



Revista

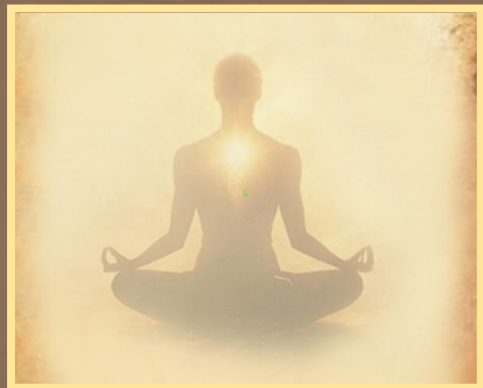
O CAMINHO

*A Casa Espírita
em Nossas Vidas*

Outubro – 2025

Centro Espírita Allan Kardec - CEAK

SUMÁRIO



3

REUNIÕES PÚBLICAS

Palestras e Passes

4

PALESTRAS VIRTUAIS

5

ESTUDO

Perguntas e Problemas

8

REFLEXÃO

Nas momentos graves

9

SEMEANDO O EVANGELHO DE JESUS

Honrai o vosso pai e a vossa mãe

Piedade Filial

11

VULTO ESPÍRITA DO MÊS:

Delphine de Girardin

14

NA PRATELEIRA

15

AVISOS

17

PENSAMENTOS com Éder Andrade

A Casa Espírita em Nossas Vidas

20

VISÃO ESPÍRITA

Judas Iscariotes segundo o Espiritismo

24

ENSINAMENTOS DE EMMANUEL

Pensamento e Vida

27

REFORMA ÍNTIMA: TEORIA E

PRÁTICA DA EVOLUÇÃO ESPIRITUAL

30

ARTIGO

Os Diversos Caminhos

32

ARTIGO

O Tempo Espiritual e O Tempo Humano

36

PROGRAMAÇÃO

Estudos, Obras Assistenciais e Sociais

40

PRECE PELO CONFORTO ESPIRITUAL

PROGRAMAÇÃO PRESENCIAL DO MÊS – OUTUBRO DE 2025

5ª FEIRA – PALESTRAS & PASSES (TARDE E NOITE)

DIA	HORA	EXPOSITOR(A)	TEMA	REFERÊNCIA
02	15:00	RICARDO CUNHA	ALLAN KARDEC	ESTUDO DOUTRINÁRIO
	20:00	JOSÉ SOARES FERREIRA		
09	15:00	TEREZINHA LUMBRERAS	A VIDA E A MORTE	LE 1ª par. cap. IV
	20:00	LUIZ LODI		
16	15:00	CHRISTINE COSTA	PARÁBULA DO MAU RICO	LE 2ª par. cap. VI Q 261 a 267, cap. VII Q 399, cap. X Q 578 e 579, 3ª par. cap. IX Q 807 a 816, cap. XII Q 896, 900, 902, 4ª par. cap. I Q 922 a 927, cap. II Q 983; ESE cap. XVI it 5, 7 a 15, cap. XVII it 3, cap. XXV it 6 a 8; CI 2ª par. cap. II it 3, cap. IV; QE cap. III perg. 134; RE ABR/1860, OUT/1861, JUN/182, OUT/1864, JUL/1865
	20:00	AMÉRICO NUNES NETO		
23	15:00	FÁTIMA CRISTINA DE MOURA LOURENÇO	INTELIGÊNCIA E INSTINTO	LE 1ª par. cap. IV Q 71 a 75a.; GEN cap. III it 11 a 19; ESE cap. XI it 8 a 9, cap. V it 11, cap. VII it 13, cap. XXIV it 4
	20:00	ROGÉRIO RAMOS BASTOS MIGUEZ		
30	15:00	FÁTIMA CRISTINA DE MOURA LOURENÇO	DESIGUALDADE DAS RIQUEZAS	LE 3ª par. cap. IX Q 808 a 816, cap. XII Q 896 a 902; ESE cap. XIII it 6, cap. XVI it 7 a 15, cap. XXV it 9; Mt. 19:16-30, Lc. 16:13-15, 18:18-30, Mc. 10:17-31; C perg. 55 e 56
	20:00	FERNANDA BANDEIRA DE MELLO		

Legenda: LE – O Livro dos Espíritos / ESE – O Evangelho Segundo o Espiritismo / GEN – A Gênese / QE – O Que é o Espiritismo / RE – Revista Espírita / Mt. – Mateus / Lc. – Lucas / Mc. – Marcos / C – O Consolador / Intr – introdução / Conc – Conclusão / Prol. – Prolegômenos / it – item / Q – Questão / n.º – número / par. – parte / pag. – Página / perg. Pergunta.



CEAK - Centro Espírita Allan Kardec

Av. Nossa Senhora de Copacabana 583 / 1006

Copacabana - CEP: 22050-002 - Tel.: (21) 2549-9191

ceak@ceallankardec.org.br - <https://ceallankardec.org.br>



PROGRAMAÇÃO VIRTUAL DO MÊS – OUTUBRO DE 2025

Para aprimorar e estender o estudo da Doutrina, principalmente para o conforto de todos, nada melhor que também assistirmos às **PALESTRAS VIRTUAIS**.

Periodicamente teremos expositores falando de importantes temas. **As palestras estão disponíveis desde 17 de janeiro de 2021. Cada domingo, a partir das 9:00 horas da manhã, uma nova palestra será disponibilizada.**

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

Na tela inicial temos os links, no menu e nos botões principais, bem como podem também ir pelo quadro de imagens com os links de nossas atividades

Os botões das nossas mídias sociais estão nos cantos superior esquerdo e inferior direito da tela principal. Se preferirem ir diretamente para o YouTube, é acessível em:

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

DOMINGOS

DIA	EXPOSITOR	TEMA
05/10/2025	ÉDER ANDRADE	NÃO JULGUEM PARA NÃO SEREM JULGADOS
12/10/2025	HAROLDO DUTRA DIAS	FÉ, ESPERANÇA E CARIDADE
19/10/2025	ÉDER ANDRADE	A MURALHA DO TEMPO
26/10/2025	JORGE ELARRAT	PENSAMENTO E REFORMA ÍNTIMA

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

ACESSE CLICANDO NO LINK ABAIXO:

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

NOTA:

Todas as palavras em *itálico* e/ou sublinhadas nesta revista são hiperlinks. Eles abrem páginas da Internet e complementam a leitura. Basta colocar o cursor sobre a palavra e clicar.

Se tiver alguma sugestão, crítica, elogio ou dúvida mande mensagem para o email ocaminho@ceallankardec.org.br



ESTUDO

Perguntas e Problemas

Mistificações

Uma carta de Locarno (localidade na Suíça) contém a seguinte passagem:

...Para mim a dúvida seria impossível, pois tenho uma filha muito boa médium, e meu próprio filho que escreve. Mas, ah!

Ele recebeu tão cruéis mistificações, que seu desânimo me contagiou um pouco, sem, contudo, perturbar a nossa crença, tão pura e consoladora, malgrado os pesares que experimentamos quando nos vemos enganados por respostas decepcionantes. Por que, então, Deus permite que os bem-intencionados sejam assim enganados pelos que deveriam esclarecê-los?...” .

Resposta.

Derramando-se o mundo corpóreo, pela morte, no mundo espírita, e o mundo espírita derramando-se no mundo corpóreo pela encarnação, daí resulta que a população normal do espaço que rodeia a Terra é composta de Espíritos provenientes da Humanidade terrena

“Os bons Espíritos velam por nós, assistem-nos e nos ajudam, mas com a condição que nos ajudemos a nós mesmos.

O homem está na Terra para a luta. Ele precisa vencer para dela sair, senão, nela ficará”

Sendo esta Humanidade uma das mais imperfeitas, não pode dar senão produtos imperfeitos.

Eis a razão por que em torno dela pululam os maus Espíritos. Pela mesma razão, nos mundos mais adiantados, onde o bem reina sem partilha, só há bons Espíritos.

Admitindo isto, compreender-se-á que a intromissão, tão frequente, dos maus Espíritos nas relações mediúnicas, é inerente à inferioridade do nosso globo.

Aqui corre-se o risco de ser vítima dos Espíritos enganadores, como num país de ladrões o de ser roubado.

Não se poderia, também, perguntar por que Deus permite que pessoas honestas sejam despojadas por ladrões, vítimas da malevolência, expostas a toda sorte de misérias?

Perguntai antes por que estais na Terra, e vos será respondido que é porque não merecestes um lugar melhor, salvo os Espíritos que aqui estão em missão.

É preciso, pois, sofrer-lhe as consequências e fazer esforços para dele sair o mais cedo possível.

Enquanto se espera, é necessário esforçar-se para se preservar dos assaltos dos maus Espíritos, o que só se consegue fechando-lhes todas as entradas que lhes poderiam dar acesso a nossa alma, a eles se impondo pela superioridade moral, pela coragem, pela perseverança e por uma fê inquebrantável na proteção de Deus e dos bons Espíritos, e no futuro, que é tudo, ao passo que o presente nada é.

Mas como ninguém é perfeito na Terra, ninguém se pode gabar, sem orgulho, de estar ao abrigo de suas malícias de maneira absoluta.

Sem dúvida a pureza de intenções é muito.

É o caminho que conduz à perfeição, mas não é a perfeição, e ainda pode haver, no fundo da alma, algum velho fermento. Eis por que ele não é o único médium que já foi mais ou menos enganado.

Diz-nos a simples razão que os bons Espíritos não podem fazer senão o bem, pois, do contrário, não seriam bons, e que o mal não pode vir senão de Espíritos imperfeitos.

Assim, as mistificações não podem ser senão de Espíritos levianos ou mentirosos que abusam da credulidade e que muitas vezes exploram o orgulho, a vaidade e outras paixões.

Tais mistificações têm o objetivo de pôr à prova a perseverança e a firmeza na fê, e de exercitar o julgamento.

Se os bons Espíritos as permitem em certas ocasiões, não é por impotência de sua parte, mas para nos deixar o mérito da luta.

Sendo a experiência que se adquire às suas custas a mais proveitosa, se a coragem faltar, é uma prova de fraqueza que nos deixa à mercê dos maus Espíritos.

Os bons Espíritos velam por nós, assistem-nos e nos ajudam, mas com a condição que nos ajudemos a nós mesmos.

O homem está na Terra para a luta. Ele precisa vencer para dela sair, senão, nela ficará.

