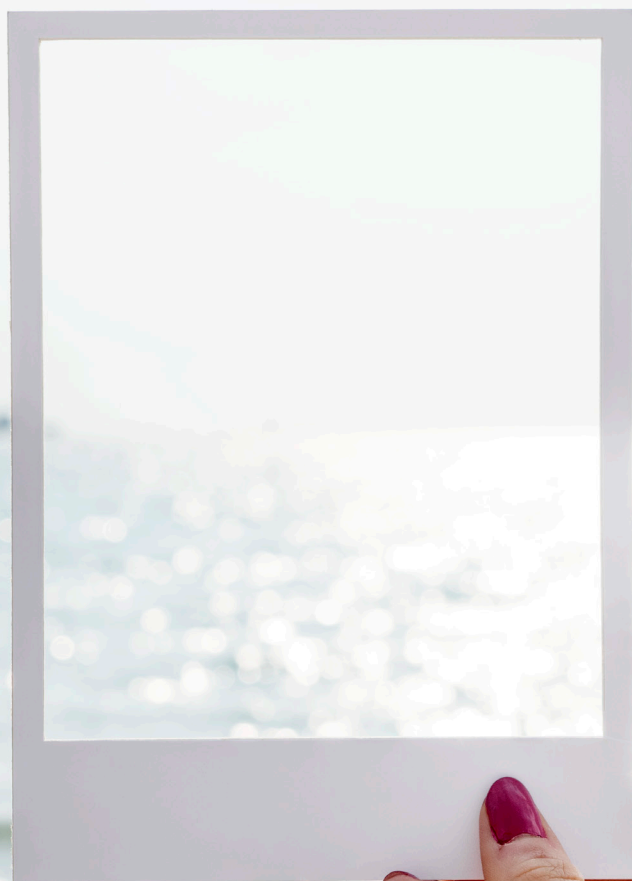


JUNHO 2020 | VOL. 1

REVISTA FEES

Revista Digital da Federação Espírita do Estado de Sergipe



O SER E A SERENIDADE

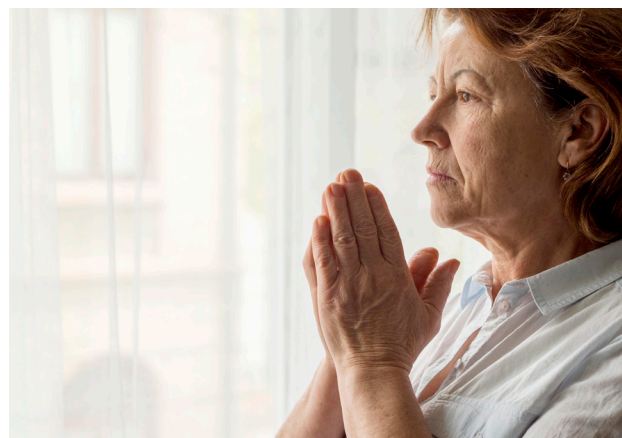
Telma Mendes Costa



Federação Espírita
do Estado de Sergipe

SUMÁRIO

Eu Escolho Ser Feliz	p3
Neurônios e Consciência	p5
Dédalo, Ícaro e o Limite Prudencial	p8
Espiritismo e Ressignificação do Sofrimento	p10
Medo da Morte	p15
A Moral Cristã e a Serenidade	p17
O Ser e a Serenidade	p19
A Chave do Céu	p25
A Pedagogia do Amor	p27
O Ser e a Serenidade	p31
Seja Luz em Todo Lugar!	p36
Estratégias para Enfrentar e Stresse em Tempos de Pandemia	p38
Teste seus Conhecimentos sobre José Herculano Pires	p40
Hino do Entardecer	p41
Ler Para Quê?	p42



Galileia Distante pág. 13



Asserena-te pág. 23



Enquanto isso, a natureza respira pág. 29

Contato para dúvida ou contribuição para a Revista Digital da Fees: E-mail: revistafees@gmail.com

EU ESCOLHO SER FELIZ

por *Patrícia Morita*

A VERDADEIRA PAZ

Se considerarmos que a paz é um sinônimo de ausência, conflito ou de perturbação, então nunca haverá paz no mundo. Essa é uma visão infantil de paz. Trata-se da ilusão de um mundo cor-de-rosa, que eu só serei capaz de navegar o meu barco da vida quando o mar estiver calmo.

Acho uma postura infantil quando a pessoa amanhece o dia e, em sua prece matinal, pede: 'Oh, meu Deus, que hoje seja um dia tranquilo, que não haja problema no trabalho, que eu termine o dia bem'. É como se essa pessoa estivesse dizendo assim para Deus: 'Deixe o mundo zen para eu ficar zen'.

Na verdade, a ideia é que possamos nos capacitar para que, diante a turbulência das ondas a serem navegadas naquele dia, seja possível chegar até o final do dia! De preferência de forma serena e tranquila, mas nem sempre é possível, então que eu chegue à meta, mesmo que em muitos momentos eu me estresse, tenha medo, enfim, seja humano.

Esta é a construção de uma capacidade que não pede que o mundo mude. Independentemente de como o mundo esteja, quem tem esta atitude consegue manter mais equilíbrio na jornada.

Quando conseguimos isso, estaremos iniciando um processo que culminará na construção de um novo paradigma em nossas vidas, o paradigma da paz, que surge do enfrentamento de nossa raiva interior.

A raiva é uma emoção natural e poderosa que serve para propósitos positivos.



No entanto, se a raiva é percebida e moldada, torna-se destrutiva, sendo a grande responsável por seu comportamento irracional. A raiva descontrolada destrói relacionamentos, diminui o desempenho no trabalho e na vida acadêmica. Coloca a pessoa em risco, por causa da violência das ações. Mas, podemos fazer algo a esse respeito, não somos prisioneiros de nossos instintos.

A vida é muito curta para ficar irritado com tudo o que acontece no seu dia a dia. Não deixe a raiva se transformar num espiral fora de controle, derrubando tudo e todos à sua volta.



Para ajudar nessa tarefa, faça uma lista do que costuma lhe provocar raiva e estresse: por uma semana, anote as várias coisas que estão tirando sua paz. Então, descubra se você pode evitar ou modificar cada evento desses, e dar a eles, uma categoria de grave, moderado ou leve. Assim, você irá perceber que muita coisa é leve ou moderada, e que você pode mudar mais facilmente, deixando energia para as questões mais graves.

Também é importante, em meio ao corre-corre da vida, você deixar um espaço para o silêncio. Em nossa vida diária, somos rodeados de muito barulho, seja de pessoas ou de tecnologia. O tempo tranquilo é a chave para ouvir seus próprios pensamentos e reflexões, de acolher suas angústias e necessidades.

A paz vem de dentro, pois você não controla o mundo externo como gostaria, mas pode controlar o seu mundo interior. Ao aprender a tomar controle consciente de

como você sente, você aprende a abandonar a necessidade de controlar fatores externos que parecem fora do seu controle.

Quando você desiste de alcançar a paz e a felicidade exterior e, em vez disso, assume a responsabilidade de criá-la dentro de si mesmo, você assume o controle da sua vida. O mais fantástico disso tudo é que, quando conseguimos isso, nos tornamos pessoas que inspiram outras e espalhamos uma onda de possibilidades de levar a paz às pessoas que nos cercam. A paz que construímos afeta tudo ao nosso redor. Como nos diz Dalai Lama: 'Nunca poderemos obter paz no mundo exterior até que consigamos estar em paz com nós próprios'.

EU ESCOLHO SER FELIZ

A VERDADEIRA PAZ

Rossandro Klingey, letramais, 5ª ed. 2019, pág. 105/108.

NEURÔNIOS E CONSCIÊNCIA

Por *Sílvio Ramos*

A visão materialista a respeito do ser humano, com a sua proposta fatalista sobre o determinismo biológico, apresenta, na sua essência, uma expressiva contribuição de estímulo à insensatez, à perversidade e à desestabilização moral, por liberá-lo de qualquer responsabilidade ante os acontecimentos do seu dia a dia. Guiados pelos automatismos bioquímicos do cérebro, gera o reducionismo que o propõe a ser aquilo que se encontra desenhado nos reflexos da sua constituição neuronal.

