fim de atrairmos pensamentos que nos enobreçam.”<sup>4</sup>

Jesus, em muitos momentos, ofereceu oportunidade de um desfecho diferente àqueles que o procuravam, como no exemplo do homem rico, que poderia ter mudado sua vida; porém, devido ao apego às suas propriedades, não seguiu o Mestre. Foram escolhas equivocadas pelo desconhecimento da verdade, mas também por uma afinidade aos gozos do mundo material, como ressalta Emmanuel em *Pensamento e Vida*: “*Assimilamos os pensamentos daqueles que pensam como pensamos.*”<sup>3</sup> Faz-se necessário ao homem de bem se capacitar com conhecimento espiritual libertador, para que consiga resistir aos arrastamentos que existem na sociedade.

Um grande marco para todos nós foi o advento do Espiritismo com Allan Kardec, fato que tornou possível o descortinar de um caminho para a reeducação dos pensamentos e das emoções, com o lançamento de *O Livro dos Espíritos* em 18 de abril de 1857.

De forma clara, Emmanuel afirma: “*Nas raízes de nossas tendências, encontramos as mais vivas sugestões de inferioridade.*” Sendo assim, fica difícil vivenciarmos uma encarnação sem emoções que possam nos testar, auxiliando na nossa transformação moral.

“*Portanto, nós também, pois que estamos rodeados de uma tão grande nuvem de testemunhas, deixemos todo o embaraço.*”  
Paulo. (*Hebreus, capítulo 12, versículo 1.*)

O nosso processo de reeducação requer um lento trabalho de reforma íntima, estudo doutrinário e, acima de tudo, um testemunho silencioso de mudança de conduta. Emmanuel, no livro *Nos Domínios da Mediunidade*, afirma “Os mundos atuam uns sobre os outros pelas irradiações que despedem e as almas influenciam-se mutuamente, por intermédio dos agentes mentais que produzem”, procurando mostrar a relação de reciprocidade, afinidade e sintonia, que, frequentemente, estabelecemos com situações cotidianas, nos habituando a conviver com visões equivocadas, que acabam exigindo séculos para a devida reparação.

#### **Palavras-chave:**

Afinidade; sintonia; escolhas; arrastamento; mudança de conduta.

#### **Referência bibliográficas:**

- 1) Xavier, Francisco C. *Pensamento e Vida*. Pelo Espírito de Emmanuel. FEB. Cap. 8 – Associação.
- 2) Xavier, Francisco C. *Fonte Viva*. Pelo Espírito de Emmanuel. FEB. Cap. 110 – Vigiem e Oremos.
- 3) Xavier, Francisco C. *Nos Domínios da Mediunidade*. Pelo Espírito de Emmanuel. FEB.
- 4) Miranda, Hermínio C. *Condomínio Espiritual*.

**Fonte:** \_\_\_\_\_  
Éder Andrade  
Revista O Caminho





## VISÃO ESPÍRITA

### O espelho infinito

O mote deste tema parte de um interessante livro de Marcus Ende (1929-1995), "*O Espelho no Espelho*", do qual pelo gancho do tema se aplicou um estudo filosófico, sob o prisma do Espiritismo.

Ende foi um escritor alemão de romances sobre fantasia e livros infantis a partir de um movimento antroposófico (estudo do ser humano sob o ponto de vista moral e intelectual), Foi um dos mais famosos autores do Século XX, pelo seu sucesso com livros infantis, convidando o leitor a entrar em um estranho mundo cheio de símbolos visionários e o poder de se identificar com os heróis de suas histórias. Dentre seus escritos, temos "*História em fim*", que foi levado às telas. Todos seus livros tem metáforas didáticas, os personagens são igualmente representações das múltiplas facetas da natureza humana e as suas interações.



***“Por que? Porque a evolução é inexorável. Estamos fadados à evolução. Então, o que se vislumbra sempre e cada vez sempre mais, à nossa frente, é o reflexo, o efeito, daquilo tudo que está retrospectivamente sendo refletido simultaneamente naquele “espelho” às nossas costas, a nossa marcha evolutiva, dentro desta e de tantas outras vidas passadas.”***

nos conduzem a ela.

O Espelho Infinito, meus irmãos e irmãs, somos nós. Nós que somos objeto e imagem, que refletimos e somos refletidos. Ação e Reação. Seja na realidade do que somos, objeto, bem como na ilusão do que aparentamos, a nossa imagem, ora invertida, ora corrigida, dependendo da profundidade da perspectiva do Espelho Infinito.

Em uma primeira camada, neste cenário, temos a imagem invertida de nós mesmos, à nossa frente, tudo aquilo que se inverte e nos é apresentado pelo que projetamos no meio, nos nossos semelhantes. E, atrás de nós, está a verdade, que não podemos ver, porque estamos dentro de nós mesmo, não enxergando o que vem atrás de nós, ou o que dentro está, mas não podemos também ver, senão por métodos e aparelhos especializados, em comum uso da medicina.

Mas, o mais importante, é o que está em nós, que nenhum aparelho mostra, não é nada mais do que a essência do que somos, na busca eterna deste conhecimento, a consciência da vida, de nossa real existência. E isto se reflete, o que de nós aflora e o meio reage a esta emanção, considerando que outros também fazem parte do meio, com reciprocidade, pois também somos imagem e objeto de tantos outros, quanto de nós mesmos.

O clássico conceito “conheça a ti mesmo”, vem desde a Antiguidade, oriundo do grego antigo "conhece a ti mesmo" (grego: γνῶθι σεαυτόν, transliterado: gnōthi seauton), fazendo parte dos ensinamentos transmitidos por Sócrates. É uma das máximas délficas, - portanto foi inscrita no pronau (pátio) do Templo de Apolo em Delfos de acordo com o escritor Pausânias (110-180). Em latim a frase, "conhece a ti mesmo", é geralmente dada como “nosce te ipsum” ou “temet nosce”.

Segundo Aristóteles (384-322 a.C.), “nada existe no intelecto, a menos que preexistia nos sentidos”. Mas Locke (1632-1704), ao adicionar o adendo “exceto o próprio intelecto”, nesta frase, apesar de ser o pai do Empirismo (a experiência como base do conhecimento, não considerando o conhecimento inato), trouxe consigo a porta que se abriu para que houvesse o contradito de sua própria visão do ser humano como uma página em branco ao nascer, sendo uma consequência do meio, da experiência social. Pois, como querem os Existencialistas supracitados, tais como Sarte, ainda que seja uma página em branco, ela só está em branco porque a página existe e também existe alguém para dizer ser uma página em branco. Ou seja, a página só existe para alguém porque tem alguém para vê-la. O mesmo somos nós, existimos porque viemos de algum lugar, vamos para algum outro lugar e temos o conhecimento de nós mesmos e do mundo a nossa volta e isto tudo de forma recíproca.

Por mais confuso e complexo que possa parecer, é muito simples, na verdade. Somos objetos perante o espelho porque temos a consciência de nós, do espelho e de nosso reflexo. E temos o conhecimento de que na nossa frente se espelha o que está atrás de nós, que nos traz a imagem do que nos precede ou aparenta preceder. Se nos virarmos 180°, nada muda, pois a simetria destes espelhos confrontados faz que tudo também nos acompanhe

Bem sabemos que dois espelhos postos em paralelo, um em frente ao outro, irão refletir ao infinito. Esta observação vem desde cedo, na infância, quando passamos por corredores ou entradas de prédio, onde existem em duas paredes fronteiriças.

Mas, o que querem nos dizer, na sutileza desta situação? Sim, porque nada é ao acaso. Também é de nosso conhecimento que nada acontece sem um propósito, ainda que seja atribuído, não intrínseco, mas encontrado, através da sabedoria, que desenvolvemos e nossos mentores



na rotação, o presente ainda será cada momento do tempo em que estamos, o passado que fica às nossas costas, o futuro porvir à nossa frente.