Infinito e Indefinido

De São Petersburgo escrevem-nos a 1º de julho último:

“...No *Livro dos Espíritos*, livro I, Capítulo I, nº. 2, notei esta proposição: *Tudo quanto é desconhecido é infinito*. Parece-me que muitas coisas nos são desconhecidas, sem que por isto sejam *infinitas*. Como o vocábulo se acha em todas as edições, pedi a explicação ao meu guia, que me respondeu: “O vocábulo *infinito* aqui é um erro. Deve ser *indefinido*.” Que pensar disto?...”

Resposta:

Os dois vocábulos, posto que sinônimos no sentido geral, têm, cada um, uma acepção especial. A Academia assim os define:

Indefinido, cujo fim e cujos limites não são ou não podem ser determinados *Tempo indefinido*. *Número indefinido*. *Linha indefinida*. *Espaço indefinido*.

Infinito, que não tem começo nem fim, que é sem marcos e sem limites. *O espaço é infinito*. *Deus é infinito*. *A misericórdia de Deus é infinita*. Por extensão, diz-se daquilo de que se não podem assinalar os marcos, o termo, e, por exagero, tanto no sentido físico quanto no moral, de tudo quanto é muito considerável em seu gênero. Diz-se particularmente para inumerável. *Uma duração infinita*. *A beatitude infinita dos eleitos*. *Astros situados a uma distância infinita*. *Eu vos faço um agradecimento infinito*. *Uma infinita variedade de objetos*. *Penas infinitas*. *Há um número infinito de autores que escreveram sobre este assunto*.

Resulta daí que o vocábulo *indefinido* tem um sentido mais particular e o vocábulo *infinito*, um sentido mais geral; que o primeiro se diz de preferência a propósito de coisas materiais e o segundo de coisas abstratas, portanto, ele é mais vago que o outro.

O sentido mais geral da palavra *infinito* permite aplicá-la, em certos casos, ao que não é senão *indefinido*, ao passo que o inverso não poderia ter lugar. Diz-se igualmente: uma duração infinita e uma duração indefinida, mas não se poderia dizer: Deus é indefinido, sua misericórdia é indefinida.

Sob este ponto de vista o emprego do vocábulo *infinito* na frase precitada não é abusivo e não é um erro. Dizemos mais, que o vocábulo *indefinido* não exprimiria a mesma ideia. Do momento que uma coisa é desconhecida, ela tem para o pensamento o vago do infinito, senão absoluto, ao menos relativo.

Por exemplo: Não sabeis o que vos acontecerá amanhã, portanto vosso pensamento erra no infinito; os acontecimentos é que são indefinidos. Não sabeis quantas estrelas há, portanto, seu número é indefinido, mas é também infinito para a imaginação. No caso de que se trata, convinha, pois, empregar o vocábulo que generaliza o pensamento, de preferência ao que lhe daria um sentido restritivo.

Fonte: [Revista Espírita – Agosto de 1863](#)



REFLEXÃO

Nos momentos graves

Use calma.

**A vida pode ser um bom estado de luta,
mas o estado de guerra nunca uma vida boa.**

Não delibere apressadamente.

**As circunstâncias, filhas dos Desígnios Superiores,
modificam-nos a experiência, de minuto a minuto.**

Evite lágrimas inoportunas.

**O pranto pode complicar os enigmas ao invés de resolvê-los.
Se você errou desastrosamente, não se precipite no desespero.**

O reerguimento é a melhor medida para aquele que cai.

Tenha paciência.

**Se você não chega a dominar-se,
debalde buscará o entendimento de quem não o compreende ainda.**

**Se a questão é excessivamente complexa,
espere mais um dia ou mais uma semana, a fim de solucioná-la.**

O tempo não passa em vão.

**A pretexto de defender alguém, não penetre o círculo barulhento.
Há pessoas que fazem muito ruído por simples questão de gosto.**

Seja comedido nas resoluções e atitudes.

**Nos instantes graves, nossa realidade espiritual é mais visível.
Em qualquer apreciação, alusiva a segundas e terceiras pessoas, tenha cuidado.**

**Em outras ocasiões, outras pessoas serão chamadas
a fim de se referirem a você.**

**Em hora alguma proclame seus méritos individuais,
porque qualquer qualidade excelente é muito problemática
no quadro de nossas aquisições.**

**Lembre-se de que a virtude não é uma voz que fala,
e, sim, um poder que irradia.**

Fonte: [Agenda Cristã](#)
Livre: [Agenda Cristã](#)
De: André Luiz
Psicografia: Francisco Cândido Xavier



SEMEANDO O EVANGELHO DE JESUS

Honrai o vosso pai e a vossa mãe

Piedade Filial

4. Deus disse:

“Honrai a vosso pai e a vossa mãe, a fim de viverdes longo tempo na terra que o Senhor vosso Deus vos dará.”

Por que promete Ele como recompensa a vida na Terra e não a vida celeste?

A explicação se encontra nestas palavras: “que Deus vos dará”, as quais, suprimidas na moderna fórmula do Decálogo, lhe alteram o sentido.

Para compreendermos aqueles dizeres, temos de nos reportar à situação e às ideias dos hebreus naquela época. Eles ainda nada sabiam da vida futura, não lhes indo a visão além da vida corpórea.

Tinham, pois, de ser impressionados mais pelo que viam, do que pelo que não viam.

Fala-lhes Deus então numa linguagem que lhes estava mais ao alcance e, como se se dirigisse a crianças, põe-lhes em perspectiva o que os pode satisfazer. Achavam-se eles ainda no deserto; a terra que Deus lhes dará é a Terra da Promissão, objetivo das suas aspirações.

Nada mais desejavam do que isso; Deus lhes diz que viverão nela longo tempo, isto é, que a possuirão por longo tempo, se observarem seus mandamentos.

No entanto, ao verificar-se o advento de Jesus, eles já tinham mais desenvolvidas suas ideias.

Chegada a ocasião de receberem alimentação menos grosseira, o mesmo Jesus os inicia na vida espiritual, dizendo:

“Meu reino não é deste mundo; lá, e não na Terra, é que recebereis a recompensa das vossas boas obras.”

A estas palavras, a Terra Prometida deixa de ser material, transformando-se numa pátria celeste. Por isso, quando os chama à observância daquele mandamento:

“Honrai a vosso pai e a vossa mãe”,

Já não é a Terra que lhes promete, e sim o céu. (Caps. II e III.)

Fonte: _____

[O Evangelho Segundo o Espiritismo, Cap. XIV, Item 4](#)





VULTO ESPÍRITA DO MÊS

Delphine de Girardin

[Delphine de Girardin](#) nasceu em 24 de janeiro de 1804, em Aachen (Aix-la-Chapelle, em francês), uma cidade independente da Alemanha, no estado da Renânia do Norte-Vestefália, localizada na região administrativa de Colônia, região de planície no oeste do país, próxima à fronteira da Bélgica e dos Países Baixos

Delphine foi batizada de Delphine Gay, pseudônimo de Visconde Delaunay, foi uma escritora francesa.

Sua mãe, a conhecida Madame Sophie Gay, a criou no meio de uma brilhante sociedade literária. Sua prima era a escritora Hortense Allart.

Publicou dois volumes de miscelânea, “*Essais Poétiques*” (1824) e “*Nouveaux Essais Poétiques*” (1825).

Uma visita à Itália em 1827, durante a qual foi entusiasticamente recebida pelos literatos de Roma e até coroada na capital, produziu vários poemas, dos quais o mais ambicioso foi “*Napoline*” (1833).

O casamento de Gay em 1831 com Émile de Girardin abriu uma nova carreira literária.

Os esboços contemporâneos que ela contribuiu de 1836 a 1839 para o *La Presse*, sob o pseudônimo de Charles de Launay, foram coletados sob o título “*Lettres parisiennes*” (1843), e obtiveram um sucesso brilhante.



“*Contes d'une vieille fille a ses neveux*” (1832), “*La Canne de Monsieur de Balzac*” (1836) e “*Il ne faut pas jouer avec la douleur*” (1853) estão entre os seus romances mais conhecidos.

Suas peças dramáticas em prosa e verso incluem “*L'École des Journalistes*” (1840), “*Judith*” (1843), “*Cléopâtre*” (1847), “*Lady Tartuffe*” (1853)

Cita-se ainda as comédias de um ato, “*C'est la faute du mari*” (1851), “*La Joie fait peur*” (1854), “*Le Chapeau d'un horloger*” (1854) e “*Une Femme qui deteste son mari*”, que só apareceu após a morte do autor, ocorrida em Paris.

Madame Girardin exerceu considerável influência pessoal na sociedade literária contemporânea, e em sua sala de estar encontravam-se frequentemente Théophile Gautier, Honoré de Balzac, Alfred de Musset e Victor Hugo.

Ela frequentemente realizava sessões espíritas, às quais se sabe que também assistiam Victor Hugo e membros de sua família.

Suas obras reunidas foram publicadas em seis volumes (1860-1861).

Conforme consta na fonte consultada (A Casa do Coração) desde o primeiro contato com as mesas ela se convenceu da veracidade das manifestações. Teve oportunidade de se encontrar com o professor Rivail pessoalmente.

Possivelmente, em alguma das reuniões que ele frequentava, nas suas pesquisas em torno dos fenômenos que assombravam Paris.

Amiga pessoal de Victor Hugo, os acontecimentos políticos do ano de 1851 e o exílio de seus amigos a marcaram de forma cruel.

Fiel à amizade ela decidiu levar conforto moral aos pobres proscritos.

Lançou-se ao mar e em 6 de setembro de 1853 desembarcou em Jersey, uma pequena ilha de 116 quilômetros quadrados.

O cansaço a tomava por inteiro. A viagem foi excessivamente fatigante. Diga-se de passagem: ela já se encontrava doente. O câncer a devorava.

Dinâmica, contudo, ela não se deixava abater em demasia.

Um pouco triste e melancólica, mas igualmente feliz por rever seus amigos, ela reencontrou Victor Hugo e a família.

À hora do jantar, narrou as notícias de Paris, no intuito de trazer um pouco da pátria para os exilados. Com entusiasmo se referiu às mesas girantes.

Na pequena ilha de Jersey algumas tentativas tinham sido feitas, sem sucesso.

Delphine, sem aguardar a sobremesa, saiu em busca de uma mesa pequena, redonda. As sessões foram longas e cansativas.

Parecem não ter tido sucesso nos primeiros cinco dias. Victor Hugo, cético, aderiu às reuniões somente para não desgostar a amiga.

Finalmente, no domingo, 11 de setembro, a concentração, o silêncio foram recompensados. Uma comunicação aconteceu.

Uma comunicação que mudaria os rumos da vida do grande poeta francês.