Os sentimentos de bondade, de beleza, de perfeição, como os de criminalidade, de desconsertos morais, de conduta e de conquistas ou prejuízos, resultariam desse impositivo determinante, do qual ninguém fugiria.

Os fatores psicossociais, socioeducacionais e socioeconômicos, poderão contribuir para amenizar circunstâncias, realizações vitais e suas consequências, não, porém, para alterar o curso existencial, em face dessa fatalidade desastrosa da origem.

Tal conceito, além de caótico é, ao mesmo tempo, cômodo, por isentar de esforço e de respeito por si mesmo, todo aquele que se sente impulsionado à conduta agressiva, delinquente ou vulgar que se permite.

O ser neuronal exclusivamente será sempre vítima das disposições dos equipamentos celebrais que dele fazem um anjo ou um revel, um gênio ou um monstro.



Certamente, não se pode desconsiderar os contributos do bioquimismo cerebral na existência humana. Isso, no entanto, não constitui a causa única de êxito ou de insucesso, de moralidade ou decência, em razão de se encontrarem esses neurônios estruturados nas mensagens que procedem das tecelagens muito sutis do perispírito, em cujas redes constitutivas estão as suas gênesis – as conquistas e os danos operados pelos Espíritos.

Sendo a consciência uma conquista do Espírito e não uma secreção neuronal, tal conhecimento altera o quadro da responsabilidade do ser perante ele próprio, a vida e a Humanidade, porquanto lhe confere o discernimento, a lucidez, a livre opção para agir.

Harmonia ou instabilidade emocional, psíquica e orgânica, procede um ser imortal, cujas realizações imprimem na constituição biológica através da reencarnação.

À educação compete o desenvolvimento dos valores em germe sob o apoio dos sentimentos que elaboram a realidade de cada qual.

O fatalismo biológico, desse modo, desenvolve-se nos moldes da energia perispiritual, que faculta à mitose celular reproduzir-se de maneira que ajuste os órgãos ao campo vibratório que lhe é próprio. Sendo a mente uma faculdade do Espírito e não do cérebro, que tem a função de descodificá-la ajustando-a às possibilidades do seu desenvolvimento intelectual, direcionada ao processo da reencarnação conforme as realizações em anteriores existências das quais procede. A mente pensa sem cérebro e comunica-se após a morte do corpo, enquanto que, danificado ou sem a ação que dela se origina, o mesmo é incapaz de pensar.



Processos bioquímicos são destituídos de discernimento para gerar ideias e selecioná-las, não obstante esses impulsos as possam arquivar nos refolhos das zonas da memória que se liga por mecanismos muito específicos ao Espírito, de onde procedem.

Outrossim, os variantes níveis de consciência jamais resultam da frequência dos hormônios neuronais, das cerebrinas ou de outros fatores biológicos, em razão do processo evolutivo que fixa cada período, emulando o ser à conquistas mais expressivas e elevadas.

A máquina, seja qual for, é destituída de espontaneidade, não funcionando sem o auxílio daquele que a elaborou. Por mais complexo e admirável seja o seu mecanismo, o agente dela não depende, embora ela não o dispense.

Os impulsos cerebrais, as sinapses, responsáveis pela preservação da vida orgânica decorrem do agente pensante que a organiza e direciona, mesmo que sem consciência do processo estruturado nas Leis da Vida, que estabeleceram a mecânica da reencarnação.

Sem o ser causal não há funcionamento no conjunto orgânico temporal.

Em face disso, a consciência cresce e desenvolve-se à medida que o Espírito adquire experiências através das reencarnações. Em uma existência apenas torna-se irrealizável o esforço de alcançar os patamares elevados, a perfeita integração com a Consciência Cósmica.

Entretanto, degrau a degrau, vivenciando as realizações e incorporando-as ao patrimônio intelecto-moral, momento surge em que o conhecimento discerne e age em consonância com os Divinos Códigos, passando então a viver o nível libertador.

Todas essas conquistas são impressas nos neurônios cerebrais através dos processos eletroquímicos propiciados pelo perispírito e que se manifestam no comportamento do ser humano.

DIAS GLORIOSOS

Divaldo Franco, pelo Espírito Joanna de Ângelis, editora Leal 5. Ed. - 2015

Campanha
**CARIDADE SE FAZ,
NÃO APENAS SE PENSA**



Precisamos de sua
Solidariedade!

Doe alimentos para o
movimento espírita ou faça
sua doação através de
depósito bancário

CAIXA ECONÔMICA FEDERAL
AGÊNCIA 2382 | CONTA 11097-9
OPERAÇÃO 013 - POUPANÇA
FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO ESTADO DE SERGIPE
CNPJ 13.120.688/0001-95

BANESE
AGÊNCIA 015 | CONTA 100744-7 | TIPO 03
FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO ESTADO DE SERGIPE
CNPJ 13.120.688/0001-95

Dédalo, Ícaro e o Limite Prudencial

Telma Maria Santos Machado

Delegada, em Sergipe, da Associação Brasileira dos Magistrados Espíritas (ABRAME).



Os que têm mais de quarenta anos provavelmente ainda guardam na mente os versos da canção intitulada Sonho de Ícaro. E quando o cantor entoia “o que faz de mim ser o que sou é gostar de ir por onde ninguém for”, aos ouvidos de um jovem soa como a própria busca de rumos originais, estradas nunca percorridas, mares nunca dantes navegados, ares jamais cruzados.

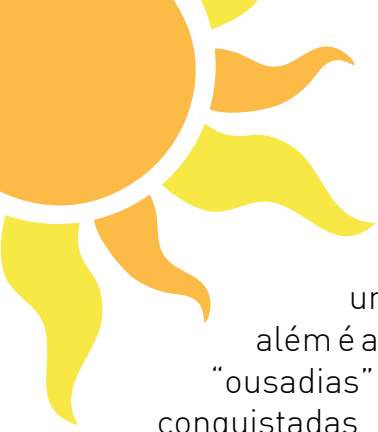
Na mitologia grega, “Ícaro era filho de Dédalo, um dos homens mais criativos e habilidosos de Atenas, conhecido por suas invenções e pela perfeição de seus trabalhos manuais, simbolizando a engenhosidade humana. Um de seus maiores feitos foi o Labirinto, construído a pedido do rei Minos, de Creta, para aprisionar o Minotauro. Por ter ajudado a filha de Minos a fugir com um amante, Dédalo provocou a ira do rei que, como punição, ordenou que ele e seu filho Ícaro fossem jogados no Labirinto. Dédalo sabia que a sua prisão era intransponível, e que Minos controlava mar e terra, sendo impossível escapar por estes meios. [...]. Dédalo projetou asas, juntando penas de aves de vários tamanhos, amarrando-as com fios e fixando-as com cera, para que não se descolassem. [...]. Equipou Ícaro e o ensinou a voar. Então, antes do voo final, advertiu seu filho de que deveriam voar a uma altura

média, nem tão próximo do sol, para que o calor não derretesse a cera que colava as penas, nem tão baixo, que o mar pudesse molhá-las. [...]. Ícaro deslumbrou-se com a bela imagem do Sol e, sentindo-se atraído, voou em sua direção, esquecendo-se das orientações de seu pai. A cera de suas asas começou rapidamente a derreter e logo Ícaro caiu no mar”¹.

De início observa-se que o pai de Ícaro esclareceu-lhe quanto às condições das asas e das consequências de se voar a uma altitude em que o calor pudesse danificá-las ou tão baixo que o mar as molhasse, ou seja, o “caminho do meio”, da ponderação, era a melhor rota. Mas Ícaro empolgou-se com o voo, com o sol que aí representava o desafio por excelência, o inalcançável, e provavelmente com a sensação de estar acima de tudo e de todos.

Na idade média a audácia de Ícaro era veementemente condenada, entendida como arrogância, prepotência, sacrilégio até, eis que na época vigiam diversas proibições em desvendar determinados conhecimentos, tais como os segredos de Deus e da natureza.