O Existencialismo Espírita, a vertente filosófica e auto gnóstica da Doutrina, nos leva ao aprofundamento do Existencialismo tradicional, representado no mundo através de ilustres, tais como Sartre. Em contraponto, humanistas como Camus, ou o realismo pessimista de Rosset, além de tantos outros nomes não menos famosos, infelizmente se afastaram, por negação, da busca ampla do conhecimento, ao negarem a natureza não material do ser.

Vale lembrar, entretanto, que de nada adiantará para a nossa marcha evolutiva termos o conhecimento de nós mesmos, enquanto animais racionais, seres sencientes, se não aprofundarmos mais e mais, nesta busca de nós mesmos, que então se faz pelo que soubermos enxergar.

Assim, buscamos a visão verdadeira neste sistema de aprofundamento infinito, ao longo não só desta, mas de muitas vidas, sejam elas no plano material ou, principalmente, no etéreo, como espíritos livres, onde revisamos as passagens e nos instruímos mais ainda, preparando-nos também para as próximas reencarnações.

Imaginemos que cada plano destes espelhos frente a frente tem um par, a visão de frente e a de trás. A da frente, na primeira camada, é aquela que nos reflete, invertida, pelo que causamos ao meio, a reação, o efeito. A que está atrás, é o que não vemos, o que está dentro de nós, uma imagem direta, não invertida, mas que nos seguiria aonde formos, onde quer que estivermos, pois será nossa sombra especular até o fim, desde o princípio desta vida. Nela trazemos as demais camadas em que qual um trem, traz encadeada todas as demais, porém com uma diferença angular, muito sutil, que pelo que se reflete naquele espelho na nossa frente, permite vislumbrar as camadas de reflexões naquele espelho às nossas costas. Esta sutileza são as diferenças que trazemos de outros momentos desta vida, onde nós fomos infinitesimalmente outras pessoas, pois a cada dia, a cada segundo, ou fração deste, não somos exatamente os mesmos.

Por que? Porque a evolução é inexorável. Estamos fadados à evolução. Então, o que se vislumbra sempre e cada vez sempre mais, à nossa frente, é o reflexo, o efeito, daquilo tudo que está retrospectivamente sendo refletido simultaneamente naquele “espelho” às nossas costas, a nossa marcha evolutiva, dentro desta e de tantas outras vidas passadas.

A causa de hoje traz em si o efeito no amanhã, mas também é o efeito de outra causa pregressa, que por sua vez também é consequência de algo mais antigo ainda, - assim o é, indefinidamente, pois estamos perante o Espelho Infinito, a própria Vida em si.

Não é à toa que o espelho é usado em técnicas de desdobramento e de autognose. Em diferentes correntes e sociedades de estudos filosóficos é uma ferramenta muito importante. Porém não é mais importante do que o próprio pensamento humano, que, em última análise, até dispensaria tais “ferramentas”, pois tudo que na verdade precisamos, já temos dentro de nós mesmos: a consciência, com a noção do Livre Arbítrio, até atávico dom, que nos vem desde as priscas eras de nossa marcha evolutiva espiritual.

Ou então, como bem Gonçalves em sua obra expressou a ideia de que o avanços nas Ciências Sociais e nas Ciências Cognitivas promoveram uma nova compreensão da natureza humana, em instâncias separadas da biologia e da cultura, porém a Comunicação Social não dialogaria com esses avanços, permanecendo encapsulada numa concepção de natureza humana perigosamente desatualizada.

De onde se depreende que por mais que a tecnologia tenha avançado, há defasagem entre o avanço e a comunicação humana em si.

Extrapolamos aqui, no caso do Espiritismo, por mais que o Espiritismo Científico tenha desenvolvido novos meios, aparelhos, para a investigação de comunicação entre os planos e no aprofundamento na pesquisa do passado, ainda assim, é uma realidade insuficiente e defasada. Até porque o foco não há de se colocar no meio, no método, mas no objetivo real, o conhecimento para o aprimoramento, a depuração espiritual.



Soma-se a isto a necessária amnésia dos períodos progressos de vida material, sem o que, ela própria seria insuportável, por toda a carga que trazemos, intolerável enquanto na matéria estivermos. E também esse amplo ou total conhecimento prejudicaria o livre arbítrio de nossos atos, a cada novo ciclo de reencarnação.

A imagem especular, como vimos, é e sempre será muito além de mera forma física, direta ou invertida, de nós mesmos, pois nela está inscrita a marca do que somos e não enxergamos, senão pelos olhos alheios ou pelos reflexos obtidos. Cabe a nós não nos recusarmos e nem nos assoberbarmos.

Nem odiar e nem muito amar o que enxergamos, mas de sua consciência, de seu conhecimento, construir em nós mesmos o que pode nos melhorar. E esta melhora, dinâmica e constante, certamente se refletirá não só no Espelho Infinito, mas também no próprio Infinito em si, pelo que fomos, pelo que temos sido. E, por causa disso tudo, - o mais importante, - pelo que podemos fazer de nós mesmos.

Quanto maior o conhecimento, maior a responsabilidade.

**Fonte:**

*Eduardo Penna*  
Revista O Caminho





## **CARTAS E CRÔNICAS...COM IRMÃO X**

Caros Irmãos e Irmãs, no mês de março de 2020 concluímos a transcrição do Livro Um Jeito de Ser Feliz, do autor Richard Simonetti.

Aproveitando a data 02/04/2020 que Chico Xavier estaria completando 110 anos, iniciamos a transcrição do Livro Cartas e Crônicas, do espírito Irmão X e psicografia do querido médium.

Esperamos que os ensinamentos do Irmão X toquem os corações dos leitores e que seja uma leitura construtiva e modificadora para todos.



## Influência do bem

Diz você que os espíritas exageram os temas de caridade, lançando livros, escrevendo crônicas, pronunciando conferências e traçando anotações, em torno da sublime virtude.

“Assistência social não será obra para governo?” – pergunta você com a serenidade de quem se julga exonerado de auxiliar o corpo de bombeiros na liquidação de um incêndio. E acrescenta: “Creio que os desencarnados, a título de benemerência, não deveriam estimular a preguiça e a vagabundagem.”

Não posso dizer que você fala assim por ser um homem nascido de berço manso, com todas as facilidades do pão e da educação, e concordo plenamente com o seu ponto de vista, quanto a esperarmos da ação administrativa solução adequada aos problemas da ignorância e da penúria. Entretanto, que nadador não estenderá braços amigos ao banhista que o mar grosso ameaça com a morte simplesmente porque o guarda esteja ocupado ou distraído no posto de salvamento?

Além disso, a caridade é ingrediente da paz em todos os climas da existência, não apenas aliviando os sofredores ou soerguendo caídos, mas também frustrando crimes e arredando infortúnios.

Certo que a justiça é fundamento do Universo; contudo, o amor é alma da vida.

Quantos enigmas do ódio resolvidos num gesto de brandura? Quantas toneladas de sombras, segregadas no tonel do sofrimento, se escoam pela fresta descerrada por um raio de luz?

Compreendo que você, reencarnado qual se encontra, terá dificuldade para entender os obstáculos que a bondade dissolve em silêncio, mas, deste outro lado da experiência terrestre, somos defrontados, hora a hora, por lições vivas que nos convidam a servir e pensar.

O trabalho e a dor, o aviso e a provação fazem muito em benefício da alma; no entanto, a caridade propicia renovação imediata ao destino.

O Talmude, alinhando lições de sabedoria, conta que dois aprendizes do Rabi Hanina recusavam sistematicamente aceitar avisos e predições de adivinhos, fossem eles quais fossem.

Um dia houve em que, penetrando na floresta, a fim de lenhar, ambos encontraram velho clarividente que viu, em torno deles, vasta coorte de malfeitores desencarnados, desejosos de dar-lhes perseguição e morte.