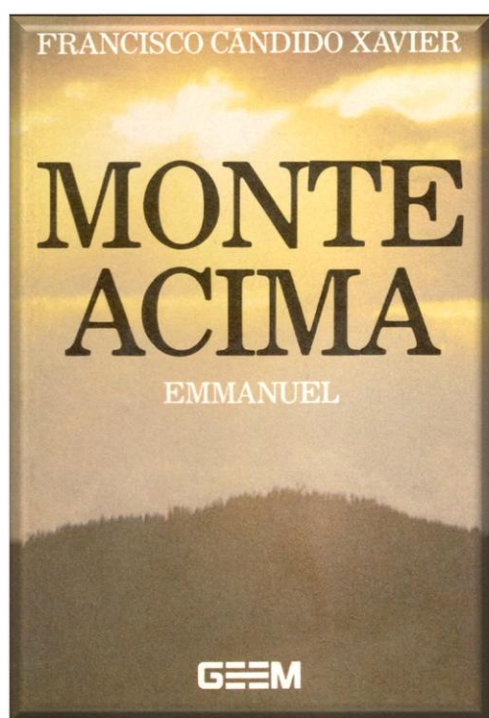
Quem se comunicou, através da mesa foi nada mais, nada menos que sua filha Leopoldine. Sua amada filha, morta durante a lua-de-mel, afogada em um lago, num passeio de barco com o marido.

Ela desencarnou em 29 de junho de 1855, em Paris, França.

Em "*O Evangelho Segundo O Espiritismo*" (1864) o espírito de Delphine de Girardin assina a mensagem "*A Desgraça Real*" no Capítulo V (Bem Aventurados os Aflitos), item 24.

Referências nos links ao longo do texto.





Monte Acima – 1985

E Jesus nos diz no Versículo 23, do Capítulo 9, das anotações do Evangelista Lucas: "Se alguém quiser vir nas minhas pegadas, renuncie a si mesmo, tome a sua cruz e siga-me..."

O caminho a percorrer, monte acima, acompanhado do Divino Mestre, inclui os mais diversos percalços: conflitos, provações, sofrimentos, amarguras, crises, suor e lágrimas, tropeços, dificuldades, desilusões, asperezas, tentações, pedras, espinheirais, prejuízos, críticas destrutivas, sarcasmos, testemunhos de fé, trabalho constante no bem ao próximo.

Neste livro, constituído de páginas despretensiosas, apontamos, inclusive a nós mesmos, como devemos caminhar, veredas adiante ao encontro do Senhor.

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



Agência: 2736-7
Conta: 229718-3

Usando Paypal



Entre no site do CEAK no endereço:
ceallankardec.org.br
e clique no link DOAÇÕES

CHAVE_PIX: 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

Não deixe de CURTIR a página do CEAK no Facebook.

www.facebook.com/ceakcopacabana

UTILIDADE PÚBLICA

O **CEAK COPACABANA** colabora com a divulgação dos serviços de utilidade pública para aqueles que se encontram mergulhados no desespero, ansiedade, depressão, vícios e/ou dependências químicas, contribuindo para a prevenção e o combate ao suicídio, seja ele de forma direta ou não.

Assim, além do **Atendimento Fraterno** pelo telefone **(21) 2549-9191**, também divulgamos os contatos das importantes instituições:

Centro de Valorização da Vida (CVV): cvv.org.br – **Ligue 188;**

Alcoólicos Anônimos (AA): aa.org.br – **Ligue: RJ (21) 22533377 – Demais Estados.**

Narcóticos Anônimos: na.org.br – **Rio de Janeiro – Demais Estados.**

Neuróticos Anônimos: Central: neuroticosanonimos.org.br – **RJ: enaerj.org.br**

Visite a página do CEAk no Facebook!!!

Clique no link abaixo:

facebook.com/ceakcopacabana

Siga o CEAk no Instagram:

instagram.com/ceak_rj/



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



PENSAMENTOS. Com Éder Andrade

A Casa Espírita em Nossas Vidas

A Casa Espírita desempenha um papel muito importante na vida dos seus trabalhadores e frequentadores. Tem a função de aproximar as pessoas, através da divulgação do Evangelho Segundo o Espiritismo, ao mesmo tempo que promove uma socialização por intermédio de reuniões públicas, eventos de confraternização, bazares de caridade, almoços e chás beneficentes.

Entre as várias atividades que a Casa Espírita oferece, podemos destacar a oportunidade do Estudo Sistematizado da Doutrina Espírita e o esclarecimento oferecido pela Terceira Revelação, por intermédio da codificação organizada por Allan Kardec.

Há também os grupos de estudo de obras secundárias, que permitem uma melhor visão e compreensão da Doutrina Espírita.

O estudo doutrinário, aliado ao trabalho social, permite que o frequentador desenvolva uma percepção mais altruísta da vida e, dessa forma, modifique à sua maneira de interagir com a realidade que nos cerca, passando a dar mais importância às questões espirituais e não tanto aos valores materiais.

No “*Evangelho Segundo o Espiritismo*”, a questão da vida futura é colocada em discussão:

Este dogma pode, portanto, ser considerado como o principal ponto do ensinamento do Cristo. Por isso foi colocado como um dos primeiros, no início desta obra, pois deve ser o objetivo de todos os homens; apenas ele pode justificar as anormalidades da vida terrena e ajustar-se de conformidade com a justiça de Deus.¹

“A falta de orientação adequada favorece muitas pessoas que não são aptas ao trabalho mediúnico e acabam desenvolvendo problemas de obsessão, reflexo das suas más inclinações humanas e de seu desequilíbrio espiritual.”

Esse ensinamento e reflexão modificam o prisma ou foco da maneira como vemos a relação com o plano espiritual, pois explicam de forma mais didática o sentido da Boa Nova em nossas vidas.

Toda Casa Espírita tem como missão dar continuidade a grande tarefa de Pedro, quando fundou a Casa do Caminho ou Igreja Cristã Primitiva.

Oferecer aos seus seguidores um direcionamento de preceitos morais, correlacionando a importância da Reforma Íntima com a noção da Vida Futura em nossa existência.

Como uma Instituição Cristã, a Casa Espírita promove a aproximação dos frequentadores e a divulgação doutrinária do Espiritismo, ensino esse oferecido através de Grupos de Estudo, para àqueles que assim desejarem.

Podemos destacar os grupos de Iniciação ao Espiritismo, o Estudo das Obras Básicas e o Estudo Sistematizado da Doutrina Espírita (ESDE) e, atualmente, o Estudo Avançado da Doutrina Espírita (EADE).

O aprofundamento no conhecimento do Espiritismo permite ao interessado participar mais ativamente de algumas atividades que venham a exigir mais experiência para saber como proceder diante de questões que venham a ocorrer, assim como participar do Atendimento Fraterno das pessoas que procuram a Casa Espírita em busca de ajuda e orientação.

A tarefa de promover o aconselhamento e esclarecimento doutrinário deve ser pautada no conhecimento da Doutrina Espírita e norteada nos fundamentos da codificação, garantindo a fidelidade doutrinária, já que as pessoas necessitadas buscam ajuda na Instituição.

O bom senso deve sempre estar em primeiro lugar, ajudando o trabalhador a orientar aqueles que visitam a Casa Espírita pela primeira vez e, no caso de dúvida, devem conversar sempre com o dirigente da reunião pública.

No livro de Martins Peralva, “*Estudando a Mediunidade*”, encontramos as orientações oportunas para o indivíduo que deseja conhecer a Doutrina Espírita, de forma fraterna, correta e idônea, para entender de maneira simples os mecanismos da mediunidade e como se comportar diante deles. Essa obra nos oferece interessantes orientações:

*Mesmo que o leitor não se categorize como médium atuante, ser-lhe-á muito útil estudar peculiaridades do fenômeno que a todos nos envolve, pois todos somos potencialmente partícipes mais ou menos conscientes do intercâmbio espiritual com os habitantes do **outro lado da vida**.*

Aborda temas como: mediunidade com e sem Jesus, problemas mentais, incorporação, obsessão, vampirismo, clarividência e clariaudiência, sonhos e desencarnação.²

Somos obrigados a reconhecer que a falta de informação, a miscigenação cultural e religiosa, acrescida do preconceito que existe no nosso país, dificulta uma compreensão mais precisa e esclarecedora devido ao grande número de distorções que ocorrem.

A falta de orientação adequada favorece a muitas pessoas que não são aptas ao trabalho mediúnico e acabam desenvolvendo problemas de obsessão, reflexo das suas más inclinações humanas e do desequilíbrio espiritual.

O Estudo Sistematizado da Doutrina Espírita e a autoevangelização são fundamentais no processo de amadurecimento do senso moral do trabalhador na seara espírita.

Tanto o *Evangelho Segundo o Espiritismo*, como a obra de Martins Peralva procuram, antes de formar um trabalhador para a Casa Espírita, educá-lo no que diz respeito à tarefa e compromisso mediúnico, fator importante para garantir o êxito e o retorno desejado. Independente da Instituição, quando existe compromisso sério do trabalhador com o Cristo, as frentes de trabalho florescem.

Espíritas! Amai-vos, eis o primeiro ensinamento. Instruí-vos, eis o segundo. Todas as verdades são encontradas no Cristianismo; os erros que nele criaram raiz são de origem humana. E eis que, além do túmulo, em que acreditáveis o nada, vozes vêm clamar-vos: Irmãos! Nada perece. Jesus Cristo é o vencedor do mal, sede os vencedores da impiedade!¹

(Espírito de Verdade. Paris, 1860)

Referências:

1. Kardec, Allan; O Evangelho Segundo o Espiritismo; Cap. II – 2. A vida futura; Cap. VI, item 5 - Advento do Espírito de Verdade FEB.
2. Peralva, Martins; Estudando a Mediunidade; Cap. 29 - Objetivos do mediunismo; FEB.

Fonte:

Colaboração de Éder Andrade, do Centro O CONSOLADOR Comunidade Espírita Cristã, para a Revista O Caminho





VISÃO ESPÍRITA

Judas Iscariotes segundo o Espiritismo

Todos nós, Cristãos, conhecemos a passagem bíblica em que o amigo, seguidor e apóstolo do Cristo entrega Jesus aos seus algozes, porém, antes do fato, Jesus revela o ato aos seus discípulos:

"E aconteceu que, quando Jesus concluiu todos estes discursos, disse aos seus discípulos:

Bem sabeis que daqui a dois dias é a Páscoa; e o Filho do homem será entregue para ser crucificado.

Mateus 26:1,2"

Todas as fases da vida de Jesus já estavam escritas antes mesmo d'Ele vir a Terra, e encontramos essas passagens nos profetas do Velho Testamento, principalmente em Isaías e Zacharias.