A modernidade trouxe um novo olhar sobre a audácia de Ícaro em “voar” além de



parâmetros previamente estabelecidos, embora não endosse a ausência de prudência quanto aos riscos evidenciados por uma clareza fofocada. Voar além é até compreensível, e dessas “ousadas” é que muitas coisas foram conquistadas pela humanidade, porém a aproximação com o Sol, astro com o potencial de derreter a cera das emendas das suas asas, traduz-se em presunção ou mesmo em displicência que o fizeram ir muito além da possibilidade que adquirira graças à sagacidade do pai, e que o colocava momentaneamente acima da capacidade dos demais mortais. Provavelmente a vaidade juvenil acrescida da empolgação e da imprudência obnubilou Ícaro de fazer uma escolha racional, eis que, sob nenhuma hipótese da narrativa, pode-se imaginá-lo como um suicida.

No que toca à lamentação de Dédalo quanto à própria habilidade, exprime a recorrente atitude dos pais de se culparem por tudo que de ruim acontece aos filhos, como se pudessem ser mais do que amorosos genitores e educadores. Abstraem o livre arbítrio do outro e a difícil constatação de que o aprendizado não se dá apenas pelo desejo e competência do mestre em ensinar, mas também pela decisão e empenho do aluno em aprender e vivenciar. Nós cristãos devemos refletir sobre isso, eis que O próprio Mestre veio até nós para facilitar o nosso caminho até a perfeição relativa, trazendo-nos a concepção de Um Deus que é Amor, Justiça e Misericórdia, mas, ainda assim, muitos continuamos a ser cristãos sem Cristo, ou seja, emocionamo-nos com as lições e exemplos de Jesus, mas não as concretizamos.

Dédalo não foi radical, ele não disse que Ícaro não podia voar alto ou baixo: deixou uma boa margem de movimentação para o rebento, conforme percebemos no advérbio de intensidade “tão”, que ali denota o excesso desnecessário, eis que uma altura razoável já seria o suficiente para fugir do cativo sem

arriscar a vida. Difícil muitas vezes é cada subjetividade descobrir ou mesmo aceitar o razoável. Quanto à primeira hipótese, faltam os “olhos para ver”, sendo que a vida pede atenção para “enxergar” a realidade subjacente. Na segunda hipótese está a atitude de Ícaro, que, mesmo instruído pelo pai, abstraiu o limite prudencial.



Vários de nós nos identificamos com a rebeldia de Ícaro, mas, por misericórdia de Deus, temos incontáveis oportunidades de resgate e reparação, conforme tão bem explica a Doutrina Espírita.

Sonho, racionalidade e ponderação formam um tripé para que a vida não se torne desinteressante e nem se transforme em mera aventura. “Do alto, coração, mais alto, coração [...]”².

¹ Disponível em: <http://www.sabercultural.com/template/obrasCelebres/Icaro.html>↑. Data do acesso: 28 mai. De 2013].

² Texto retirado da música referida no 1º parágrafo.

ESPIRITISMO E RESSIGNIFICAÇÃO DO SOFRIMENTO

Joacenira Oliveira

Membro da Academia de Letras Espíritas do Estado de Sergipe (ALEESE)

Durante muito tempo, as causas das doenças foram explicadas através de paradigmas metafísicos e mágico-religiosos. Foram interpretadas de formas muito diversas, guardando sempre uma relação muito estreita com o religioso. Mesmo nas mais antigas, o Budismo, o Bramanismo, entre outras, observamos, através da história, tomando como premissas doutrinas de conteúdo nitidamente religioso. Observemos que Terrin (1998) analisa a relação entre saúde e salvação. Ele mostra como as religiões do passado, bem como a tradição cristã, jamais dissociaram a própria missão de “salvação” da sua tarefa “terapêutica”, tal como explicitado nesta passagem do seu texto:

“Que a saúde tenha sido uma preocupação própria das religiões está claro a partir da pesquisa histórica e baseia-se no fato de que a história comparada das religiões não encontra em nenhum canto da Terra um mundo religioso que não tenha também a “função terapêutica”. Parece assim que não é possível desatrelar a saúde física total daquela espiritual, assim como também não é possível trabalhar para a salvação da alma sem ao mesmo tempo empenhar-se na saúde da pessoa do fiel.” (TERRIN, 1998, p.150)

Assim, percebemos que o sofrimento passa a ser visto como algo de origem transcendental. Ecoamnodesfilar dossalculos, nos refolhos da alma, questões profundas a

partir das quais buscamos respostas. Uma das questões que acompanham a humanidade é a indagação: por que sofremos?



A reflexão em torno dos próprios sofrimentos, contextualizando-os no desfilar da própria existência, sempre constitui meio de libertação e progresso. Especialmente naqueles momentos em que somos desafiados à compreensão de fatos dolorosos e também à superação de grandes desafios. Faz-se, portanto, de fundamental importância o esforço de mantermos o foco voltado à felicidade real e à ascensão verdadeira, para a qual todos fomos criados.

A Doutrina Espírita, na plenitude do seu tríplice aspecto (ciência, filosofia e religião) traz as respostas à questão do sofrimento humano, de forma clara, fornecendo-

nos uma real compreensão da vida e um entendimento de nós mesmos. Em seus princípios norteadores, vamos encontrar o entendimento de que somos espíritos imortais, reencarnados; criados por Deus, simples e ignorantes, porém destinados à perfeição.

Vivemos na Terra em busca de aperfeiçoamento tanto intelectual como moral e sofremos por ignorarmos essas verdades evidenciadas pelo Espiritismo e, por ignorá-las; pensamos e agimos como criaturas provisórias, mortais, órfãos de Deus. A partir dessas circunstâncias, vamos nos tornando um conjunto frágil, vulnerável, abrigando muitas convicções materialistas que nos conduzem a uma vivência superficial e, assim, nos tornamos infelizes.

A questão 132 de O Livro dos Espíritos, traz esclarecimentos quanto aos objetivos da reencarnação, justamente posto como sendo a busca pela perfeição moral, o desenvolvimento de virtudes, bem como a nossa contribuição no sentido de tornar melhor o orbe que habitamos. Assim, quanto mais perfeitos nos tornamos, mais felizes somos. Sendo filhos de um pai infinitamente amoroso e bom, Este não nos colocaria diante de possibilidades tão plurais sem que estvéssemos dotados de instrumentos para nos conduzir no caminho.



Justamente estando dotados de todos esses elementos à evolução e à felicidade, a Doutrina Espírita finalmente assinala

que o Espírito imortal só é infeliz quando vive distanciado da Lei Divina que jaz em sua consciência e se afasta das finalidades vivenciais para as quais reencarnou na Terra.



A partir desse entendimento, torna-se possível perceber que a infelicidade e os sofrimentos humanos são resultados de nossas escolhas realizadas no presente e no passado que são solidários entre si. Como resultado dessa posição doutrinária, vemos o Espiritismo dentro de suas especificidades, claramente diferenciado das outras religiões, com o novo conceito de resignação e consolação, que ultrapassa ao campo intelectual, indo até o campo da ação. É o que vemos no cap. V, n.º 13 de O Evangelho Segundo o Espiritismo onde se lê que “o homem pode minorar ou agravar as asperezas de sua luta, pela maneira com que encara a sua vida terrena”.