O mago, para não assustá-los em demasia com as minudências da visão, fitou as estrelas qual se buscasse nos astros as palavras que iria pronunciar e pediu-lhes considerassem os riscos a que se expunham, aconselhando-os urgente regresso a casa. Sombrias vaticínios lhes pesavam na marcha. Mais razoável tornar ao aconchego doméstico, de vez que provavelmente não sairiam vivos da mata.

Riram-se os jovens da advertência, prosseguindo adiante.

Vencido pequeno trecho de estrada, foram defrontados por um velhinho a lhes rogar algum recurso com que pudesse matar a fome.

Os rapazes não traziam consigo outro farnel que não fosse um naco de pão; todavia, não hesitaram dividi-lo com o pedinte que, ali mesmo, suplicou a Deus lhes retribuísse a beneficência.

Os improvisados lenhadores, sem maior atenção para com o incidente, muniram-se dos gravetos de que necessitavam e voltaram ao vilarejo, sem o menor contratempo que lhes tisnasse a alegria.

Certo homem, contudo, que observara a predição e aguardava os resultados, dirigiu-se ao clarividente, indagando com ironia:

- Embusteiro, como explicas teu erro? Os moços retornaram mais felizes que nunca.



O ancião, intrigado, procurou os rapazes e, notando-os libertos dos obsessores que se lhes faziam acompanhantes, solicitou permissão para examinar os fardos que traziam e, desatados os feixes de maravalhas, foi encontrada num deles uma serpente morta, cortada ao meio.

- Vistes? – falou o mago – a morte esteve a pique de arrasar-vos... O golpe, porém, foi removido. Que fizestes para merecer a Divina Misericórdia que vos livrou do desastre fatal?

Um dos interpelados informou que o único episódio de que se lembrava era simplesmente o encontro com um velho esfaimado com quem haviam os dois repartido a merenda.

O adivinho mostrou regozijo indisfarçável e falou para o homem que o criticara:

- Tudo agora está claro! Que se pode fazer se a lei de Deus se deixa influenciar por um pedaço de pão?



Desculpará você se recorro à página de antigos documentos hebreus para responder à sua carta; entretanto, se o conto simples nos fala dos créditos de um pedaço de pão doado com amor, perante as Leis Divinas, imaginemos o júbilo que reinará entre nós quando soubermos criar a felicidade dos semelhantes, empenhando à fraternidade o coração inteiro.







## **FUNDAMENTOS DA REFORMA ÍNTIMA**

Caros irmãos e irmãs,

Dando continuidade aos nossos Estudos de Reforma Íntima, pelos Ensinamentos da Doutrina, no mês de Março de 2021 começamos uma nova etapa, com o Ciclo de Cairbar Schutel, após terminado o de Êrmance Daufaux, que fizemos de Dezembro de 2017 até Fevereiro de 2021.

O Estudo de Reforma Íntima é matéria fixa da Revista O Caminho, dada a sua importância para quem abraça verdadeiramente a Doutrina Espírita, pois é o sustentáculo teórico e prático, para que possa abrir as suas portas mentais e espirituais ao aprendizado evolutivo.

Apesar de já termos estudado os textos de Cairbar Schutel de Setembro a Novembro de 2017, agora faremos uma nova abordagem, sistemática e completa.



## Barreiras no aprimoramento das relações humanas

**111-** Outra indagação pode surgir nesse contexto: e se ambos não quiserem dar o primeiro passo conciliador? É sinal de que ainda não compreenderam, de fato, a importância de acatarem os sábios caminhos traçados pelo destino. Assim ocorrendo, ao menos deem ao tempo o benefício da dúvida e deixem-no agir. Nada melhor do que o passar dos dias e mesmo dos anos, sem vibrações negativas, em posicionamento neutro, para curar feridas e remediar os males do coração.

**112-** Barreira das mais árduas a transpor é a da hostilidade. Inimigos, adversários (ou quaisquer outros posicionamentos não cristãos) que cultivam esse sintoma, deixando-o proliferar, estão espiritualmente mais enfermos do que se julgam. Afastar-se da agressividade somente traz benefícios ao ser humano, pois deixa de fazer suar frio o desafeto que vê o rival; impede a taquicardia nos encontros de qualquer espécie; faz cessar o mau humor que invade o interior do antagonista somente ao pensar que vai avistar-se com o opositor, enfim, garante-lhe a saúde física e mental. Abandonar o lado hostil que o cerca é vantagem ao próprio encarnado.

**113-** Conviver com o inimigo é imperativo. Não se rompe com os sentimentos negativos caso não haja o exercício das disposições afetivas positivas. Portanto, no campo da reforma íntima, não é o mero afastamento que trará a tão almejada paz àqueles que se odeiam. É condição necessária o convívio, mesmo que, inicialmente, difícil. O passar do tempo, com ânimo regenerador, fará com que do ódio passe o ser humano à indiferença e desta ao amor.

**114-** Pensar que essa renovação interior é impossível de alcançar é outra barreira que o encarnado enfrenta na reforma do seu comportamento. Nada é irrealizável nesse campo, em qualquer dos planos da vida. Aliás, nenhum fardo é por Deus permitido a quem não possa carregá-lo.

**115-** O ser humano é, de regra, um censor muito severo. Exige uma postura claramente amistosa (sua ou do outro) em variadas relações, pois, do contrário, julga-se incapaz de conquistar alguém ou ser por essa pessoa conquistado. Calma e perseverança são elementos inafastáveis a quem pretenda superar as próprias dificuldades — e compreender as dos outros.

**116-** Sentir-se o homem um aprendiz na senda da reforma íntima facilita — e muito — o seu trabalho. Disposição para conhecer o que não sabe e vivenciar novas experiências são indispensáveis ao construtor de uma nova personalidade.

## Teoria e Prática

**117-** A reforma íntima abrange dois enfoques: o teórico (pensamento) e o prático (ação). Teoricamente o encarnado tem maior facilidade, não somente de entendimento do que vem a ser a renovação interior, mas também e sobretudo de compreender como praticá-la. Neste último aspecto, no entanto, há um enorme comprometimento da capacidade de luta do ser humano.

**118-** Trata-se de um fator natural, pois tudo o que é aprendido em tese leva algum tempo para ser exercitado na prática. Com a reforma íntima não ocorre diferentemente.

**119-** Na teoria, o encarnado deve compreender que não é perfeito e está longe de sê-lo. Por outro lado, precisa saber que, para seu próprio bem, não pode deixar de alterar o seu comportamento, adequando-o ao ângulo cristão. Finalmente, necessita de promover a autocrítica a fim de conhecer o que possui de errado e em quais aspectos deve mudar.

**120-** Na prática, o ser humano precisa dar passos pequenos, mas seguros; necessita de começar algum dia a empreendê-la, ainda que leve muito tempo para findá-la; não pode ter a perspectiva de que, num só estágio reencarnatório, irá esgotá-la; deve manter-se esperançoso mesmo que enfrente desgastes e frustrações nas primeiras tentativas; carece manter-se atento aos próprios subterfúgios que muitas vezes busca encontrar para



interrompê-la. Gradativa, mas constantemente, conseguirá dar início ao processo de reforma íntima e manter-se nele.

**121-** Teórica e praticamente tem o homem necessidade de manter-se confiante em si mesmo e no processo. O descrédito não lhe será útil em momento algum.

**122-** Aprender a lidar com suas ilusões também é bom conselho a quem pretende conservar a perseverança no processo sem falsear a realidade. Não é demais lembrar que há encarnados que se frustram nas primeiras tentativas de alcançar êxito em qualquer empreendimento que idealizam, ainda que tenham capacidade de vencer os obstáculos e atingir o triunfo. No contexto da reforma íntima dá-se o mesmo.

## **A Importância do Diálogo**

**123-** Pessoas que evitam o convívio com o semelhante, afastam-se de comunidades e preferem a solidão, são egoístas por natureza. O primeiro passo que devem dar é romper com tal atitude, buscando o diálogo franco com aqueles que as cercam.