Segundo o Evangelho de Mateus, revela-se que Judas havia vendido Jesus por trinta moedas de prata e que, depois ao saber que havia sido enganado, tentou resgatar Jesus devolvendo as moedas. Não conseguindo, enforcou-se, por estar profundamente arrependido.

Então Judas, o que o traíra, vendo que fora condenado, trouxe, arrependido, as trinta moedas de prata aos príncipes dos sacerdotes e aos anciãos,

Dizendo: Pequei, traindo o sangue inocente. Eles, porém, disseram: Que nos importa? Isso é contigo.

E ele, atirando para o templo as moedas de prata, retirou-se e foi-se enforcar.

Mateus 27:3-5

Jesus, desde o princípio, sabia que seria traído, pois havia muitas passagens do Velho Testamento que anunciavam a crucificação do Cristo, e Jesus afirma isso em Mateus:

E eis que um dos que estavam com Jesus, estendendo a mão, puxou da espada e, ferindo o servo do sumo sacerdote, cortou-lhe uma orelha.

Então Jesus disse-lhe: Embainha a tua espada; porque todos os que lançarem mão da espada, à espada morrerão.

Ou pensas tu que eu não poderia agora orar a meu Pai, e que ele não me daria mais de doze legiões de anjos?

Como, pois, se cumpririam as Escrituras, que dizem que assim convém que aconteça?

Mateus 26:51-54

Mas tudo isto aconteceu para que se cumpram as escrituras dos profetas. Então, todos os discípulos, deixando-o, fugiram.

Mateus 26:56

Essa foi a participação de Judas na prisão de Jesus; porém, como pudemos ver nas próprias Escrituras, Judas não desejava, de maneira alguma, que seu Mestre Amado fosse morto e, por confiar nas mentiras do Sinédrio, que tramava o tempo todo contra o Cristo, ele, Judas, também fora traído por estes.

No Espiritismo, encontramos diversas passagens sobre Judas, e aquela que gostaria de comentar refere-se à entrevista que Humberto de Campos fez com Judas e nos relatou através do médium mineiro Francisco Cândido Xavier, na obra "*Crônicas de Além Túmulo*". Faremos algumas referências ao capítulo quinto da obra. Pergunta Humberto de Campos e logo em seguida, Judas Iscariotes responde:

É uma verdade tudo quanto reza o Novo Testamento com respeito à sua personalidade na tragédia da condenação de Jesus?

-Em parte... Os escribas que redigiram os evangelhos não atenderam às circunstâncias e às tricas políticas que acima dos meus atos predominaram na nefanda crucificação. Pôncio Pilatos e o tetrarca da Galiléia, além dos seus interesses individuais na questão, tinham ainda a seu cargo salvaguardar os interesses do Estado romano, empenhado em satisfazer as aspirações religiosas dos anciãos judeus.

Sempre a mesma história. O Sanedrim desejava o reino do céu pelejando por Jeová, a ferro e fogo; Roma queria o reino da Terra. Jesus estava entre essas forças antagônicas com a sua pureza imaculada.

Ora, eu era um dos apaixonados pelas ideias socialistas do Mestre, porém o meu excessivo zelo pela doutrina me fez sacrificar o seu fundador. Acima dos corações, eu via a política, única arma com a qual poderia triunfar e Jesus não obteria nenhuma vitória.

Com as suas teorias nunca poderia conquistar as rédeas do poder já que, no seu manto de pobre, se sentia possuído de um santo horror à propriedade.

Planejei então uma revolta surda como se projeta hoje em dia na Terra a queda de um chefe de Estado.

O Mestre passaria a um plano secundário e eu arranjaria colaboradores para uma obra vasta e enérgica como a que fez mais tarde Constantino Primeiro, o Grande, depois de vencer Maxêncio às portas de Roma, o que aliás apenas serviu para desvirtuar o Cristianismo.

Entregando, pois, o Mestre, a Caifás, não julguei que as coisas atingissem um fim tão lamentável e, ralado de remorsos, presumi que o suicídio era a única maneira de me redimir aos seus olhos.

Vemos, nestas palavras de Judas, que ele acreditava que a visão de Jesus era muito pura para a época e que Ele não conseguiria atingir o propósito sem estar em evidência no cenário político e social da época.

Tinha uma visão do mundo, mas não enxergava e não entendia a visão espiritual e moral de Jesus.

Logo Humberto de Campos o interroga:

E chegou a salvar-se pelo arrependimento?

- Não. Não consegui. O remorso é uma força preliminar para os trabalhos reparadores. Depois da minha morte trágica submergi-me em séculos de sofrimento expiatório da minha falta.

Sofri horrores nas perseguições infligidas em Roma aos adeptos da doutrina de Jesus e as minhas provas culminaram em uma fogueira inquisitorial, onde imitando o Mestre, fui traído, vendido e usurpado.

Vítima da felonía e da traição deixei na Terra os derradeiros resquícios do meu crime, na Europa do século XV.

Desde esse dia, em que me entreguei por amor do Cristo a todos os tormentos e infâmias que me aviltavam, com resignação e piedade pelos meus verdugos, fechei o ciclo das minhas dolorosas reencarnações na Terra, sentido na frente o ósculo de perdão da minha própria consciência.

Neste trecho, Judas comenta de seus sofrimentos posteriores à ação do suicídio, e que suas vidas sucessivas foram de expiações, sofrendo perseguições de déspotas romanos e inquisidores cristãos.

Judas também reforça que o seu auto perdão se dá por volta do século XV, reencarnação essa que foi revelada por diversos expositores espíritas de conduta respeitável, entre eles Divaldo Franco, como sendo a personagem francesa Joanna D'Arc.

Respondendo a um comentário de Humberto de Campos, Judas responde:

E está hoje meditando nos dias que se foram... - pensei com tristeza.

...Vejo-O ainda na Cruz entregando a Deus o seu destino...

Sinto a clamorosa injustiça dos companheiros que O abandonaram inteiramente e me vem uma recordação carinhosa das poucas mulheres que O ampararam no doloroso transe...

Em todas as homenagens a Ele prestadas, eu sou sempre a figura repugnante do traidor... Olho complacentemente os que me acusam sem refletir se podem atirar a primeira pedra...

Sobre o meu nome pesa a maldição milenária, como sobre estes sítios cheios de miséria e de infortúnio. Pessoalmente, porém, estou saciado de justiça, porque já fui absolvido pela minha consciência no tribunal dos suplícios redentores.

Quanto ao Divino Mestre – continuou Judas com os seus prantos – infinita é a sua misericórdia e não só para comigo, porque se recebi trinta moedas, vendendo-O aos seus algozes, há muitos séculos Ele está sendo criminosamente vendido no mundo a grosso e a retalho, por todos os preços em todos os padrões do ouro amoeado...

- É verdade – concluí – e os novos negociadores do Cristo não se enforcam depois de vendê-lo.

“Culpar Judas por traição? Por quê? Podemos culpar, julgar e apontar o dedo, entregando aos ombros de Judas, todos os anos a culpa por sua falha? As escrituras foram cumpridas, Jesus sabia de sua missão na Terra, amou Judas, assim como ama a todos nós.”

Dessa forma, vemos que conclui Judas, comentando que é alvo de incompreensão e injustiça, porque não entendemos os propósitos mais profundos dele quando entregou Jesus aos sacerdotes, e que nós, cristãos, não enxergamos que Judas tinha um sonho – equivocadamente – , porém buscava auxiliar o ministério de Jesus, pois tinha uma visão de mundo e não entendia verdadeiramente a missão do Cristo.

Porém, Judas o traiu uma vez, mas nós, ditos cristãos, "fiéis incondicionais" da palavra do Cristo Jesus, o vendemos diariamente, o traímos todos os dias, fazendo tudo ao contrário, muitas vezes conscientes do equívoco, e, por orgulho, vaidade e egoísmo, para não sermos malvistas pelo mundo e por sua sociedade imoral, assim agimos.

É comum, muito comum mesmo, sempre procurarmos um bode expiatório ou alguém para culpar nossas faltas, e, na crucificação, denominamos Judas como sendo o "traidor"; porém, e hoje? Não vamos pior do que trair o Mestre todos os dias?

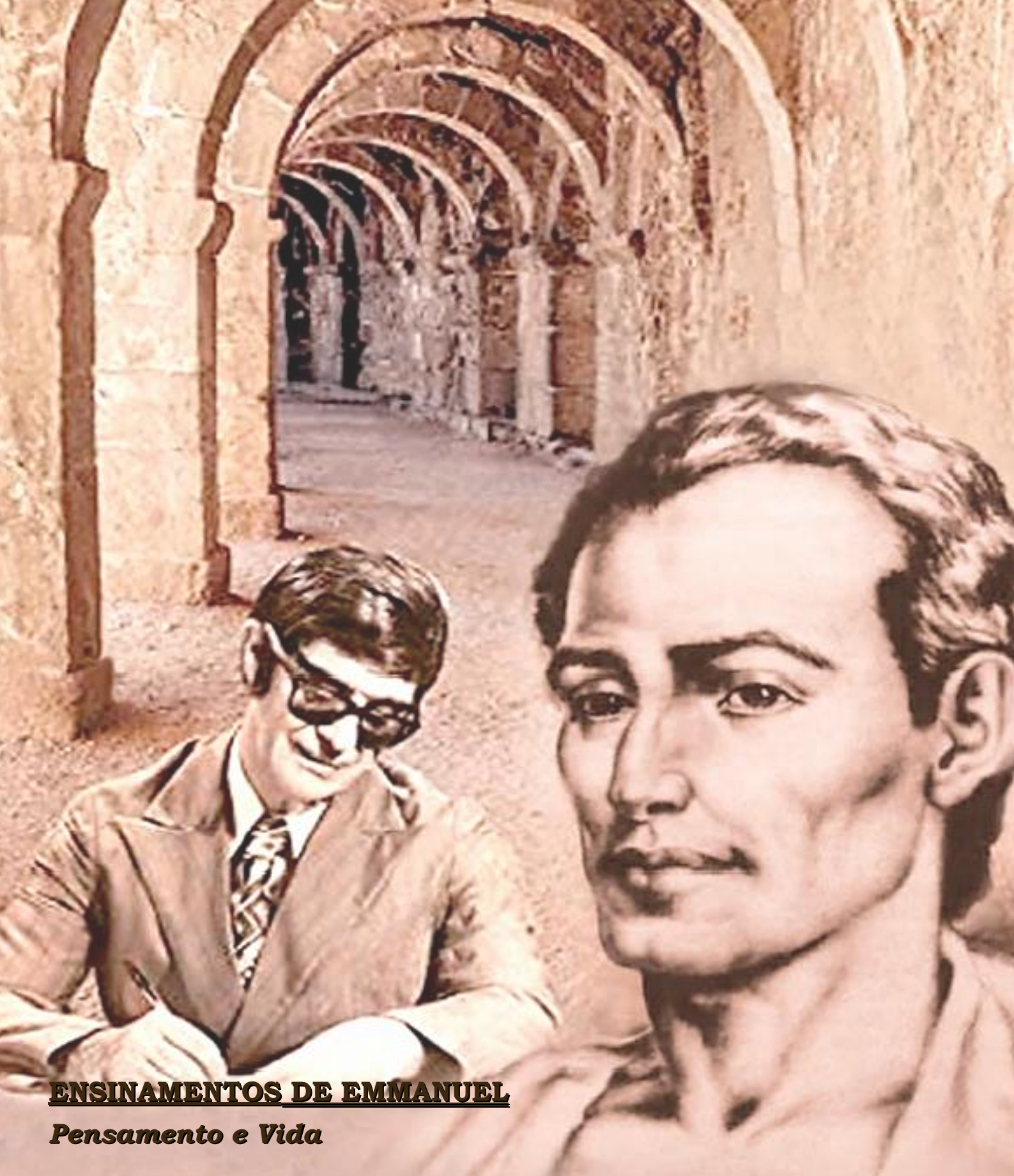
Culpar Judas por traição? Por quê? Podemos culpar, julgar e apontar o dedo, entregando sobre os ombros de Judas todos os anos, a culpa por sua falha?