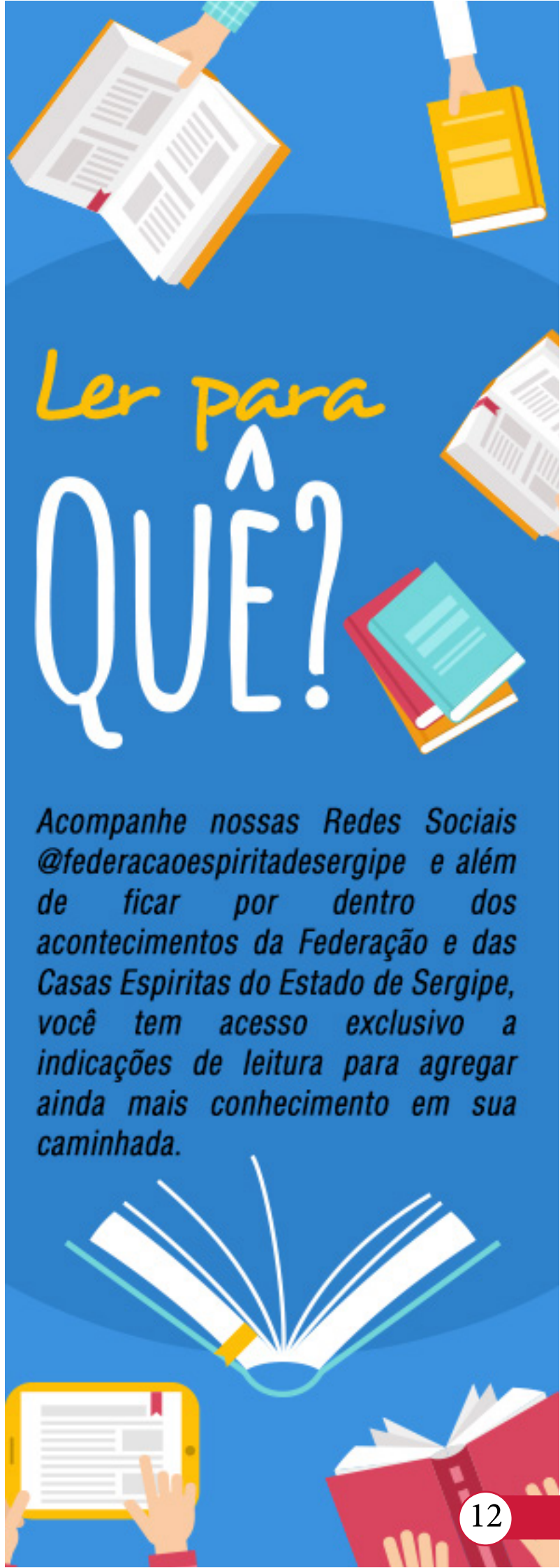
Aí observamos que, embora o conceito de sofrimento não perca seu aspecto transcendental, o homem perde a passividade pregada por outras doutrinas. E conclui no item 14 b do mesmo capítulo: “a calma e a resignação auferidas na maneira de encarar a vida terrena, bem assim a fé no futuro, conferem ao espírita essa serenidade que é o preservativo contra a loucura e o suicídio”.

Por estas razões, é preciso retomar constantemente o que nos lembra Leon Denis, quando trata do O Alvo Supremo : “Ó homem, ó meu irmão, tem fé em teu destino, pois ele é grandioso. Nascestes com faculdades incultas, com aspirações ilimitadas, e a eternidade te é dada para desenvolveres umas e satisfazer

outras. Engrandecer-se de vida em vida, esclarecer-te pelo estudo, purificar-se pela dor. Adquire uma ciência cada vez mais vasta, qualidades sempre mais nobres: eis o que te está reservado. Deus fez mais, ainda, em teu benefício: concedeu-te os meios de colocares em sua obra imensa; de participares na lei do progresso sem limites, abrindo vias novas a teus semelhantes, elevando teus irmãos, atraindo-os a ti, iniciando-os no esplendor do que é verdadeiro e belo, e nas sublimes harmonias do Universo. O progresso das almas e dos mundos não será a realização dessa obra? Esse trabalho gigantesco, fértil em gozos, não será preferível a um repouso insípido e estéril? Colaborar com Deus! Levar a efeito em tudo e por toda parte o bem, a justiça! Que poderá haver de maior; de mais digno para o teu Espírito imortal? Erga, pois, o teu olhar e abraça as vastas perspectivas de teu futuro infinito. Recolhe desse espetáculo a energia necessária para afrontar os vendavais e as tormentas mundanas. Caminhe, valente lutador! Transpõe as esarpas que conduzem às sumidades designadas sob o nome de virtude, dever e sacrifício”!

Referência Bibliográfica

Denis L. **O Porquê da Vida**. Rio de Janeiro: FEB;2009
Kardec, A. **O Livro dos Espíritos**. Rio de Janeiro: FEB
Kardec, A. **O Evangelho Segundo o Espiritismo**. Rio de Janeiro: FEB, 2002
Terrin. Aldo N. **O Sagrado off limits: a experiência religiosa e suas expressões**. São Paulo: Loyola, 1998.



Acompanhe nossas Redes Sociais @federacaoespiritadesergipe e além de ficar por dentro dos acontecimentos da Federação e das Casas Espíritas do Estado de Sergipe, você tem acesso exclusivo a indicações de leitura para agregar ainda mais conhecimento em sua caminhada.

GALILEIA DISTANTE

Euza Missano

NEPE Bittencourt Sampaio

Nas doces lições de Jesus aprendemos a renovar o nosso espírito com votos sempre crescente de felicidade e amparo sincero e leal. Não encontramos guarida em sentimentos que obscurecem e entorpecem, à moda dos fariseus antigos, que buscavam apenas as demonstrações de afeto no distanciamento da verdade. Nada doía mais na alma do orgulho farisaico do que o desnudamento de suas pretensões sem rota certa.

Jesus, ao aparecer despido de vaidade e orgulho, no templo flamejante de Jerusalém, despertou, de imediato, o interesse de quem buscava a transparência por inverdades, embebidas no verniz do prazer e, foi logo questionado por Hanã, sobre suas ideias e como pretendia colocá-las em prática na efervescência da cidade santa. A resposta veio no imediato apontamento da verdade, aduzindo em augusto entendimento de que, para instalação do Reino de Amor apenas gerenciaria duas condições primordiais e necessárias: sentimento e boa vontade sincera.

O Sacerdote, naquele momento, representava o grande Templo de beleza e orgulho e Jesus o puro cinzel que burilaria para sempre as almas rudes de pescadores, publicanos, pessoas puras e simples em sentimentos, arrefecendo os corações de todo ódio e temor, arejando os pensamentos mais corajosos de reversão de uma realidade prestes a ser alterada.

Tudo era beleza reluzente em Jerusalém, mas o Cristo buscava uma Galileia

de simplicidade que não se encontrava no ouro que transforma em verdade a matéria frágil e no estilo de pensamento nefasto que afasta os bons ventos das mudanças. Seguiu para sua Galileia, passando por Nazaré e Caná, até encontrar seus primeiros amigos que o esperavam com a sinceridade da alma como uma nascente flor que sabe da importância da chuva para germinação e do sol para a vida.



O nosso Mestre é peregrino, andante, nos ensina que não devemos nos contentar com quaisquer paragens, pois se somos filhos da eternidade, uma longa jornada em construção representa a nossa vida e os processos de redenção que devemos transpor alegremente e sem ranger de dentes. O tempo, talismã divino, ajuda a construir uma realidade



diversa da que pensamos fazer parte, ou seja, nos sentindo fracos e impotentes diante de crises, não iremos evoluir, principalmente pelos altos preços que a horizontalidade nos exige.

Lá se vai o Cristo, sempre saindo da Jerusalém do orgulho e buscando a Galileia da simplicidade, distante, muito distante ainda de nossos dias, entretanto, elevando as nossas mais preciosas vibrações de amor, romperemos os espaços da longa jornada e logo chegaremos a Cafarnaum dos nossos tempos, onde repousam as primeiras pregações do Cristo, veremos, então, um horizonte em “deslumbramento de luz”, nada

mais será como antes, porque, conforme Humberto de Campos, em Boa Nova, já teremos encontrado nuvens delicadas e alvas que tomam a forma suave das flores e dos arcanjos do Paraíso. Não mais distante a Galileia!

MEDO DA MORTE

José Fernandes de Araújo*

Membro da AME (Associação Médico Espírita)

A morte do corpo físico é um fenômeno biológico comum a todos os seres vivos. Todos nós nascemos, crescemos e morremos, quer queiramos ou não. Embora saibamos que a finitude do ciclo da vida material é inevitável, o temor da morte é um sentimento que acompanha o homem desde os tempos imemoriais e se torna mais evidente no presente momento, quando a humanidade é confrontada com a sua fragilidade, evidenciada pela pandemia causada pelo Coronavírus, quando a morte se nos parece mais próxima e se nos apresenta como uma possibilidade real de nos atingir, desnudando as nossas fragilidades e nos causando angústias e sofrimentos.

Por que a morte é tão temida e negada pelos homens? Philippe Ariès(1), historiador francês, afirma que “os cientistas se calaram [...]. Se a literatura continuou seu discurso sobre a morte, [...] os homens comuns tornaram-se mudos, comportando-se como se a morte não existisse”. E Raymond Moody Júnior(2) acrescenta que “é muito difícil para a maioria de nós falar sobre a morte [...] porque o assunto morte é tabu”.