**124-** Na atualidade é praticamente impossível ao indivíduo viver em completo isolamento. Logo, basta-lhe querer para dar início a um convívio amistoso com alguém, mesmo que seja um familiar.

**125-** O diálogo é essencial ao processo de reforma íntima porque através dele o encarnado pode conhecer suas deficiências, ouvir bons conselhos e ter um campo aberto para a troca de ideias.

**126-** A solução para deixar de ser individualista é jamais romper com o diálogo em qualquer contexto, mantendo-se ativo e perseverante na busca de debates fraternos acerca dos mais variados temas. O exercício do diálogo faz com que adquira consciência da necessidade do convívio e do rompimento do invólucro egoísta no qual está inserido.

**127-** Existem aqueles que, apesar de não serem, nem se considerarem, individualistas ou solitários por excelência, têm imensa dificuldade de dialogar. Preferem, na maioria das vezes, o monólogo. São os que não sabem ouvir.







## ARTIGO

### **Como vencer a depressão e o medo!**

Você já reparou a quantidade de pessoas que se queixam de estarem deprimidas, nervosas, amedrontadas?

Já reparou, também, como é grande o número de pessoas que se sentem frustradas profissionalmente ou inconformadas com a vida que levam? Já notou quantas vezes, num bate papo informal, alguém se lembra que fulano está na pior ou que sicrano está derrubado, e a conversa agradável descamba para as queixas e o cepticismo?

Dizem ser a vida estressante. O mal da modernidade.

Conta uma lenda do budismo chinês que um homem de meia idade tinha duas esposas. Um dia, indo visitar a mais jovem, esta lhe disse: “Eu sou moça e vós sois velho; não gosto de morar convosco. Ide habitar com vossa esposa mais velha”. Para poder ficar, o homem arrancou da cabeça os cabelos brancos. Mas, quando foi visitar a esposa mais velha que lhe disse: “Eu sou velha e tenho a cabeça branca; arrancai, pois, os cabelos pretos que tendes”.

Então o homem arrancou os cabelos pretos para ficar de cabeça branca. Como repetisse sem trêguas tal procedimento, a cabeça tornou-se inteiramente calva. A essa altura ambas as esposas acharam-no horrível e ambas o abandonaram.



***“Todos nós, espíritos, no curso das reencarnações sucessivas, em nossa existência eterna, navegamos entre as diversas dimensões espirituais, etéreas e materiais, para aportarmos na perfeição moral, consoante a justiça amorosa de Deus. Nessa jornada evolutiva, conquistamos numerosos amigos e, não raro, infelicitamos outros corações, que se tornam nossos desafetos.”***

Em tempos idos esse homem tinha sido um cão que vivia entre dois templos, um dos quais se erguia a leste e outro a oeste do rio. Ao ouvir soar a ganta (sineta de bronze utilizada na China durante as cerimônias religiosas), dirigia-se logo ao templo donde partia o som, para ali obter comida. Ora, um dia fizeram vibrar a placa sonora simultaneamente nos dois templos. O cão lançou-se a nadar para atravessar o rio; mas enquanto ia para oeste, veio-lhe o receio de que a comida do templo do leste fosse melhor; e, quando voltava em direção a leste, receou que a do templo do oeste fosse mais saborosa. Nessas

hesitações, acabou perecendo afogado no meio do rio.

No mundo turbulento e imediatista de hoje, em que a busca desesperada pelos bens de ordem material prevalece sobre os valores morais, muita gente age como o homem da lenda budista: ora tentando agradar a uns e a outros, olvidando os sentimentos próprios; ora, afogando-se nas hesitações entre o desejo e o dever.

Esse desequilíbrio emocional tem contribuído decisivamente para que muitos vivam em constante sensação de fragilidade e insegurança.

Esse mal parece ser frondescente. Enrama-se com uma destreza extraordinária e uma policromia invejável. Galhos que se não quebram facilmente. E que se colorem de estresse, de ansiedade e de medo. Frutificando uma depressão amarga e dolorida.

Entre os fatores que concorrem para que se estabeleça essa situação infelicitadora, destacamos, como principais, os problemas: familiares, afetivos, sociais, financeiros e profissionais. E se estiver aliado ao de ordem espiritual, torna-se mais grave ainda.

Precisamos, no entanto, precavermo-nos contra os diagnósticos extemporâneos.

Toda e qualquer terapêutica exige rigoroso acompanhamento da medicina tradicional.

Há pessoas, até mesmo espíritas, para as quais qualquer adversidade, qualquer doença ou qualquer atitude pusilânime que se pratique, é provocada por influência de algum espírito obsessor. Como se espírito obsessor fosse um ser abjeto predestinado ao mau.

Na maioria das vezes, esse é um processo de transferência de culpa. É bem mais fácil atribuir-se a outrem a causa das vicissitudes enfrentadas do que encarar o próprio desequilíbrio. Livrando-se, assim, das responsabilidades e dos conflitos íntimos.

Só para esclarecer, o espírito obsessor nada mais é que uma vítima do passado, que se acha no direito de cobrar do seu algoz, mediante a lei de talião: olho por olho, dente por dente. Necessitando do concurso fraterno, da palavra esclarecedora, e do amor, para alforriá-lo do cativeiro do ódio e transformá-lo no benfeitor do amanhã.

Lembra das histórias de terror, nas quais o vampiro só entra em uma casa quando convidado pelo dono dela? Pois bem, no processo obsessivo isto é uma realidade. Os pensamentos desequilibrados, as atitudes infelizes, a conduta nociva e até o desânimo são convites que permitem abramos a porta da nossa casa mental, nos vinculando às nossas vítimas do pretérito. Daí, a advertência do Cristo: “Orai e vigiai”.

Somos todos espíritos. A nossa vida não começa no berço nem se acaba no túmulo. Preexistimos e sobrevivemos ao corpo físico. O berço e o túmulo são meras fronteiras impostas pelas matérias primárias do globo que nos abriga. A sede da personalidade humana reside, na verdade, na esfera psíquica do espírito, cujas desordens mentais e anormalidades psicológicas são manifestações das experiências do presente ou do pretérito, projetadas através do cérebro material. Sendo este, apenas, um instrumento



passivo, exercendo suas funções mecânicas representadas pelos cinco sentidos da vida mental.

Todos nós, espíritos, no curso das reencarnações sucessivas, em nossa existência eterna, navegamos entre as diversas dimensões espirituais, etéreas e materiais, para aportarmos na perfeição moral, consoante a justiça amorosa de Deus. Nessa jornada evolutiva, conquistamos numerosos amigos e, não raro, infelicitamos outros corações, que se tornam nossos desafetos. Quando isso ocorre, somente o amor é capaz de vencer as barreiras do egoísmo e do orgulho de ambos, através do perdão mútuo, para que as mágoas não nos requisitem para reparações dolorosas.

Orar é um recurso eficaz para estarmos sempre em sintonia com o bem, protegidos e inspirados por Espíritos bons. Outro recurso eficaz é vigiar os nossos pensamentos, atitudes e conduta, para não nos afinizarmos com espíritos que se comprazem com o mal, ainda.

Está certo. Propomo-nos a orientá-lo(a) como vencer a depressão e o medo, que têm estreita ligação com o estresse. Então, que tal entendermos um pouco acerca dessa problemática complexa?

Estresse (forma aportuguesada do inglês “stress”, palavra proposta pelo médico sueco H. Selye) é a soma das perturbações físicas ou psíquicas provocadas por traumas, emoções, choques cirúrgicos, intoxicações e fadigas.

Quando essas perturbações se apresentam de modo súbito e agressivo, como mecanismo de defesa, o organismo reage produzindo hormônios como a adrenalina, aumentando o batimento cardíaco e acelerando a respiração.