As escrituras foram cumpridas; Jesus sabia de sua missão na Terra, amou Judas, assim como ama a todos nós. Na minha opinião, Judas fez muito pouco para merecer o título de traidor; acredito que nós somos os traidores e merecemos esse título, por termos melhores condições de discernimento sobre os ensinamentos de Jesus, permanecemos cegos na Fé, na confiança em Deus e no testemunho do nosso Amor a Jesus.

Muita paz!

Fonte: _____
Jefferson Souza
[Espiritismo na Prática](#)





ENSINAMENTOS DE EMMANUEL

Pensamento e Vida

Caros Irmãos e Irmãs, no mês de Agosto de 2025 concluímos a transcrição do Livro “[Canais da Vida](#)”, psicografia de [Francisco Cândido Xavier](#).

Neste mês de Setembro de 2025 iniciamos a transcrição do Livro “[Pensamento e Vida](#)”, psicografia do mesmo querido médium, do seu elevado mestre espiritual [Emmanuel](#), que aceitou Jesus, na sua 3ª encarnação, antes de morrer em Pompéia, em Nápoles, nos tempos da Roma Antiga. Esperamos que os ensinamentos de Emmanuel mais uma vez toquem os corações dos leitores e que seja uma leitura construtiva e modificadora para todos.

Cooperação

Para que alguém dirija com êxito e eficiência uma empresa importante, não lhe basta a nomeação para o encargo.

Exige-se-lhe um conjunto de qualidades superiores para que a obra se consolide e prospere. Não apenas autoridade, mas direção com discernimento. Não só teoria e cultura, mas virtude e juízo claro de proporções.

Dilatados recursos nas mãos, a serviço de uma cabeça sem rumo, constituem tesouros nos braços da insensatez, assim como a riqueza sem orientação é navio à matroca.

Quem governa emitirá forcas de justiça e bondade, trabalho e disciplina, para atingir os objetivos da tarefa em que foi situado.

Quando o poder é intemperante, sofre o povo a intranquilidade e a mazorca, e, quando a inteligência não possui o timão do caráter sadio, espalha, em torno, a miséria e a crueldade.

Daí, conhecermos tantos tiranos nimbados de grandeza mental e tantos gênios de requintada sensibilidade, mas atolados no vício.

No mundo íntimo, a vontade é o capitão que não pode relaxar no mister que lhe é devido.

E assim como o administrador de um serviço reclama a ajuda de assessores corretos, a vontade não prescindirá da ponderação e da lógica, conselheiros respeitáveis na chefia das decisões.

No entanto, urge que o senso de cooperação seja chamado a sustentar-lhe os impulsos.

Nas linhas da atividade terrestre, quem orienta com segurança não ignora a hierarquia natural que vige na coexistência de todos os valores indispensáveis à vida.

Na confecção do agasalho comum, o fio contará com o apoio da máquina, a máquina esperará pela competência do operário, o operário edificar-se-á no técnico que lhe supervisiona o trabalho, o técnico arrimar-se-á na diretoria da fábrica e a diretoria da fábrica equilibrar-se-á no movimento da indústria, dele extraíndo o combustível econômico necessário à alimentação do núcleo de serviço que lhe obedece aos ditames.

Observamos, assim, que no Estado Individual a vontade, para satisfazer à governança que lhe compete, sem colapsos de equilíbrio, precisa socorrer-se da colaboração a fim de que se lhe clareie a atividade.

A cooperação espontânea é o supremo ingrediente da ordem.

Da Glória Divina às balizas subatômicas, o Universo pode ser definido como sendo uma cadeia de vidas que se entrosam na Grande Vida.

Cooperação significa obediência construtiva aos impositivos da frente e socorro implícito às privações da retaguarda.

Quem ajuda é ajudado, encontrando, em silêncio, a mais segura fórmula de ajuste aos processos da evolução.

Instrução

Já se disse que duas asas conduzirão o espírito humano à presença de Deus.

Uma chama-se Amor, a outra, Sabedoria.

Pelo amor, que, acima de tudo, é serviço aos semelhantes, a criatura se ilumina e aformoseia por dentro, emitindo, em favor dos outros, o reflexo de suas próprias virtudes; e, pela sabedoria, que começa na aquisição do conhecimento, recolhe a influencia dos vanguardeiros do progresso, que lhe comunicam os reflexos da própria grandeza, impelindo-a para o Alto.

A arte, na palavra ou na música, no buril ou no pincel, evolui e se aprimora, por intermédio da repercussão a exprimir-se no trabalho dos cultivadores do belo, que se inspiram uns nos outros.

A escola é um centro de indução espiritual, onde os mestres de hoje continuam a tarefa dos instrutores de ontem.

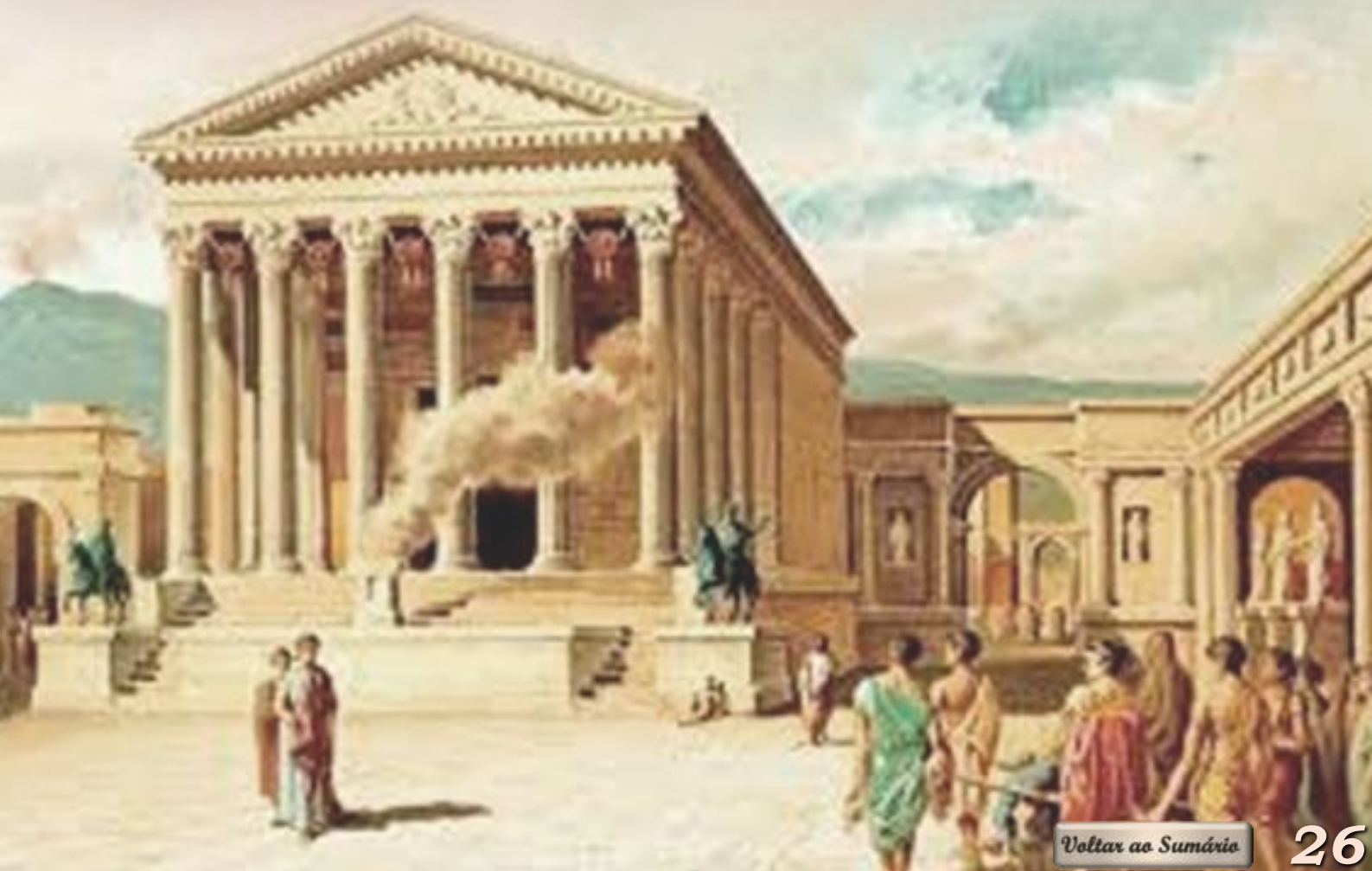
O livro representa vigoroso imã de força atrativa, plasmando as emoções e concepções de que nascem os grandes movimentos da Humanidade, em todos os setores da religião e da ciência, da opinião e da técnica, do pensamento e do trabalho. Por esse dínamo de energia criadora, encontramos os mais adiantados serviços de telementação, porquanto, a imensas distancias, no espaço e no tempo, incorporamos as ideias dos espíritos superiores que passaram por nós, há Séculos.