Mas o Espiritismo “matou a morte”, ao nos provar, cientificamente, que a vida continua em outros planos. Na questão 153 do Livro dos Espíritos, de Alan Kardec(3), os Espíritos nos esclarecem que “é a vida do Espírito que é eterna; a do corpo é transitória e passageira. Quando o corpo morre, a alma retorna à vida eterna.” Em O Evangelho Segundo o Espiritismo, temos: “Para aquele que se coloca, pelo pensamento, na vida espiritual (...) as vicissitudes e as tribulações da vida não são mais que incidentes que recebe com paciência, porque sabe que são de curta duração, e devem ser seguidos de um estado mais feliz [...]”. E o Espírito André Luiz(4), em



Missionários da Luz, afirma: “A morte física não é o fim. É pura mudança de capítulo no livro do aperfeiçoamento e da evolução”.

Mais recentemente, José Herculano Pires(5) deu uma contribuição enorme à desconstrução da morte como tabu, ao afirmar: “Educar para a morte é preparar os homens para a passagem natural do mundo material para o mundo espiritual. [...] Temos de arrancar da mente humana a visão errônea da morte como escuridão, solidão e terror, substituindo esse abantesma do terrorismo religioso medieval pela visão dos Planos Superiores, onde flui a Verdadeira Vida”. Herculano Pires (5) também foi um observador atento do comportamento de Jesus diante da morte, expressando-se: “Há dois mil anos Jesus de Nazaré, [...] ensinou ao mundo os princípios da Educação para a Morte e enriqueceu seus ensinamentos com o seu exemplo pessoal. Exemplificou a própria imortalidade, ressuscitando seu corpo espiritual [...]”.

Assim, o Espiritismo dá à morte um outro significado: ela nos é apresentada como apenas uma mudança de status e nos é assegurado que em nossa jornada evolutiva prosseguiremos desenvolvendo nossas potencialidades, só que em outro plano existencial.

* Médico Intensivista, Mestre em Saúde pela UFS, Secretário da Associação Médico-Espírita de Sergipe e trabalhador do Centro de Estudos Espíritas Joana de Ângelis, em Aracaju. fernandesaraujo@globocom

(1) ARIÈS, Philippe. História da Morte no Ocidente. Rio de Janeiro, Ediouro, p. 228-229, 2003.

(2) MOODY JR., Raymond A. Vida depois da Vida. Rio de Janeiro, Nórdica, p. 17, 1984.

(3) KARDEC, Allan. O Evangelho Segundo o Espiritismo. São Paulo: IDE, Cap. II. Item 5, 1996.

_____. O Livro dos Espíritos. São Paulo: IDE, 1996.

(4) ANDRÉ LUIZ (espírito); XAVIER, Francisco Cândido (psicografado por). Missionários da Luz. Federação Espírita Brasileira, Introdução, p. 8, 1999.

(5) PIRES, José Herculano. Educação para a Morte. São Paulo: Editora Paideia, p. 68-69 e 77, 2004.



A MORAL CRISTÃ E A SERENIDADE

Gisele Neves Tavares

Membro da AJE (Associação Jurídico Espírita do Estado de Sergipe)

“Não seria mais justo chamarmos – cristãos – uns aos outros? Este título nos recordará a presença do Mestre, nos dará energia em seu nome e caracterizará, de modo perfeito, as nossas atividades em concordância com os seus ensinamentos”. Este excerto da obra Paulo e Estevão narra a sugestão de Lucas à Saulo de Tarso, Barnabé e demais ouvintes da pregação do Caminho de que os seguidores de Jesus passassem a ser conhecidos como Cristãos.

A moral está ligada aos costumes, conforme questão 629 do LE “é a regra de bem proceder, isto é, de distinguir o bem do mal. Funda-se na observância da lei de Deus. O homem procede bem quando tudo faz pelo bem de todos, porque então cumpre a lei de Deus”.

Jesus Cristo, conforme relatado nos Evangelhos, pregou o amor a Deus e ao próximo, como caminho para a salvação e como regra de boa convivência, rompendo

com a moral individualista e vingativa que guiava as relações entre os homens da época. Segundo o ESE, capítulo IX, item 4: *“Jesus faz da doçura, da moderação, da mansuetude, da afabilidade e da paciência uma lei, condena, por conseguinte, a violência, a cólera e mesmo toda a expressão descortês com respeito ao semelhante”.*

Tem-se que a moral Cristã é aquela que prega o amor como regra primeva da convivência em sociedade, ou seja, o amor deve guiar o Cristão, de modo que na dúvida sobre qual atitude tomar deve-se optar pelo ato mais amoroso, apenas, como diz o Evangelho de Lucas, cap. VI, v. 31, *“tratai todos os homens da mesma forma que quereríeis que eles vos tratassem”.*

Lembremos, que ao falar também devemos exercer a moral cristã, evitando sempre que possível a maledicência, para tal empreitada uma boa sugestão é utilizar as três peneiras de Sócrates, quais sejam: a primeira peneira é a VERDADE. O que vai ser contado é um fato? Caso tenha ouvido falar, a história deve morrer aqui. Suponhamos que seja verdade. Deve, então, passar pela segunda peneira: a BONDADE. O que vai ser contado é uma coisa boa? Ajuda a construir ou destruir o caminho, a fama do próximo? Se o que vai ser contado é verdade e é coisa boa, deverá passar ainda pela terceira peneira: a NECESSIDADE. Convém contar? Resolve alguma coisa? Ajuda a comunidade? Pode melhorar o planeta?



Tendo passado pelas três peneiras com respostas afirmativas, a história deve ser contada para os outros, caso contrário deve ser esquecida e, se possível, oremos pelo irmão que está propalando-a, sem ainda ter entendido o valor da indulgência.

A Caridade é a forma que exteriorizamos a moral cristã, dado o valor da caridade para os seres humanos, Kardec indagou os espíritos: *“Qual o verdadeiro sentido da palavra caridade, como a entendia Jesus? Benevolência para com todos, indulgência para as imperfeições dos outros, perdão das ofensas”*. (questão 886 do LE).

A evolução humana e, por conseguinte, sua chegada ao estado de espírito puro e, por conseguinte a serenidade, está balizada no aperfeiçoamento moral e intelectual. Ambos dependem apenas de disciplina, e como dizem os espíritos, de vontade, não estando o homem submetido a nenhum arrastamento irresistível (Questão 845 do LE).

E o trabalho é o meio de purificarmos nossos sentimentos, todos podemos trabalhar, trabalhar para nos tornarmos melhores, não devemos esperarmos ser bons para trabalhar, ou seja, o trabalho no bem é que nos fará evoluir.

O trabalho no bem é todo ato de amor realizado, isto é, um sorriso, um bom dia, ouvir com atenção o parente, é trabalhar para o Cristo. Vale ressaltar que *“hoje, e em vossa sociedade, não é preciso, para sermos cristão, nem o holocausto do mártir, nem o sacrifício da vida, mas única e simplesmente o sacrifício do vosso egoísmo, do vosso orgulho e da vossa vaidade. Triunfareis se a caridade vos inspirar e se a fé vos sustentar”*. (Espírito Protetor. Cap. XI, item 13, ESE).

Por fim, como narrado no ESE pelo Espírito Protetor, hodiernamente o bom combate do Cristão se resume a vencer a si mesmo, de forma a transformar o seu orgulho e egoísmo em sentimentos saudáveis.

Referência Bibliográfica

Paulo e Estevão: **Episódios históricos do Cristianismo primitivo**: romance / pelo Espírito Emmanuel; (psicografado por) Francisco Cândido Xavier. 45. ed. Brasília: FEB, 2018.

O Evangelho Segundo o Espiritismo. Allan Kardec; 2. ed. Brasília: FEB, 2013.

O livro dos Espíritos. Allan Kardec; 4. ed. Brasília: FEB, 2013

As três peneiras de Sócrates acessado em: <https://www.pensador.com/frase/NTU5ODg/>.

Estudando o Evangelho. Martins Peralva. acessado em: febnet.org.br.