Voltando ao seu funcionamento normal, logo depois de passada a situação. Todavia, quando o estresse é contínuo, pode-se desenvolver doenças como: insônia, tremores, fadiga constante, taquicardia, hipertensão e gastrite ou úlcera. Levando, inevitavelmente, à extrema ansiedade.

Ansiedade é a sensação injustificada de perigo iminente, insegurança e incerteza, provocada por transtornos afetivos e intelectuais. Deixando a pessoa apreensiva e angustiada. É natural, por exemplo, a ansiedade que se sente à medida que se aproxima o dia de se prestar exames do vestibular.

A ansiedade patológica, por sua vez, é aquela que deixa a pessoa com medo ou tensão por um período prolongado. Ela, a pessoa, vivencia os problemas sem desligar-se deles e imagina problemas inexistentes, provocando reações rápidas e enérgicas do organismo, causando dores de cabeça, náuseas, insônia, dores difusas, gastrite ou úlcera e problemas de ordem sexual. Gerando um medo excessivo e prejudicial.

O medo é um sentimento comum a todas as pessoas, frente a um perigo real e iminente, tais como: catástrofes, incêndios, panes etc.

Já o medo patogênico não tem uma causa real e provoca uma aflição desmedida, caracterizada por fobias e crises de pânico.

Dentre as fobias, podemos destacar aquelas que se caracterizam por medo de espaços abertos, de multidões, de sair de casa, de viajar sozinho, de se sentir mal e não obter socorro (Agorafobia); o medo de falar em público, de frequentar reuniões e festas, de comer em restaurantes e de crítica, por baixa autoestima (Fobias sociais); e medos isolados e específicos, como o de animais (Zoofobia); de altura (Acrofobia); de trovões e relâmpagos (Astrofobia); de voar e de espaços fechados (Claustrofobia); e de doenças (Nosofobia).

Quando o medo se torna intenso e incontrolável, a pessoa sofre o que se chama crise de pânico, que dura algum tempo, apresentando sensação de desmaio, tontura, falta de ar, tremores, dores no peito e um pavor descontrolado de que algo de ruim possa acontecer. Em se tornando repetitiva, essa crise, caracteriza-se a Síndrome do Pânico, ou Transtorno do Pânico (TP).



A palavra “pânico” tem origem no vocábulo grego “panikon” que significa susto ou pavor violento e repetitivo.

Segundo a mitologia grega, o Deus Pã, que possuía chifres e pés de bode, provocava com o seu aparecimento, horror nos pastores e camponeses. Em Atenas, na Acrópole, o templo ao Deus Pã ficava ao lado da Ágora, praça do mercado onde se reunia a assembleia popular para discutir os problemas da cidade. Sendo daí derivado o termo agorafobia, usado na psiquiatria.

***“Diz-se que alguém está “na pior”, quando se apresenta com distúrbios emocionais; e que alguém está “derrubado”, quando passa por momentos difíceis, de ordem moral ou material. Porém, quando alguém estagia em um desses processos, por período incomum, aí sim, devemos nos preocupar.***

***Certamente, você deve estar me perguntando: “E agora, José?”.***

***Agora? Agora, é deixarmos de tratar essa problemática, de modo tão simplório, como se fulano estivesse com “frescura” ou sicrano desejasse fazer chantagem emocional; e solucioná-la de forma racional, fazendo com que a vida volte ao seu normal, para aproveitar-se às benesses da modernidade.”***

O Transtorno do Pânico (TP) é motivado por ameaças endógenas (dentro da pessoa) e irreais, provocando palidez, boca seca, palpitações, sudorese, falta

de ar e batimentos cardíacos acelerados. Em muitos casos, soma-se à depressão.

A Depressão se caracteriza por extrema tristeza e desânimo, provocada por algum tipo de perda ou infortúnio, afetando os relacionamentos e as atividades,

da pessoa. Apresenta-se com os seguintes sintomas: abatimento; alteração do sono; alterações do apetite; falta de interesse pelas atividades cotidianas;

diminuição da capacidade de sentir prazer; dificuldade de concentração; fadiga manifesta; desinteresse sexual; perda da autoconfiança; sentimento de

culpa; falta de esperança; crises de choro; angústia; problemas de comunicação;

impaciência; irritabilidade; vontade de sumir; sensação de isolamento; enxaqueca ou perturbações digestivas; e os mais graves de todos: vontade de morrer e ideias de suicídio.

A perda de ente querido; as decepções em casa ou no trabalho; uma doença longa; e outros problemas fisiológicos, como a dependência do álcool ou de entorpecentes, e o consumo prolongado de tranquilizantes e outras substâncias medicamentosas; são os fatores mais comuns que concorrem para a depressão.

A propósito, há alguns dias, quando já estávamos de saída do Centro Espírita, uma jovem senhora, aparentando um certo desequilíbrio emocional, puxando-nos pelo braço, rogou, em tom de desespero: “Seu Campos, me salve!”

Fiquei tentado a dizer-lhe que se tivesse o poder da salvação, salvar-me-ia primeiro. Já que vivo em antiga pendenga com os homens lá do Alto. Per mea culpa, mea máxima culpa.

Felizmente, o bom senso foi mais ágil do que o humor. Ninguém que faça tão grave súplica merece tão despropositado gracejo.

Então, ouvindo-a fraternalmente, tomamos conhecimento de tratar-se de um processo depressivo, em estado patológico. Agravado pelo verdadeiro pavor que ela nutria de se ter tornado vítima de uma obsessão. Embora esse medo fosse infundado.

Se o drama dela era grande, o nosso se fez mais acentuado ainda. Para convencê-la de que lhe não havíamos chamado de maluca, por aconselhá-la procurar um psiquiatra.

Da mesma forma que pensam que sanatório é internato para “doido”, as pessoas menos informadas acreditam, também, que psiquiatra é médico para “louco”. E, se creem,



espalham a “desinformação” com uma velocidade incrível! Superando, em muito, o “The Flash”.

Diz-se que alguém está “na pior”, quando se apresenta com distúrbios emocionais; e que alguém está “derrubado”, quando passa por momentos difíceis, de ordem moral ou material. Porém, quando alguém estagia em um desses processos, por período incomum, aí sim, devemos nos preocupar.

***“Dois espíritos não podem habitar o mesmo corpo físico. Aí, você fica sabendo que não existem “incorporação” e “possessão”. Tranquelize-se, pois. O corpo é todinho seu. E só você é quem manda nele e pode dispor dele. Mas, cuidado com os seus pensamentos, suas atitudes e sua conduta, porquanto estarão vinculados a espíritos afins: bons ou maus. Você é quem escolhe a companhia que mais lhe agrada.”***

“trabalhos”, água fluidificada, passes e outras coisinhas mais, naturais das extravagâncias doutrinárias; não passa de embusteiro e irresponsável, que pratica a venda ilícita de bens espirituais, para receber dinheiro ou moedas deploráveis, cunhadas com o ouro tolo do aplauso das pessoas crédulas e incautas.

Apresentando-se algum dos sintomas característicos do estresse, da ansiedade, do medo ou da depressão, o caminho correto para a cura é o do consultório psicológico ou psiquiátrico. Até mesmo ao médico clínico só se deve ir quando encaminhado por um profissional da área da medicina comportamental: Psicólogo ou Psiquiatra.

Nesses casos, o papel do(a) médium deve ser o de auxiliar da terapia, através das palavras de bom ânimo e orientações acerca das questões espirituais, bem como outro esclarecimento sobre comportamento social que se fizer necessário.

Pode, no entanto, aconselhar que o(a) paciente, além do tratamento médico, participe regularmente das reuniões doutrinárias, propiciando-lhe conhecer as verdades eternas do espírito.

Falar nisso, anote aí, também:

Espírito encarnado, ou Alma, é aquele que temporariamente utiliza o veículo físico para aprimorar-se moralmente, através das reencarnações. Assim, você pode chamar alguém de alma ou de espírito encarnado. Dá no mesmo.