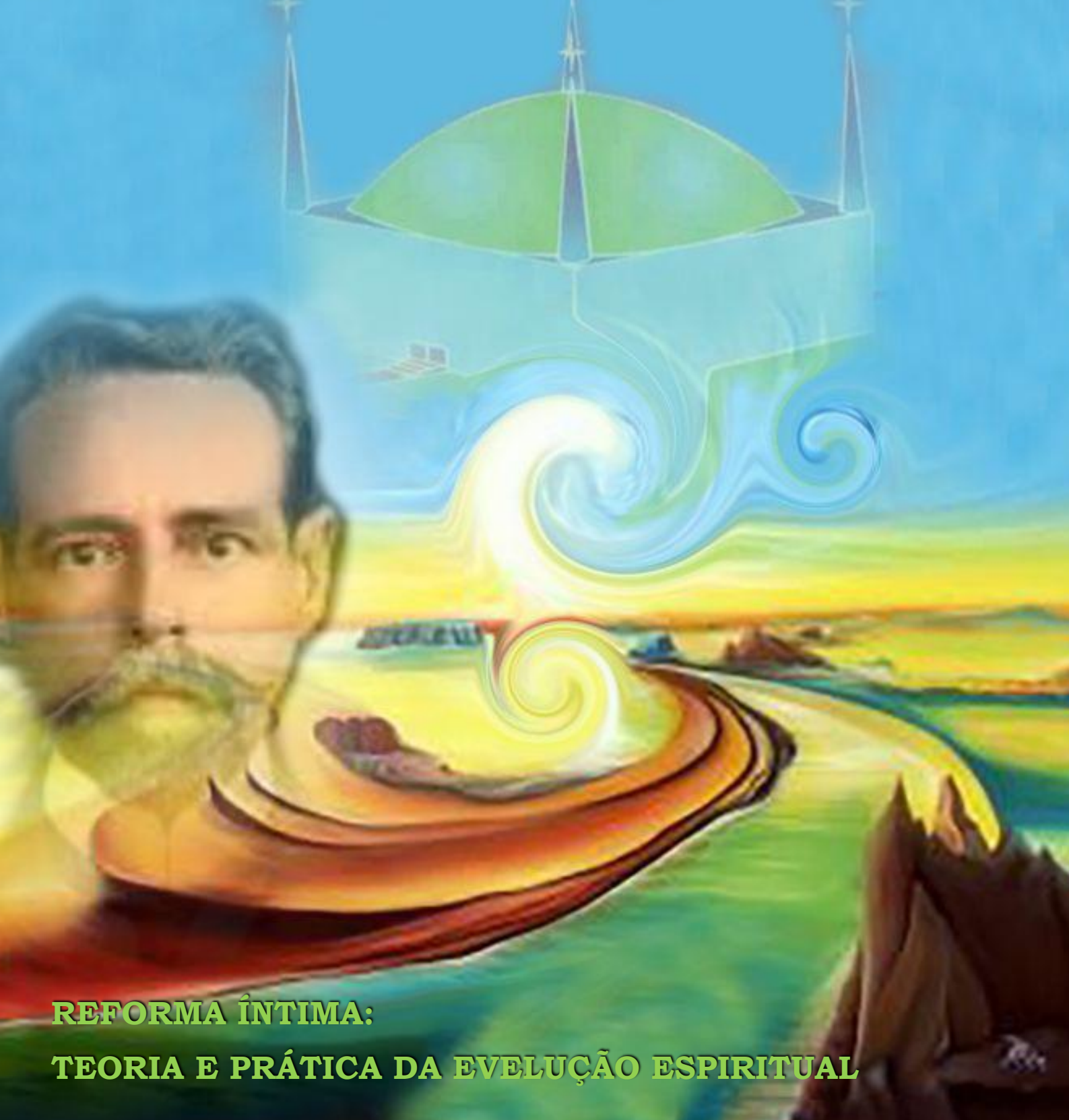
Sócrates reflete-se nas páginas dos discípulos que lhe comungavam a intimidade e, ainda hoje, consumimos os elevados pensamentos de que foi ele o portador.

Retrata-se Jesus nos livros dos apóstolos que lhe dilataram a obra e temos, no Evangelho, um espelho cristalino em que o Mestre se reproduz, por divina reflexão, orientando a conduta humana para a construção do Reino de Deus entre as criaturas.

Conhecer é patrocinar a libertação de nós mesmos, colocando-nos a caminho de novos horizontes na vida.

Corre-nos, pois, o dever de estudar sempre, escolhendo o melhor para que as nossas ideias e exemplos reflitam as ideias e os exemplos dos paladinos da luz.





REFORMA ÍNTIMA:

TEORIA E PRÁTICA DA EVELUÇÃO ESPIRITUAL

Caros irmãos e irmãs,

Dando continuidade aos nossos Estudos de Reforma Íntima, pelos Ensinamentos da Doutrina, no mês de Junho de 2025 começamos uma nova etapa, com o Ciclo de Cairbar Schutel, após terminado o Primeiro Tomo, - *Fundamento da Reforma Íntima*, - que fizemos de Março de 2021 até Maio de 2025, prosseguimos com o Segundo Tomo.

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 continuamos a fazer uma nova abordagem, sistemática e completa.

MÁGOA

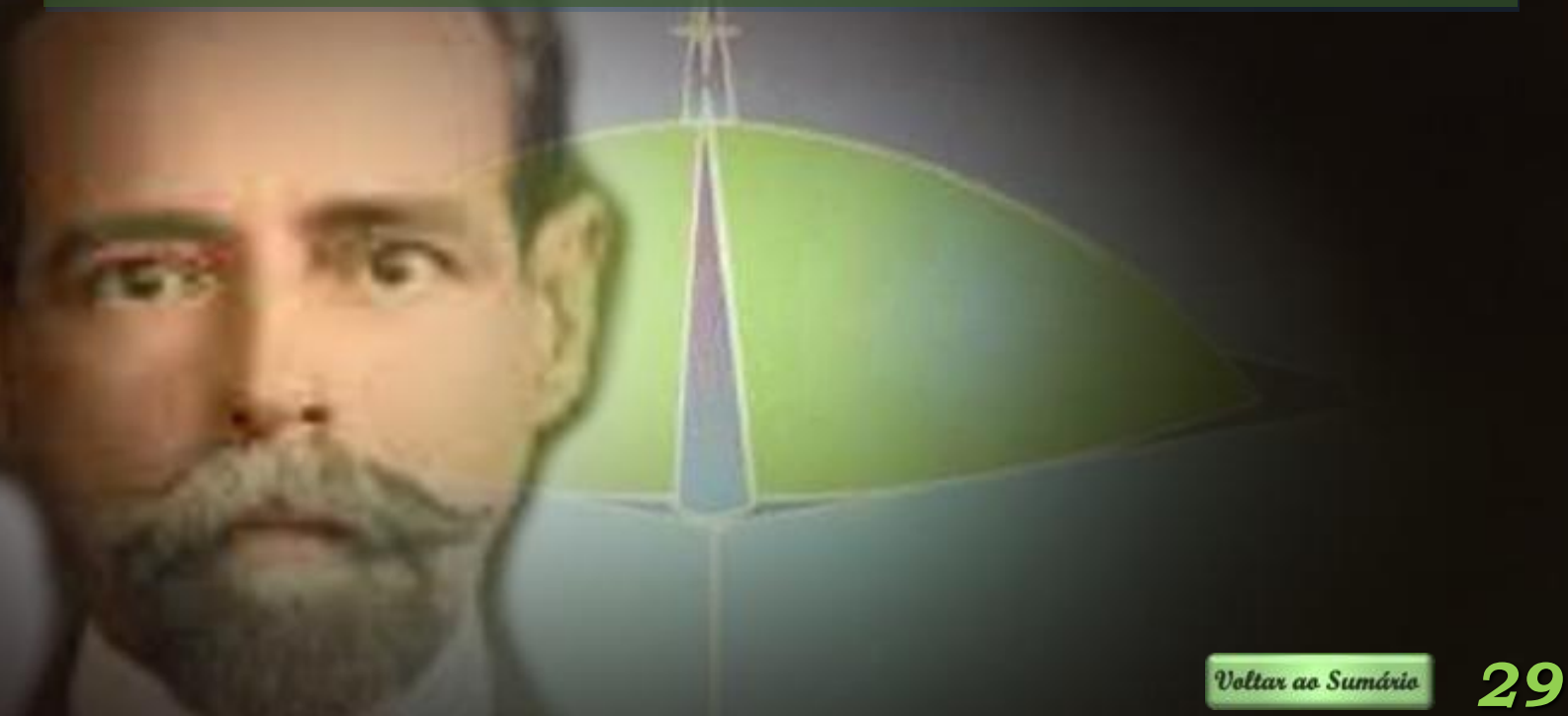
84. Nem toda magoa gera enfermidade; porém, muitas doenças são causadas pelo desgosto.
85. Demonstra-se a similitude entre magoa e desprazer pela vida, pois o magoado, ainda que em virtude de conduta determinada de outro encarnado, acaba por se recolher em si mesmo, evidenciando revolta contra sua própria existência. Eis a conexão entre magoa e desprazer pela vida. Não fosse assim, quando o magoado atua efetivamente contra o magoativo, exerce vingança ou nutre inveja.
86. A prática da reforma íntima é indispensável para afastar o desprazer pela vida. Há de se observar, em primeiro plano, a assunção do erro, crendo-se magoado. Em segundo, o encarnado necessita compreender o significado real do perdão. No terceiro estágio, torna-se essencial desenvolver ferramentas de autocontrole. Como quarto passo, precisa unir o perdão ao autocontrole, sendo, então, capaz de tornar a efetiva a indulgência. Libertando-se do desgosto pela força do perdão, rebate-se a mágoa e elimina-se a fonte de sofrimento.
87. Assumir erros, em determinados contextos, é o primeiro passo para contorná-los, superá-los ou derrotá-los. Em relação à mágoa, consubstancia-se no primeiro degrau a escalar. Afinal, quem se julga legitimamente magoado, não enxerga erro algum nisso e jamais terá empenho para o exercício do perdão.
88. A compreensão da intensidade, força e luz do perdão é marcha indispensável, visto que perdoar é forma de esquecimento, gerador de tranquilidade e estabilidade. Olvidando-se a agressão, pela desculpa sincera, atinge-se ambiente propício à eliminação da mágoa.
89. O autocontrole é a ideal proporção entre os sentimentos positivos e negativos, ou seja, proporciona zerar suas emoções. Harmonizando-se interiormente emerge a capacidade de evitar a vingança, sustar ódio e anular a raiva. Para o combate à mágoa, torna-se indispensável tal equilíbrio interno.
90. A união do perdão ao autocontrole é a instrumentação final para derrotar o desgosto, pois o encarnado consegue segurar seus ímpetos de vingança contra determinada ofensa, tornando possível o exercício da indulgência.
91. A mágoa representa um sentimento autodestrutivo, gerador de males incontestes em quem o nutre. Por isso, afastá-la ou, pelo menos, amenizá-la, produz ganho a quem pratica a reforma íntima.
92. Sem desprazer pela vida, cada dia é um novo horizonte a ser perseguido e a evolução espiritual transfigura-se em realidade

RESSENTIMENTO

93. Sentimento negativo duplicado, o ressentimento é uma sobreposição de sensações espirituais geradoras de mágoa profunda.
94. A mágoa é sentimento de desgosto passageiro, como regra. Assim não sendo, torna-se apta a se transformar em ressentimento, estado de espírito duradouro inflexível e permanente.
95. Enquanto a mágoa emerge abrupta e incauta, transtornando o encarnado e deixando-o sem objetivo, desgostoso com a vida, o ressentimento é mais racional, embora sob o prisma negativo. Apurada a persistência da mágoa, ausente o perdão, o encarnado pode construir uma lógica própria para compreender o que lhe acontece e qual a razão de

determinado sentimento negativo duradouro. Deduz ser fruto de determinada agressão sofrida há muito ou pouco tempo. Transforma, então, a mágoa em ressentimento, muito mais próximo do rancor e do ódio.