O SER E A SERENIDADE

Telma Mendes Costa

Assistente Social, Voluntária no GETB, AMO e FEES

As reflexões que aqui irei expor foram extraídas da obra com o mesmo título, do autor José Herculano Pires (1). Vamos iniciar com uma citação profunda e significativa sobre o referido tema da sua autoria.



“A serenidade verte sobre o homem, está no céu azul, no verde das árvores, no sorriso da criança; está em toda parte. Mas, o homem mergulhado nos seus problemas existenciais, fechado no seu egocentrismo, não consegue percebê-la. O homem inquieto, nervoso, inseguro, egoísta, centrado em si mesmo, não consegue captá-la.”

Muitas vezes, o homem só consegue sentir a serenidade, como o príncipe André, do livro *Guerra e Paz* de Tolstói, quando a acupuntura da dor o atinge. O príncipe André, que tinha tudo para ser feliz, não o era por causa da inquietação interior. Só quando tombou ferido de morte numa batalha na Rússia é que, deitado no chão, enxergou o azul do céu e, pela primeira vez na vida, sentiu a serenidade envolvê-lo. Poderia ter se beneficiado com a captação da serenidade, se educado emocionalmente, conseguisse aquietar o coração, dominando as suas paixões.

O problema do Ser é a única preocupação real do espírito. Por isso, domina toda a História da Filosofia, e quando se acreditava estar superado, - após o surto materialista, positivista e pragmatista da Filosofia Moderna, - ressurgiu ainda com mais vigor. A própria Filosofia da Existência, que caracteriza o pensamento contemporâneo, parecia destinada a reduzir o homem a uma espécie de fogo-fátuo, transformou-se numa simples forma de abordagem do problema do Ser.



Basta ao homem acender uma pequena luz nas trevas, para que a escuridão se dissipe e o contorno das coisas se mostre por si mesmo. Acendemos apenas a lanterna de Diógenes(2), para procurar o Homem nas ruas do mundo, em plena luz solar. É quase certo que a pequena lanterna passará despercebida, sob os clarões atômicos que ameaçam o século. Mas, mesmo em pleno dia, precisamos às vezes da luz humilde

de uma lanterna, como demonstrou o filósofo, para enxergarmos pequenas coisas ocultas. Na inquietação da vida, o homem sempre se refaz, quando se defronta com a serenidade.

Portanto, fica bem claro que o autor faz um convite para que o homem da Terra consiga asserenar-se e viver melhor, evitando depressões, problemas físicos vários, com apenas três regras para conseguir tranquilidade, as quais ele praticou durante toda a sua vida. Como sejam:

- **Nunca te deixes abater.**
- **Procura a perfeição.**
- **Supera as circunstâncias.**

Vamos aceitar esse convite para conquistarmos a Paz interior e a possibilidade de transformarmos a Terra em um mundo feliz....

(1) José Herculano Pires (Avaré, SP, 25 de setembro de 1914 – São Paulo, 09 de março de 1979) foi um jornalista, filósofo, educador, escritor e tradutor brasileiro... Traduziu os escritos de Allan Kardec e escreveu tanto estudos filosóficos, quanto obras literárias inspiradas na Doutrina Espírita.

(2) Diógenes de Sínope (413 – 323 a.C). Foi aluno de Antístenes, fundador da escola cínica. Expressava seu pensamento através da frase "procuro um homem". Conforme relatos históricos ele andava durante o dia em meio às pessoas com uma lanterna acesa pronunciando ironicamente a frase. Buscava um homem que vivesse segundo a sua essência.



PROGRAMA

ALUZ DO MUNDO

Palestras Ao VIVO com temas da atualidade para lhe auxiliar na sua caminhada evolutiva.

QUINTAS-FERIAS - ÀS 19:30

PROGRAMA

ENCON TRE-SE

ENCONTRO ESPECIAL PARA APRENDERMOS
E DISCUTIRMOS MAIS SOBRE A NOSSA
AMADA DOCTRINA ATRAVÉS DE PALESTRAS

SÁBADOS - ÀS 19:30



ACOMPANHE ATRAVÉS DO NOSSO PERFIL
NO YOUTUBE FEESTV E DOS NOSSOS
PARCERIOS RAETC E TVCETE



Asserena-te

Jô Benevides

Membro do Núcleo de Artes e Eventos da FEES
Bacharel e licenciada em Artes Visuais
Especialista em História da Arte
Especialista em Neuropsicopedagogia

Nestes tempos em que percebemos se configurarem as mudanças que transformarão a Terra, conduzindo-a à Era da Regeneração, oportuna se torna a retomada de um tema que indubitavelmente auxiliará a definir o nosso futuro como criaturas de Deus.

Nesse sentido, apresentamos este texto procurando abordar a serenidade como conquista e esforço pessoal, um tesouro real, que nos torna seguro para enfrentar as grandes e difíceis testemunhas e provações do nosso processo evolutivo.

Vale lembrar que hoje, somos maiores e melhores do que éramos ontem, e o tempo vem nos revelando, como espíritos eternos que somos, o que poderemos fazer hoje para burilar a nossa gema preciosa.

Um Espírito sereno é aquele que se encontrou consigo próprio, sabendo exatamente o que deseja da vida. Pergunta-se: O que desejamos das nossas vidas? O que precisamos harmonizar em nós, para exteriorizar de forma agradável, confiança e afeição?

Para tamanha exemplificação, não precisa o homem esperar pelo aquinhoamento de virtudes, mas apenas decidir-se em dedicar as horas do dia ao exercício de serenidade: pequenos desafios superados, irritação que se faz controlada, desajustes emocionais corrigidos, vontade bem direcionada, ambição freada. Além disso, perdoar-se quando a queda surgir também é ato de amor e exercício de serenidade, pois que

isso nos fará mais dóceis em perdoar nossos irmãos, tendo em vista que reconheceremos o direito que eles também têm de errar, ou de se equivocar. A alegria estampada pelo sorriso constante, mesmo que por dentro a dor esteja latente, é também gesto de serenidade para com os irmãos, pois que ninguém tem o direito de levar a angústia e a tristeza aos outros, mas sim de erradicá-la ao seu redor.

Portanto, se hoje você decidiu trabalhar pela sua serenidade, pare um pouco e medite no que tem feito em favor do seu bem estar com desinteresse. Reflita no tempo que emprega para este mister e verifique se o saldo de sua conta espiritual, pode lhe granjear o sono tranquilo e sereno do dever cumprido em seu benefício.

Caso percebas que o que fazes é nada ou muito pouco diante de suas possibilidades, mude de hábitos e trabalhe em seu favor, pela dedicação sincera, reconhecendo, com o tempo, que essa sua decisão para o bem lhe encaminhará, a cada dia, em direção a um estado de felicidade tal, que a serenidade não será mais um exercício, e sim o resultado do seu hábito amoroso de harmonização exteriorizando-se de forma agradável inspirando confiança e afeição, um tesouro real que nenhum ladrão roubará. Diante desta proposta dignificadora, os ensinamentos de Jesus são as ferramentas de que dispomos para nos fortalecermos. A lição do argueiro e da trave, o perdoar setenta vezes sete vezes, o atirar a primeira pedra, o bom samaritano e tantas outras passagens evangélicas do Senhor, são luzes no caminho do homem decidido a trabalhar a sua serenidade nas menores situações do dia a dia.

Aquele que consegue ser sereno já venceu grande parte da luta, enfileirando-se na ordem dos trabalhadores do Cristo, que constroem o seu reino de amor aqui no planeta Terra.



Título da obra: Asserena-te

Técnica: Arte digital

Ano: 2020

A obra mostra uma visão artística espírita sobre a "Serenidade" e sua importância para nós ante as tormentas que todos nós passamos durante nossa estada nesse mundo Terra. É uma obra em estilo expressionista, que possui em seu bojo os seguintes elementos estéticos: o céu, o mar, a representação da serenidade sentada em um porto observando o mar revolto. Em sua mão um guarda-chuva.

O "céu" é a representatividade do Mundo Espiritual, este se apresenta em cores alegres e suaves linhas curvas transmitindo tranquilidade. O "mar" é a representatividade da vida, ora revolto, ora calmo, porém sempre em movimento, nunca parado. Nossa encarnação tem um único objetivo: nosso progresso espiritual. Para conseguirmos obter sucesso precisamos de proteção. Tal representação é o guarda-chuva, símbolo paternal de Deus.