Quando o espírito se retira do corpo físico pela morte deste, você pode chamá-lo de espírito ou de espírito desencarnado. Também dá no mesmo.

Você não tem espírito, você é um Espírito. Portanto, não diga “meu espírito”, diga “eu, espírito”. E você, espírito, é eterno, imortal! Muito bom, não é?

Dois espíritos não podem habitar o mesmo corpo físico. Aí, você fica sabendo que não existem “incorporação” e “possessão”. Tranquelize-se, pois. O corpo é todinho seu. E só você é quem manda nele e pode dispor dele. Mas, cuidado com os seus pensamentos, suas atitudes e sua conduta, porquanto estarão vinculados a espíritos afins: bons ou maus. Você é quem escolhe a companhia que mais lhe agrada.

Com a morte do corpo físico, o espírito retorna ao seu mundo “normal”, que é o plano espiritual (o mundo físico poderia até deixar de existir, porque como seres etéreos podemos

Certamente, você deve estar me perguntando: “E agora, José?”.

Agora? Agora, é deixarmos de tratar essa problemática, de modo tão simplório, como se fulano estivesse com “frescura” ou sicrano desejasse fazer chantagem emocional; e solucioná-la de forma racional, fazendo com que a vida volte ao seu normal, para aproveitar-se às benesses da modernidade.

Mas, afinal, como vencer a depressão e o medo? Vamos lá, anote aí:

Nenhum(a) médium, espírita ou não, pode curar quem quer que seja. Qualquer um(a) que se aventure a recomendar banhos, benzeduras,



povoar as dimensões extracorpóreas). Portanto, quando um ente querido desencarna, apenas, perdemo-lo de vista, momentaneamente.

Ele continua bem vivo! Podendo, até comunicar-se conosco, através de um(a) médium. Lembre-se dele sempre com alegria. Porque, mais cedo ou mais tarde, você irá encontrá-lo. Uma prece amorosa, certamente, irá agradá-lo muito.

Sabendo que a morte é apenas um fenômeno do corpo material, e que não irá solucionar qualquer problema, você já sabe, também, que desejar morrer ou cometer suicídio é mera infantilidade, agravando ainda mais a situação. O Gonzaguinha tinha razão ao cantar: “A vida podia ser bem melhor. E será! Mas isso não impede que eu repita: é bonita, é bonita, e é bonita!”.

Agora, vamos ao feijão-com-arroz, do dia a dia:

Para se gostar verdadeiramente de alguém, é preciso, primeiro, gostar de si mesmo. A tristeza causada por rompimento de uma relação amorosa é sempre chata.

Mas não podemos condicionar a nossa felicidade à presença de alguém que não nos ama. É bem melhor uma boa separação do que uma má convivência. Mesmo porque, o que não falta é quem nos queira bem. Vamos em frente, que atrás vem gente!

Ah, já ia esquecendo, vamos acabar com essa história de ciúme doentio. Quando amamos alguém, devemos compartilhar a felicidade. Esqueçamos, de uma vez por todas, essa mania equivocada de posse. Cada um é dono do seu nariz. Nem mesmo com a desencarnação, perdemos a nossa individualidade. O relacionamento a dois deve ser alimentado com amor, carinho, tolerância, diálogo sincero e fraterno, amparo mútuo e, até mesmo, renúncia em favor do ser amado. Construir juntos deve ser a meta!

Quando falta dinheiro, o bicho pega! Ninguém se lembra de usar a criatividade ou de simplificar a vida. Ou de aproveitar, da melhor maneira, o que se tem ou o que se pode ter. Irrita-se. Fica-se de mau humor. Impacienta-se. Todavia, ninguém procura adequar o consumo ao orçamento. Se não pode ter o que deseja, valorize o que tem. Dias melhores virão!

Realmente, com essa alta taxa de desemprego, muita gente tem medo de demissão. No entanto, mesmo achando que está ganhando abaixo do que merece, o ideal é ser sempre dedicado(a) no trabalho, isto é, gostar do que faz.

Cordialidade, educação, bom humor, solidariedade e responsabilidade não fazem mal a ninguém. Abrem, até, portas. Benfazejas, é claro!

Nada de desânimo ou de falta de confiança ao procurar emprego. Está difícil, mas não impossível! Acorda-se bem-disposto(a). Faz-se uma prece sincera. Toma-se um bom banho. Veste-se uma roupa simples, mas de acordo com a função desejada.

Força de vontade e perseverança, na frente! Nada de afirmar que o dia começou mal só porque não conseguiu na primeira tentativa. Se não der num dia, tenta-se em outro, mais outro, mais outro... Para quem luta, a vitória é sempre certa.

Apagar da tela mental, definitivamente, o medo, os pensamentos negativos e o hábito de criticar. Discriminar ou depreciar os outros, nem pensar!

Ninguém suporta, por muito tempo, uma pessoa antipática e intolerante. O egoísmo, o orgulho e a vaidade são que nem areia movediça, quem cai nela só faz afundar. Dizem que carroça vazia quanto mais vazia, mais barulho faz.

Atualizar-se. Boa música. Bom lazer. Assistir, ler ou ouvir os jornais. Bons livros. Um bate papo saudável.

Aliás, quem gosta de falar muito, deve ler muito e aprender muito, para se não tornar motivo de censura.

Um antídoto maravilhoso contra o veneno da solidão é o trabalho voluntário, em uma das incontáveis instituições que amenizam as desventuras dos irmãos aflitos.



Toda e qualquer doença é um tanto quanto traumática. Entretanto, enfrentá-la com altivez e fé ajuda, e muito, a suportá-la e auxilia no tratamento. Segundo estudos médicos atuais, o bom humor e a alegria têm sido um reforço inolvidável na cura das enfermidades.

No mais, é ser sempre uma pessoa agradável, sorridente, fraternal e alegre.

Confiante na misericórdia infinita do nosso Pai Celestial.

Nenhum problema é insolúvel. E mal nenhum é eterno. Eterno só o é o nosso existir, rumo à felicidade perene.

Esperamos que o nosso comentário possa, de alguma forma, pelo menos, confortar o seu coração generoso e florir a sua estrada evolutiva.

Permaneçamos todos, na paz de Jesus, alívio de nossas dores e alimento divino de nossas almas.

Deus o(a) abençoe.

É fato que dificuldades sempre se apresentam, afinal nosso Planeta é de enfrentamentos e não existe quem não tenha problemas.

**Fonte:** \_\_\_\_\_

*Fundação Espírita André Luiz  
Postado por Bia Foster*







## **ARTIGO**

### **Preparo para o desencarne**

Bia Foster fez uma pergunta no grupo Somos Espíritas:

*“se todos vamos desencarnar, não deveria haver treino para a morte, para que ninguém seja pego de surpresa?”*

Preocupado com a sobrevivência Além do Túmulo, você pergunta, espantado, como deveria ser levado a efeito o Treinamento de um homem para as Surpresas da Morte, principalmente nesta época de “Pandemia”. A indagação é curiosa e realmente dá que pensar. Creia, contudo, que, por enquanto, não é muito fácil preparar tecnicamente um companheiro à frente da peregrinação infalível.

Os turistas que procedem da Ásia ou da Europa habilitam futuros viajantes com eficiência, por lhes não faltarem os termos analógicos necessários. Mas nós, os desencarnados, esbarramos com obstáculos quase intransponíveis.

À rigor, a Religião deve orientar as realizações do Espírito, assim como a Ciência dirige todos os assuntos pertinentes à vida material.

Entretanto, a Religião, até certo ponto, permanece jungida ao superficialismo do sacerdócio, sem tocar a profundidade da alma.