96. O ressentimento confere maior margem à vingança, bem como produz uma aversão profunda contra alguém ou algo. Nutrindo-o, o encarnado imerge em execração aos bons sentimentos, mantendo-se fiel ao seu coração maculado de fel.
97. Vislumbra-se, a diferenciar ressentimento e mágoa, o grau de intensidade de ambos. Enquanto a mágoa é um desgosto com relação a algo ou alguém, configurando desprazer pela vida, o ressentimento é um rancor contra algo ou alguém, figurando em desprezo pela vida.
98. O magoado consegue conviver com o magoativo, mas o ressentido não suporta a presença do agressor. A mágoa permite a convivência, ainda que desarmônica; o ressentimento afasta e isola.
99. As pessoas ressentidas tendem a aumentar o grau de aversão a terceiros e a situações que, antes, não as incomodavam. Caminham para o isolacionismo. As magoadas conseguem manter frentes de convívio normais, reservando o desgosto a partes do seu relacionamento.
100. O ressentimento, por se tratar de sentimento negativo duplicado, envolve mágoa e melindre. Aquela consiste em desagrado em relação a algo ou alguém. Este abrange a suscetibilidade do indivíduo, tornando-o exageradamente sensível ao procedimento alheio, de modo a se magoar com facilidade.
101. O melindrado fere-se ao menor gesto contrário aos seus interesses, visualizando-o como agressão injusta. A partir disso, provoca o imediato surgimento da mágoa intensa. Desta, caminha para o ressentimento, tornando o desgosto duradouro.
102. Certamente, o melindre é capaz de gerar apenas mágoa; porém, a regra não é essa. Pessoas melindradas constituem o campo fértil para a mágoa capaz de gerar o ressentimento. Eis por que se denomina sentimento negativo duplicado.
103. O ressentido é orgulhoso e altivo, possuindo aversão ao perdão. Insere-se em mundo próprio e falacioso, com várias teorias individuais para justificar suas atitudes insensatas.
104. Contenha-se a mágoa para que se possa evitar o ressentimento. Deste vão sentimento, atinge-se o desprezo pela vida. Assim sendo, o encarnado tem aptidão para provocar atrocidades de toda ordem, no campo material e espiritual.





ARTIGO

Os Diversos Caminhos

Uma das coisas mais difíceis na vida é escolher entre um caminho e outro.

Muitas vezes nos encontramos frente a uma determinada escolha e não conseguimos tomar uma decisão.

Tememos escolher um caminho que não é o nosso ou que acabará nos levando para situações desagradáveis.

Ao mesmo tempo, imaginamos como deve ser o outro ou os outros caminhos que nos surgem. E depois que nos decidimos, não é raro ficarmos pensando no que teria acontecido se nossa escolha tivesse sido diferente.

São os eternos “ses”.

E se eu tivesse feito isso, ou tivesse feito aquilo? Mas as respostas para essas perguntas jamais saberemos.

Os caminhos são muitos.

Se ficarmos pensando em como seria percorrer cada um deles, não chegaremos a lugar algum.

É bem certo que muitas vezes desejamos escolher mais de um caminho.

Se são caminhos paralelos, que se complementam, não há razão para preocupações.

Mas e se esses caminhos que desejamos forem em direções opostas?

Não há como escolher os dois, é preciso tomar uma decisão.

Há pessoas que se decidem por um caminho.

Percorrem este caminho por certo tempo, até que em determinado ponto, mudam de ideia e decidem voltar atrás.

Então, retornam ao ponto inicial e escolhem mais uma vez.

Caminham mais um pouco por aquela segunda opção e depois também acabam percebendo que não era bem aquilo que elas queriam.

E assim voltam de novo à estaca zero.

Ficam a vida inteira assim, sempre escolhendo pela metade, e nunca se decidindo com convicção.

É possível voltar atrás e escolher novamente.

Isso pode ser feito algumas vezes sem que nos prejudiquemos.

Mas não sempre, não a vida inteira.

É preciso tomar uma decisão.

É necessário escolher um caminho e ir em frente.

No fundo, temos medo de errar e nos decepcionarmos.

Mas isso faz parte do nosso aprendizado.

Os erros fazem parte e nos ajudam a crescer.

Não há razão para temermos escolher este caminho daqui, pois pode ser melhor o de lá ou o de acolá.

Não há o que temer, pois todos os caminhos levam para o mesmo lugar.

É necessário ter coragem e correr os riscos.

Não há escolha errada na vida, a única escolha errada é não escolher.

É preciso escolher um caminho, seja ele qual for, e ir em frente, até o fim.

E se não for esse o seu caminho, então, de alguma maneira, ele acabará se tornando o seu.

A mão de Deus vai te empurrar ou vai trazer as coisas que você precisa encontrar.

Sempre que tomar uma decisão e correr os riscos, sabendo que tudo tem um preço, vai acabar encontrando o que busca.

Decida com o coração e não tema o que vai acontecer por causa da sua decisão.

Não tema o arrependimento.

Quando tomamos uma decisão, não há motivos para arrependimentos.

Todos os caminhos são válidos, não importa o que aconteça.

O que importa é a sua decisão de seguir sempre em frente.

N.E.: Recomenda-se também a leitura do artigo "[A Estrada Não Percorrida](#)"



Fonte:

Carlos Eduardo Cavalini
[Folha Espírita Cairbar Schutel](#)



ARTIGO

O Tempo Espiritual e O Tempo Humano

Por que algumas coisas demoram a acontecer?

Já se perguntou por que algumas coisas demoram a acontecer?

Entenda o Tempo Espiritual e o Tempo Humano.

O tempo espiritual é distinto do tempo humano, sendo mais fluido e qualitativo, relacionado à evolução da alma e ao ritmo individual de cada ser.

A sincronicidade evidencia que os eventos espirituais estão interligados e não ocorrem por acaso. Aceitar os processos espirituais exige paciência e confiança, enquanto a gratidão e a prática do momento presente favorecem a serenidade. Compreender que tudo tem seu tempo nos permite viver com mais equilíbrio e harmonia.

O tempo espiritual é um conceito profundo que pode revolucionar a maneira como vivemos.

Ao compreender a diferença entre o tempo terreno e o espiritual, podemos encontrar equilíbrio e harmonia em nosso dia a dia.

Este artigo explora as nuances do tempo espiritual e oferece práticas para nos conectarmos a ele, promovendo uma vida mais plena e consciente.

“Tudo tem seu tempo nos encoraja a confiar no processo da vida e a nos desapegar das expectativas rígidas. Ao fazer isso, abrimos espaço para que o universo nos surpreenda e nos conduza por caminhos que, muitas vezes, superam nossas próprias expectativas, levando-nos a viver com mais serenidade e alegria”

Por Que Parecem Diferentes?

O tempo espiritual e o tempo humano são conceitos que, embora interligados, operam em dimensões distintas.

No plano terreno, o tempo é linear, medido em segundos, minutos e horas, e está intimamente ligado às nossas rotinas diárias e às obrigações sociais. Já no plano espiritual, o tempo é percebido de maneira mais fluida e não está restrito aos limites cronológicos que conhecemos.

Essa diferença pode ser explicada pela natureza imaterial do mundo espiritual, onde as experiências são vividas de forma mais qualitativa do que quantitativa.

Em muitos relatos de experiências espirituais, como os narrados por médiuns e pessoas que passaram por experiências de quase-morte, o tempo parece se expandir ou contrair, revelando uma dimensão onde passado, presente e futuro coexistem de maneira única.

Na Doutrina Espírita, essa distinção é frequentemente abordada para explicar fenômenos como a reencarnação e a evolução espiritual.

Allan Kardec, em suas obras, menciona que o tempo espiritual é mais relacionado ao progresso da alma e menos às marcas do calendário terreno. Isso nos leva a refletir sobre como utilizamos nosso tempo na Terra e a importância de alinhar nossas ações com os valores espirituais, promovendo um crescimento que transcenda as limitações físicas.

Um exemplo prático dessa diferença pode ser observado em momentos de meditação ou oração profunda, quando a percepção do tempo parece se alterar, permitindo uma conexão mais intensa com o nosso eu interior e com o universo.

Esses momentos nos mostram que, ao nos sintonizarmos com o tempo espiritual, podemos encontrar paz e clareza, mesmo em meio à agitação do dia a dia.

A Evolução da Alma e o Ritmo dos Aprendizados

A evolução da alma é um processo contínuo que acontece ao longo de várias encarnações, guiado pelo ritmo único dos aprendizados de cada espírito.

No contexto do tempo espiritual, esse progresso não é medido pelos parâmetros temporais terrenos, mas pela qualidade e profundidade das experiências vividas e das lições assimiladas. Na Doutrina Espírita, entende-se que cada alma tem seu próprio ritmo de evolução, influenciado por suas escolhas e ações em vidas passadas e presentes.

Allan Kardec, em “O Livro dos Espíritos”, destaca que o verdadeiro progresso espiritual resulta do desenvolvimento moral e intelectual, que ocorre de acordo com a vontade e o esforço pessoal de cada um.

É importante reconhecer que o tempo espiritual respeita o livre-arbítrio e a individualidade de cada ser. Enquanto algumas almas podem avançar rapidamente em seu caminho evolutivo, outras podem necessitar de mais tempo e experiências para superar desafios e aprender determinadas lições. Isso explica por que algumas pessoas parecem amadurecer rapidamente, enquanto outras enfrentam dificuldades repetidas até compreenderem as lições necessárias.