Para alcançarmos o céu, precisamos enfrentar as tormentas da vida. O porto, ou o cais, onde a Serenidade está sentada apresenta a metáfora da passagem entre os mundos dos encarnados e desencarnados, simboliza transição e ligação, um contestado local de desafio.

Estar encarnado e adquirir serenidade, é vencer os nossos desafios confiantes nos ensinamentos do Mestre Jesus, que nos diz que nenhuma ovelha se perderá...

A CHAVE DO CÉU

Luciano Paz Xavier

Coordenação de Família (FEES)



Existem na literatura Cristão e Espírita, dois chamamentos urgentes quanto à prática da caridade:

- O primeiro foi feito pelo apóstolo Paulo – 1ª Epístola aos Coríntios: **“Agora, estas três virtudes: a fé, a esperança e a caridade permanecem; mas, dentre elas, a mais excelente é a caridade”**. Pode alguém se perguntar, como a fé pode estar abaixo da caridade? Allan Kardec nos responde essa pergunta explicando que **“a caridade está ao alcance de toda gente: do ignorante, como do sábio, do rico, como do pobre, e independente de qualquer crença particular”**.
- O segundo feito por Allan Kardec, além de chamamento é uma diretriz àqueles que querem seguir ao Reino dos Céus: **“Fora da caridade não há salvação”**. Mas Kardec divide a caridade em material e moral. Frequentemente estamos mais dispostos à prática da caridade material. É mais fácil, pois fazemos a hora que queremos e quando temos em abundância. Se nada temos a dar, já estamos justificados junto a Deus. Já a caridade moral, que exige apenas a prática da nossa postura como cristãos, é bem mais difícil de ser praticada.



O título deste artigo não é nosso. Foi dado pelo Espírito Lacordaire em um texto que foi publicado na Revista Espírita de agosto de 1865. Lacordaire, seguindo o pensamento de Paulo e de Kardec, coloca a caridade acima de tudo: **“A caridade é o ato de nossa submissão à lei de Deus; é o sinal de nossa grandeza moral; é a chave do Céu”**.

Dizendo que a caridade é a chave do Céu, Lacordaire quer nos convidar ao entendimento que, se em nossa bagagem rumo ao Reino de Deus não tivermos a caridade, dificilmente ali entraremos: **“considero a caridade como indispensável à salvação do homem”**.

Muitas vezes, vemos apenas a oportunidade da caridade material, quando necessariamente a caridade moral deveria estar associada. A caridade material é importante para quem recebe. A caridade moral é mais importante para quem dá, embora agasalhe o coração de quem a recebeu. Se as duas estiverem presentes num mesmo ato, teremos o verdadeiro homem de bem.

A partir disso, Lacordaire traz uma “receita” de como agir de forma caridosa: **“Do vosso patrimônio, como do vosso trabalho, só uma coisa vos é permitido tirar em vosso proveito: o necessário. O resto cabe aos pobres.”** Mas os pobres de Lacordaire, teriam uma definição especial e abrangente e deveriam ser atendidos por uma hierarquia.

Os primeiros pobres são nossas esposas, esposos e nossos filhos: **“A eles, pois, deveis dar a vossa primeira esmola. Velai pelo futuro de vossos filhos, ... jamais lhe ensineis a viver egoisticamente e a olhar como deles o que é de todos”**. Em segundo lugar, nosso pai e nossa mãe: **“..., os autores de nossos dias, os que vos alimentaram e guardaram, os que protegeram vossos primeiros passos e guiaram vossa adolescência...”**. Em terceiro lugar, nossos irmãos, segundo a carne, seguidos pelos amigos do coração. E por último, e nem por isso menos importante, todos os demais pobres, **“a começar pelos mais miseráveis”**.

Lacordaire nos fala da pobreza moral, através da qual todos devemos praticar a caridade, e na qual todos nos colocamos no mesmo nível. É através da caridade moral que nos transformamos e que evoluímos. É o primeiro lugar para praticarmos a caridade

moral é em nosso ambiente familiar. Poucos de nós conseguem enxergar no Lar essa oportunidade. Frequentemente, reclamamos a Deus o local em que nos colocou para reencarnar.

Para entendermos melhor como deveríamos praticar essa caridade moral no lar e na família, voltemos à Epístola de Paulo:

“A caridade é paciente; é branda e benfazeja; a caridade não é injubilosa; não é temerária, nem precipitada; não se enche de orgulho; não é desdenhosa; não cuida de seus interesses; não se agasta, nem se azeda com coisa alguma; não suspeita mal; não se rejubila com a injustiça, mas se rejubila com a verdade; tudo suporta, tudo crê, tudo espera, tudo sofre”.



Imaginemos nós, nos nossos lares, suportando tudo com brandura, crendo sem suspeitar mal, sabendo esperar pacientemente e sem agastamentos. Educando e educando-se. A Chave do Céu, mora ao nosso lado e toda hora nos chama à prática da caridade. A família é o grande caminho de aprendizado da humanidade à prática do amor. Quem não consegue amar aqueles poucos que Deus colocou a seu lado, jamais conseguirá amar o mundo lá fora!



A Pedagogia do Amor

Selma Amorim

Coordenação de Atendimento Espiritual da FEES

A Pedagogia é um processo de refletir a educação, que evolui 'pari passu' com a evolução da sociedade. A construção da arte de educar está na dependência do conhecimento abalizado do educador, dos métodos adotados e da conveniência de uma época. Em todos os tipos de sociedade o conhecimento fora repassado em respeito às tradições milenares. Poderíamos aqui elencar vários modelos, a exemplo de Sócrates, Platão, o educador Paulo Freire. Contudo vamos buscar o exemplo do Mestre dos mestres.

Jesus, o grande Pedagogo da Humanidade, em toda sua trajetória nos deu vários ensinamentos, dentre eles, o de bem cuidar da formação dos pequeninos, quando na sua máxima evidencia que: "Tende todo cuidado para que a qualquer destes não desprezeis os pequeninos." (Mateus, 18:10).

Com este ensinamento, Jesus nos conclama para na nossa escalada evolutiva, darmos continuidade ao seu papel prioritário quando nos diz categoricamente: "Eu sou o caminho e a verdade e a vida; ninguém vem ao Pai senão por mim" (João, 14:6).

Com esta assertiva o Meigo Rabi da Galileia, Modelo e Guia que Allan Kardec nos apresenta na questão n.º 625 do Livro dos Espíritos, ao elaborar a averiguação metódica: "Qual o tipo mais perfeito que Deus já ofereceu ao homem para lhe servir de guia e modelo?" A resposta é direta e sucinta: "Jesus."

Sendo, portanto, o nosso guia e modelo, cabe a nós eternos aprendizes, em assumindo o nosso papel de estudiosos, seguidores e divulgadores do Evangelho do Mestre, em qualquer que seja a atividade inerente a cada um, lembrar e exercitar que somos todos multiplicadores da pedagogia do amor.

A Humanidade, na sua essência como um todo orgânico, requer atitudes humanas de igualdade, fraternidade e solidariedade. Educar faz parte desse ato volitivo. O que devemos fazer para contribuir efetivamente, com o processo de educar, como Jesus nos ensinou? É um grande desafio. Somos seres com idas e vindas na busca incessante de cumprirmos o que fora acordado no planejamento reencarnatório. As oportunidades estão postas. Depende de nós!

A lição está no Evangelho Redivivo. Interpretando dialogicamente o que já dizia o Grande Pensador, quando na sua mansuetude, envolto por uma multidão ávida para ouvir os seus ensinamentos, impedindo que as crianças dele, se aproximassem. O Mestre sentencia: “Deixai vir a mim os pequeninos.” (Mateus, 19:14)



Com a grandiosidade da sua expressão, o grande Pedagogo da Humanidade, chama para si não apenas as crianças na compleição física, mas, também todos aqueles que ainda não alcançavam seu verbo de amor.