**“Faça o Bem que puder, sem a preocupação de satisfazer a todos. Convença-se de que se você não experimenta simpatia por determinadas criaturas, há muita gente que suporta você com muito esforço.**

**Por essa razão, em qualquer circunstância, conserve o seu nobre sorriso.”**

**Trabalhe sempre, trabalhe sem cessar.**

**O serviço é o melhor dissolvente de nossas mágoas.**

Importa considerar também que a sua consulta, ao invés de ser encaminhada a grandes Teólogos da Terra, hoje domiciliados na Espiritualidade, foi endereçada justamente a mim, pobre noticiarista sem méritos para tratar de semelhante inquirição.

Pode acreditar que não obstante achar-me aqui de novo, há quase vinte anos de contado, sinto-me ainda no assombro de um xavante, repentinamente trazido da selva Mato-grossense para alguma de nossas Universidades, com a obrigação de filiar-se, de inopino, aos mais elevados estudos e às mais complicadas disciplinas.

Em razão disso, não posso reportar-me senão ao meu próprio ponto de vista, com as deficiências do selvagem surpreendido junto à coroa de Civilização.

Preliminarmente, admito deva referir-me aos nossos antigos maus hábitos. A cristalização deles, aqui, é uma praga tiranizante.

Comece a Renovação de seus costumes pelo prato de cada dia. Diminua gradativamente a volúpia de comer a carne dos animais.

O cemitério na barriga é um tormento, depois da grande transição. O lombo de porco ou o bife de vitela, temperados com sal e pimenta, não nos situam muito longe dos nossos antepassados, os tamoios e os caiapós, que se devoravam uns aos outros.

Os excitantes largamente ingeridos constituem outra perigosa Obsessão. Tenho visto muitas Almas de origem aparentemente primorosa, dispostas a trocar o próprio Céu pelo uísque aristocrático ou pela nossa cachaça brasileira.

Tanto quanto lhe seja possível, evite os abusos do fumo.

Infunde pena a angústia dos desencarnados amantes da nicotina.

Não se renda à tentação dos narcóticos. Por mais aflitivas lhe pareçam as crises do estágio no corpo, aguente firme os golpes da luta.

As vítimas da cocaína, da morfina e dos barbitúricos demoram-se largo tempo na cela escura da sede e da inércia.

E o sexo? Guarde muito cuidado na preservação do seu equilíbrio emotivo. Temos aqui muita gente boa carregando consigo o inferno rotulado de “amor”.

Se você possui algum dinheiro ou detêm alguma posse terrestre, não adia doações, caso esteja realmente inclinado a fazê-las.

Grandes homens, que admirávamos no mundo pela habilidade e poder com que concretizavam importantes negócios, aparecem, junto de nós, em muitas ocasiões, à maneira de crianças desesperadas por não mais conseguirem manobrar os talões de cheque.

Em família, observe cautela com testamentos. As doenças fulminatórias chegam de assalto, e, se a sua papelada não estiver em ordem, você padecerá muitas humilhações, através de tribunais e cartórios.

Sobretudo, não se apegue demasiado aos laços consanguíneos. Ame sua esposa, seus filhos e seus parentes com moderação, na certeza de que, um dia, você estará ausente deles e de que, por isso mesmo, agirão quase sempre em desacordo com a sua vontade, embora lhe respeitem a memória.



Não se esqueça de que, no estado presente da educação terrestre, se alguns afeiçoados lhe registrarem a presença extraterrena, depois dos funerais, na certa intimá-lo-ão a descer aos infernos, receando-lhe a volta inoportuna.

Se você já possui o tesouro de uma fé religiosa, viva de acordo com os preceitos que abraça. É horrível a Responsabilidade Moral de quem já conhece o caminho, sem equilibrar-se dentro dele.

Faça o Bem que puder, sem a preocupação de satisfazer a todos. Convença-se de que se você não experimenta simpatia por determinadas criaturas, há muita gente que suporta você com muito esforço.

Por essa razão, em qualquer circunstância, conserve o seu nobre sorriso.

Trabalhe sempre, trabalhe sem cessar.

O serviço é o melhor dissolvente de nossas mágoas.

Ajude-se, através do leal cumprimento de seus deveres.

Quanto ao mais, não se canse nem indague em excesso, porque, com mais tempo ou menos tempo, a morte lhe oferecerá o seu cartão de visita, impondo-lhe ao conhecimento tudo aquilo que, por agora, não lhe posso dizer.

**Fonte:** \_\_\_\_\_  
*Grupo Somos Espíritas*





## PROGRAMAÇÃO DE ESTUDOS



### ESTUDO SISTEMATIZADO DA DOCTRINA ESPÍRITA – ESDE (I, II E III)

O ESDE é um curso que oferece uma visão global da Doutrina Espírita. Fundamenta-se na ordem dos assuntos contidos em O Livro dos Espíritos. Objetiva o estudo do Espiritismo de forma regular e contínua, tendo como base principalmente as obras codificadas por Allan Kardec e o Evangelho de Jesus. O curso está estruturado em 3 etapas ou programas (ESDE I, II e III), cada um com 9 módulos de estudo.

#### **NOTA:**

Só podem participar das turmas do ESDE II e III os irmãos que já concluíram a etapa anterior do programa pretendido.

**Início:** 05 de agosto de 2021

**Horário:** Todas as Quintas-feiras das 19:00hs às 20:00hs.

**Local:** Skype

**Inscrições:** pelo email: ceak@ceallankardec.org.br

**Inscrições  
abertas**

### GRUPO DE ESTUDOS – OBRAS BÁSICAS DE ALLAN KARDEC

A primeira obra que será estudada é o Livros dos Espíritos, um dos cinco livros fundamentais que compõem a Codificação Espírita. Essa obra é o marco inicial da Doutrina Espírita que trouxe uma profunda repercussão no pensamento e na visão de vida de considerável parcela da Humanidade. Nesse livro, estão contidos os princípios fundamentais do Espiritismo, tal como foram transmitidos pelos Espíritos Superiores a Allan Kardec, através do concurso de diversos médiuns. Seu conteúdo é apresentado em 4 partes. Das causas primárias. Do mundo espírita ou dos espíritos. Das Leis Morais e das esperanças e consolações.

**Horário:** Todas as Quartas-feiras das 18:00hs às 19:30hs.

**Local:** Sala 1006

## INFORMAÇÕES:

- ❖ Pelo telefone: (021) 2549-9191, de Segunda a Sexta-feira, das 18:00hs às 20:00hs
- ❖ Pelo e-mail ceak@ceallankardec.org.br;
- ❖ Ou mesmo procure qualquer trabalhador da casa.

## ESTUDE A DOCTRINA

- ❖ **Chico Xavier** – Coleção Completa com 412 livros – Disponíveis para download no site <https://dirceurabelo.wordpress.com/2011/12/09/chico-xavier-obra-completa-em-ordem-cronologica>
- ❖ **Livros da Codificação e de Outros Autores Espirituais** – Disponíveis para download no site <http://www.consciesp.com.br/pla.htm>
- ❖ **Revista Espírita** – Editada por Allan Kardec – Disponível para download no site: <http://www.febnet.org.br/blog/geral/pesquisas/downloads-material-completo/>

## BIBLIOTECA

Aberta de 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup>, das 18:00 às 20:00 horas, na sala 905 do nosso endereço. Temos um acervo com muitas obras espíritas importantes, livros e DVDs. Faça a sua inscrição e retire, por empréstimo, a obra que desejar. **Por gentileza, observe sempre os prazos para devolução.**

**VENHA CONHECER O NOVO SITE DO CEAK!!!**





## **EVANGELIZAÇÃO**

Nossas reuniões ocorrem aos sábados, das 14:30 às 15:45, no CEAK, nas salas 1005 e 1006. A Evangelização espírita Infante-Juvenil é para crianças e jovens entre 5 e 21 anos. Paralelamente, ocorre reunião com os pais ou responsáveis, onde se estudam temas evangélicos e outros sempre à luz da Doutrina Espírita.