Um exemplo prático desse ritmo pode ser observado em situações de perdão e resiliência. Algumas pessoas conseguem perdoar e seguir em frente com mais facilidade, enquanto outras podem levar anos para superar ressentimentos. Essa diferença não deve ser vista como um atraso, mas como parte do processo único de evolução de cada alma.

Assim, compreender e respeitar o ritmo dos aprendizados espirituais nos ajuda a desenvolver paciência e empatia, tanto em relação a nós mesmos quanto aos outros, reconhecendo que cada um está em seu próprio caminho de crescimento e que o tempo espiritual oferece oportunidades infinitas para a evolução da alma.

O Papel da Sincronicidade: Nada Acontece Por Acaso

A sincronicidade é um conceito fascinante que sugere que eventos aparentemente aleatórios podem estar interligados de maneira significativa, refletindo o princípio de que nada acontece por acaso. No contexto do tempo espiritual, a sincronicidade atua como uma força que alinha circunstâncias e acontecimentos de forma a promover o aprendizado e a evolução espiritual.

Carl Jung, o renomado psiquiatra suíço, foi um dos primeiros a popularizar a ideia de sincronicidade, descrevendo-a como “coincidências significativas” que não podem ser explicadas apenas pela causalidade. Na visão espírita, essa noção se encaixa perfeitamente, pois acredita-se que o universo é regido por leis divinas que organizam o fluxo dos acontecimentos para o bem maior.

Um exemplo comum de sincronicidade ocorre quando pensamos em alguém e, logo em seguida, recebemos uma mensagem ou encontramos essa pessoa. Tais eventos nos convidam a refletir sobre a interconexão das almas e a forma como estamos sutilmente ligados uns aos outros através do tempo espiritual.

Além disso, experiências de vida que parecem desafiadoras ou inesperadas muitas vezes revelam-se oportunidades de crescimento e transformação. A sincronicidade pode nos guiar para encontros, leituras ou eventos que, à primeira vista, parecem casuais, mas que desempenham um papel crucial em nosso desenvolvimento pessoal e espiritual.

Reconhecer e valorizar a sincronicidade em nossa vida nos ajuda a confiar mais no fluxo do universo e a aceitar que cada experiência, por mais insignificante que pareça, tem um propósito maior. Essa percepção nos encoraja a viver com mais atenção e gratidão, cientes de que estamos constantemente apoiados pelo tempo espiritual em nossa jornada evolutiva.

Como Aceitar os Processos e Confiar no Tempo Espiritual

Aceitar os processos espirituais e confiar no tempo espiritual são desafios que exigem paciência, fé e entendimento profundo da natureza cíclica da vida. Muitas vezes, o desejo de controle sobre os eventos nos impede de perceber que o tempo espiritual opera em um ritmo próprio, alinhado com o crescimento e a evolução da alma.

Uma das maneiras de aceitar esses processos é desenvolver uma prática regular de meditação e reflexão, que nos ajuda a sintonizar com nosso eu interior e a perceber os sinais que o universo nos envia. A meditação nos ensina a viver no presente, a apreciar o momento atual e a reduzir a ansiedade em relação ao futuro. Além disso, é importante cultivar a confiança no tempo espiritual, reconhecendo que cada desafio e cada sucesso fazem parte de um plano maior.

A Doutrina Espírita nos ensina que tudo o que acontece tem um propósito e que, mesmo as experiências mais difíceis, são oportunidades de aprendizado e evolução.

Um exemplo prático é quando enfrentamos um período de espera ou estagnação em nossa vida.

Em vez de nos frustrarmos, podemos usar esse tempo para desenvolver novas habilidades, fortalecer relacionamentos ou aprofundar nosso autoconhecimento. Ao fazermos isso, estamos confiando no tempo espiritual e permitindo que ele nos guie em direção ao nosso verdadeiro propósito.

Por fim, aceitar os processos espirituais é também um exercício de humildade, onde reconhecemos que não temos todas as respostas e que o universo tem um plano maior para todos nós. Ao confiar no tempo espiritual, liberamos o apego ao controle e abraçamos a jornada da vida com mais leveza e gratidão.

Tudo Tem Seu Tempo: Como Viver Com Mais Serenidade

Viver com mais serenidade é um desejo comum em um mundo onde a pressa e a ansiedade parecem dominar nossas vidas. A compreensão de que tudo tem seu tempo é fundamental para alcançar essa serenidade, pois nos ajuda a aceitar que cada evento e experiência ocorre no momento certo para nosso crescimento e aprendizado.

Para viver com mais serenidade, é essencial praticar a aceitação e a paciência. Isso significa reconhecer que não podemos apressar os processos naturais da vida e que cada fase tem seu valor e propósito. A Doutrina Espírita nos ensina que o tempo espiritual é sábio e que, ao confiar nele, podemos encontrar paz interior e equilíbrio.

Uma prática eficaz para cultivar essa serenidade é a gratidão. Ao focarmos nas bênçãos presentes em nossa vida, mesmo as pequenas, mudamos nossa perspectiva e nos tornamos mais receptivos ao fluxo natural do tempo. A gratidão nos ajuda a valorizar o presente e a reduzir a ansiedade em relação ao futuro.

Além disso, é importante desenvolver a capacidade de viver o momento presente. Isso pode ser feito através de práticas como a meditação, a respiração consciente e o mindfulness, que nos ensinam a estar totalmente presentes e a apreciar cada instante sem julgar ou antecipar.

Por fim, lembrar que tudo tem seu tempo nos encoraja a confiar no processo da vida e a nos desapegar das expectativas rígidas. Ao fazer isso, abrimos espaço para que o universo nos surpreenda e nos conduza por caminhos que, muitas vezes, superam nossas próprias expectativas, levando-nos a viver com mais serenidade e alegria.

FAQ – Perguntas Frequentes sobre Tempo Espiritual

O que diferencia o tempo espiritual do tempo humano?

O tempo espiritual é mais fluido e qualitativo, enquanto o tempo humano é linear e quantitativo.

Como a sincronicidade se relaciona com o tempo espiritual?

A sincronicidade reflete a interligação de eventos significativos no tempo espiritual, mostrando que nada acontece por acaso.

Por que os processos espirituais têm ritmos diferentes?

Cada alma evolui em seu próprio ritmo, influenciado por escolhas passadas e presentes, respeitando o livre-arbítrio.

Como posso aceitar melhor os processos espirituais?

Pratique a meditação e a reflexão para sintonizar com o seu interior e confiar no tempo espiritual.

Qual é o papel da gratidão na serenidade?

A gratidão muda a perspectiva, ajudando a valorizar o presente e a reduzir a ansiedade sobre o futuro.

Como viver com mais serenidade segundo o tempo espiritual?

Aceite que tudo tem seu tempo, pratique a paciência e viva o momento presente com gratidão.



Fonte:
Willian Souza
[O Espírito Responde](#)

PROGRAMAÇÃO DE ESTUDOS:

ESTUDO SISTEMÁTICO 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.

TURMAS:

Início: Início de nova turma de ESDE em 18 de março de 2025

Horário: Todas as terças-feiras das 20:00h às 21:30h.

Local: Presencial – Av. N. S. Copacabana 583 Sala 1006

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

Início: Teve início nova turma de ESDE em 17 de setembro de 2024

Horário: Todas as terças-feiras das 20:00h às 21:30h.

Local: Google Meet

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

GRUPO DE ESTUDOS – OBRAS BÁSICAS DE ALLAN KARDEC

O estudo da segunda obra dos cinco livros da Codificação Espírita - O Livro dos Médiuns - foi concluído.

No dia 18 de junho deste ano, iniciou-se o estudo de “O Evangelho Segundo o Espiritismo”. Esta obra foi publicada em Paris em 15 de abril de 1864, tendo como principal enfoque o ensino moral contido nos Evangelhos à luz da doutrina espírita

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

Local: Google Meet

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

INFORMAÇÕES:

- ❖ Pelo telefone: (21) 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.

NOTA

Este grupo de estudos está aberto a todos os irmãos interessados, sem necessidade de ter concluído outros cursos.

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 na [página de Livros](#) do [Portal do CEAK](#).
- ❖ **Revista Espírita – Editada por Allan Kardec** – Disponível para download também na [página de Livros](#) do [Portal do CEAK](#).

BIBLIOTECA

Aberta de 3ª a 5ª, das 16:00 às 18:00 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 CEAJ!!!



EVANGELIZAÇÃO

Nossas reuniões ocorrem aos sábados, das 14:30h às 15:45h no CEAK, nas salas 1005 e 1006. A Evangelização espírita Infanto-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](tel:(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) ou mesmo procure algum trabalhador da nossa casa nos dias de reunião pública; ficaremos felizes em ajudá-los.

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](tel:(21)2549-9191) ou, se preferir, escreva para nosso endereço eletrônico (ceak@ceallankardec.org.br), aguardamos seu contato.

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. Atualmente as atividades na sede do CEAK estão suspensas. Cada senhora trabalha em sua casa. Breve voltaremos presencialmente.

NOTA:

Estamos necessitando de irmãs que saibam costurar.

**Maiores informações, pelo telefone (21) 2549-9191
ou mesmo pelo e-mail (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) 2549-9191, 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 com o 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 cor- rente número 10357-8.

❖ **Campanha de Material Escolar Remanso Fraterno**

O Núcleo Educacional Célia Rocha – Remanso Fraterno precisa de sua ajuda para a aquisição de material escolar para o segundo semestre de 2025.

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

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

<http://remansofraterno.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](tel:(21)2717-8235).

❖ **Instituto Anjinho Feliz**

Projeto social que atende mais de 200 famílias menos favorecidas. Recentemente com a pandemia do Corona Vírus aumentou 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](tel:(21)2524-6566)/ [\(21\)96424-3413](tel:(21)96424-3413), ou enviando uma mensagem para o email 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!!!***

PRECE PELO CONFORTO ESPIRITUAL

*Senhor, meu Deus,
Tu que és o Deus de toda consolação,
que conheces a dor do meu coração
em meio às tribulações,
Peço que me envolvas com o Teu amor
e a Tua paz, renovando o meu espírito
Traga-me serenidade
para as minhas tempestades interiores.*

*Concede-me a força
para superar este momento,
sabendo que em Tua presença
encontrarei descanso.*

*Que a Tua luz ilumine o meu caminho,
a Tua bondade acalme as minhas emoções
e a Tua graça me envolva.*

*Entrego-Te os meus fardos
e confio na Tua vontade
e no Teu poder sobre todas as coisas.*

*Abandono-me em Ti,
sabendo que és o meu refúgio e a minha fortaleza,
e que nada me faltará sob a Tua proteção.*

Em nome de Jesus, Amém.

QUE ASSIM SEJA GRAÇAS A DEUS

(Diversos Autores)