Fale conosco pelo telefone (21) 2549-9191, das 18:00 às 20:00 horas, de segunda a sexta-feira, pelo nosso site ou nosso endereço eletrônico ([ceak@ceallankardec.org.br](mailto:ceak@ceallankardec.org.br)) ou mesmo procure algum trabalhador da nossa casa nos dias de reunião pública; ficaremos felizes em ajudá-los.

**Início das atividades:** 14 de março de 2020

## **MOCIDADE ESPÍRITA ALLAN KARDEC**

A Mocidade Espírita Allan Kardec é um grupo destinado aos Jovens-Adultos (entre 19 a 30 anos), apresentando uma ação conjunta entre atividades recreativas com ações fraternas. Após os estudos, o grupo realiza um Lanche Fraterno. Esperamos contar com a sua visita e participação. Para maiores informações fale conosco pelo nosso telefone (21) 2549-9191 ou mesmo nos escreva ([ceak@ceallankardec.org.br](mailto:ceak@ceallankardec.org.br)).



## **ATENDIMENTO FRATERO**

Destinado às pessoas acometidas pelo desânimo, tristeza e sem motivação. Converse conosco, marcando a sua visita de segunda a sexta-feira, das 18:00 às 20:00 horas, pelo telefone (21) 2549-9191 ou, se preferir, escreva para nosso endereço eletrônico (ceak@ceallankardec.org.br), aguardamos seu contato.

***“Espíritas, amai-vos, eis o primeiro ensinamento.  
Instruí-vos, eis o segundo”***

## **FLUIDOTERAPIA**

Assistência e orientação espiritual, com passes e água fluidificada. Todas as sextas-feiras, às 19:30. Para participar desse tratamento, faz-se necessário passar antes pelo Atendimento Fraterno, o qual poderá ser marcado pelo nosso telefone (21) 2549-9191, das 18:00 às 20:00 horas, de segunda a sexta-feira. Maiores informações poderão ser obtidas pelo telefone ou mesmo pelo endereço eletrônico (ceak@ceallankardec.org.br).

## **COSTURINHA**

Encontro fraterno com senhoras de todas as idades, que buscam dedicar uma parte do tempo em prol da caridade com Jesus. Os trabalhos da Costurinha estão voltados para confecções de pequenos enxovais para bebês de mães carentes. As reuniões são todas as quartas-feiras, das 13:00hs às 16:00hs.

### **NOTA:**

**Estamos necessitando de irmãs que saibam costurar.  
Maiores informações, pelo telefone (21) 2549-9191 ou  
mesmo pelo e-mail ([ceak@ceallankardec.org.br](mailto:ceak@ceallankardec.org.br)).  
Contamos com a colaboração das irmãs.**

***Esperamos por você!***

## **TELEFONE DA ESPERANÇA**

Você está triste? Sem esperança? Sem ânimo e necessitando de uma palavra amiga e confortadora?

***Ligue para nós!!!***

Nós, plantonistas do Telefone da Esperança, ficaremos muito felizes em poder ajudar, orientando e aconselhando de maneira fraterna e dentro dos preceitos da Doutrina Espírita Cristã.

Nosso telefone é (21) 2256-0628, de segunda a sexta-feira, das 18:00hs às 20:00hs.



## **LEMBRETES**

- ❖ Procure chegar antes do início da reunião.
- ❖ Colabore com a Espiritualidade, mantendo-se em silêncio.
- ❖ Desligue o celular antes do início da reunião. Esteja ligado com a Espiritualidade e não ao celular.
- ❖ O passe não é obrigatório, porém, para melhor aproveitá-lo, mantenha-se sintonizado com a Espiritualidade.

## **OBRAS SOCIAIS DO CEAK**

A nossa casa desenvolve algumas obras sociais que são realizadas durante o ano. Além da costurinha que reúne irmãs para a confecção de enxovais para recém-nascidos, outras obras valem a pena ser destacadas, na medida em que precisamos da ajuda de todos, quer no trabalho voluntário, quer na ajuda material para que continuemos a realizar essas obras. São elas:

### ❖ **Asilo Lar de Francisco**

Os irmãos que desejarem fazer doações em espécie podem depositar no Banco Itaú, agência número 0306, conta corrente número 46800-0.

### ❖ **Campanha de doação para a Associação Cristã Vicente Moretti**

A Associação Cristã Vicente Moretti, localizada na Rua Maravilha, 308, realiza um trabalho maravilhoso, na melhoria da vida dos portadores de necessidades especiais. Os irmãos que desejarem ajudar esta casa podem fazer uma doação, em espécie, na conta da Associação que é no banco Itaú agência 0847, conta corrente número 01092-3.

### ❖ **Lar Maria de Lourdes – abrigo para crianças e adolescentes especiais**

O Lar Maria de Lourdes, localizado na Rua Pajurá 254 – Taquara, é uma organização sem fins lucrativos. Possui capacidade de atender 40 crianças e adolescentes portadores de deficiência física e/ou mental. Todos os meses, recolhemos alimentos não perecíveis, material de higiene e de limpeza pessoal, em benefício deste abrigo. Os irmãos que desejarem aderir a esta campanha permanente, basta levarem até a nossa casa um dos itens citados, depositando nos cestos que estão localizados nas salas, ou entregar a qualquer trabalhador do CEAk. Os irmãos que desejarem fazer doações em espécie podem depositar no Banco do Brasil, agência número 1579-2, conta corrente número 10357-8.

### ❖ **Campanha de Material Escolar Remanso Fraternal**

O Núcleo Educacional Célia Rocha – Remanso Fraternal precisa de sua ajuda para a aquisição de material escolar para o segundo semestre de 2020.

Pode-se participar sem sair de casa, acessando o site: <http://remansofraternal.org.br/remanso/index.php/contribua/171-campanha-de-material-escolar>.

Também podem ser feitas doações em dinheiro, através desta página:

<http://remansofraternal.org.br/remanso/index.php/contribua>

Se preferir entregue sua doação na Sociedade Espírita Fraternidade, localizada na rua Passo da Pátria, nº 38, Bairro São Domingos, Niterói. Maiores informações pelo telefone (21) 2717-8235.



## ❖ Instituto Anjinho Feliz

Projeto social que atende mais de 200 famílias menos favorecidas. Recentemente com a pandemia do Corona Vírus aumentaram muito a quantidade de famílias que procuram por auxílio. Pode-se participar sem sair de casa, acessando o site <http://www.anjinhofeliz.org.br/como-doar> e escolha a quantia que deseja doar. Também pode entrar em contato com a instituição pelos telefones: 21 2524-6566 / 21 96424-3413 ou mandando email para [presidencia@anjinhofeliz.org.br](mailto:presidencia@anjinhofeliz.org.br)



*Você se sente bem participando de nossas reuniões?  
Associe-se ao CEAK, contribuindo mensalmente com a  
quantia que lhe for conveniente.  
Fale Conosco!!!*

**Visite a página do CEAK no Facebook!!**

**Clique no link abaixo:**

**[www.facebook.com/ceakcopacabana](http://www.facebook.com/ceakcopacabana)**





## **PRECE PARA AS AFLIÇÕES DA VIDA**

*Deus Todo Poderoso, que vedes as nossas misérias, dignai-vos escutar favoravelmente os votos que vos dirigimos neste momento.*

*Se o nosso pedido é inconsiderado, perdoai-nos;*

*Se o julgardes justo e útil, que os bons Espíritos, executores da vossa Divina vontade, nos venham auxiliar para que esses votos sejam cumpridos.*

*Sejam votos de exaltação, Senhor, e que a vossa vontade seja feita; se os nossos desejos não forem atendidos, é que entra em vossos desígnios experimentar-nos, e nós nos submeteremos sem queixumes.*

*Fazei que se não apodere de nós o desânimo e que nem a nossa fé e resignação sejam por isso abaladas.*

*Cairbar Schutel*

**QUE ASSIM SEJA  
GRAÇAS A DEUS**