A educação para Jesus, já se fazia anunciar como a porta estreita para o avanço da humanidade, habitantes contumazes de um planeta de expiações e provas. Importante que seu verbo fosse entendido e praticado por todos que tivessem “ouvidos para ouvir.” (Lc.8:4-15)

Urgente educar pelo amor! A Doutrina Espírita assumindo desde os idos de 1848, o seu papel de Consolador Prometido, vem contribuindo efetivamente com a educação espírita, evangelizando crianças, jovens e adultos, e através de estudo e prática, tendo como objeto de pesquisa secundária, as obras do pentateuco kardequiano, a saber: Livro dos Espíritos (1857); Livro do Médiuns (1861); Evangelho Segundo o Espiritismo (1864); Céu e Inferno (1865); A Gênese (1868) e obras

subsidiárias, psicografadas por médiuns comprometidos com o intercâmbio espiritual, a exemplo de Francisco Cândido Xavier, Divaldo Pereira Franco, dentre outros.

A educação como mecanismo de acesso aos direitos fundamentais da criatura humana tem avocado para si, o modelo da pedagogia do amor. Muitos cientistas da educação pós-moderna, pesquisadores eméritos, tem contribuído para redirecionar os valores morais, éticos, estéticos e a moral de uma sociedade em constante mutação, numa perspectiva de formar seres fraternos e solidários para no viés da Lei da Reencarnação, compor uma sociedade mais justa e igualitária, tendo como plano maior, a lei do amor, apresentada pelo Meigo Rabi da Galileia quando asseverou:

“Não penseis que eu tenha vindo destruir a lei ou os profetas; não os vim destruir, mas cumpri-los: porquanto em verdade vos digo que o céu e a Terra não passarão, sem que tudo o que se acha na lei esteja perfeitamente cumprido, enquanto reste um único iota e um único ponto.” (Mateus, 5: 17 e 18.)

E, com a certeza de que os habitantes do Orbe Terrestre, na sua fase de transição estão cumprindo e fazendo cumprir a assertiva de Jesus: “Amar a Deus sobre todas as coisas, e ao próximo como a ti mesmo.” (Mt.22:34-40), conclamamos todos os irmãos de ideal espírita ou não, para seguir Jesus, que é o nosso Guia e Modelo, e em assim sendo educar com amor.

Jesus conosco sempre!



ENQUANTO ISSO, A NATUREZA RESPIRA

Júlio César Melo Poderoso

Membro da Coordenação de Comunicação Social da FEES

Ao final de 2019, conhecemos a COVID-19 que é uma abreviação para Corona Virus Disease (Doença do Coronavírus), enquanto “19” se refere a 2019, ano do registro dos primeiros casos. Esses ocorreram na cidade de Wuhan localizada na China. A incidência desse novo vírus aumentou exponencialmente e espalhou-se por todo globo terrestre. Em 11 de março de 2020, a doença foi caracterizada pela OMS como uma pandemia. Devido a ausência de uma vacina, velocidade de transmissão do vírus, o isolamento social passou a ser a forma mais eficaz de evitar a rápida propagação da COVID-19. O mundo foi convidado ao isolamento social. As atividades humanas reduziram, as ruas, praias, parques, shoppings ficaram vazios.

A natureza reagiu ao nosso isolamento, como se ela voltasse a respirar. Pode ser observado em todo mundo a resposta dada por ela. Imagens de satélite mostram forte declínio nos níveis de poluição da China. Na Itália os canais de Veneza estão com as águas mais claras e nítidas. Foi observado ainda uma mudança significativa na qualidade

do ar, que melhorou cerca de 33% na Índia. Essa redução fez com que o Himalaia ficasse visível, a 200 km de distância, pela primeira vez após 30 anos.

Nossa atividade foi reduzida e os animais tomaram o mundo. Golfinhos foram registrados nadando próximo à costa da Ilha da Sardenha, na Itália. Ao sul da região parisiense, a cidade de Boissy-Saint-Leger a população acordou deslumbrada com o barulho do casco de cervos. Os cervos invadem também as ruas no Japão e na região de Landes, no sudoeste da França, um cervo pula as ondas na praia deserta. Os javalis passeiam pelas Ramblas, em Barcelona, na Espanha. As cabras invadem as ruas do País de Gales, no Reino Unido.

Em tão pouco tempo a natureza respondeu de maneira positiva ao nosso recolhimento. Essa resposta nos leva a reflexões: O planeta Terra é o nosso Lar. Esse planeta nos acolhe com amor, proteção, alimento e as experiências necessárias ao nosso crescimento físico, mental e espiritual.

O que nós oferecemos ao nosso planeta? Como estamos cuidando do nosso meio ambiente?

No dia 05 de Junho, comemoramos mundialmente o dia do Meio Ambiente. Esse dia é propício para que possamos associar a realidade que vivenciamos agora e o quanto podemos mudar e cuidar do nosso planeta com atitudes que possam virar, um dia, hábitos. Dia propício para entender que o supérfluo não nos cabe mais. Dizem os Espíritos na questão 704 em o Livro dos Espíritos: "...por isso faz a terra produzir para fornecer o necessário para **todos** os seus habitantes, porque só o necessário é útil; o supérfluo não o é jamais."

Logo em seguida, Kardec questiona: L.E. questão 705. "Por que nem sempre a terra produz bastante para fornecer ao homem o necessário?"

"É que, ingrato, o homem a despreza! Ela, no entanto, é excelente mãe. Muitas vezes, também, ele acusa a Natureza do que só é resultado da sua imperícia ou da sua imprevidência. A terra produziria sempre o necessário, se com o necessário soubesse o homem contentar-se. Se o que ela produz não lhe basta a todas as necessidades, é que ela emprega no supérfluo o que poderia ser aplicado no necessário. Olha o árabe no deserto. Acha sempre de que viver, porque não cria para si necessidades factícias. Desde que haja desperdiçado a metade dos produtos em satisfazer a fantasias, que motivos tem o homem para se espantar de nada encontrar no dia seguinte e para se queixar de estar desprovido de tudo, quando chegam os dias de penúria? Em verdade vos digo, imprevidente não é a Natureza, é o homem, que não sabe reger o seu viver."

Pensemos a respeito dessa afirmativa, estamos utilizando os recursos ambientais de maneira sustentável? Quais as consequências do nosso consumismo exacerbado para a natureza? Em que condições pretendemos deixar o nosso planeta para os irmãos que nele encarnarão? Usamos apenas o que nos é essencial? O que nos é necessário?

A essa última pergunta responde Miramez: "Necessário é o que sustenta o homem sem o desperdício; é quando não entra na aquisição das coisas o egoísmo; é quando os sentimentos são disciplinados pelo amor." (Maia, 1990, p. 84)

É importante refletir se realmente entendemos o que é necessário, além das consequências da aquisição dos supérfluos para a natureza e para nós moradores deste planeta.

Assevera Miramez:

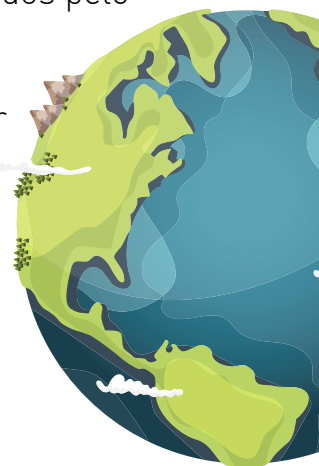
"Não é preciso violentar a natureza; ela sabe o seu trabalho e o faz com presteza e exatidão. Ela sabe que os corpos são seus filhos e que precisam ser alimentados, para desempenhar o papel para o qual foram incumbidos, em ajudar a alma na sua jornada, em se despertando os dons espirituais que clareiam os caminhos para Deus, libertando as suas forças e conquistando a si mesma. O limite do necessário vai até onde começa o desperdício. O que faz o homem passar necessidade das coisas, não é a falta de tais ou quais alimentos, nem de vestes; é a usura, é a ganância do ouro." (Maia, 1990, p. 84)


Estamos passando por um momento de reflexão, sendo assim uma pausa para nos reconectarmos com a nossa essência divina, com o nosso Lar e todos os seus habitantes. Que nesse período possamos desenvolver uma consciência ambiental e mudemos o nosso padrão de consumo. Ao sairmos desse momento que sejamos melhores. Confiemos, esperemos e trabalhemos pelo equilíbrio no meio ambiente.

Referência Bibliográfica

KARDEC, A. **O Livro dos Espíritos**. [Tradução de Salvador Gentile com revisão de Elias Barbosa]. 182ª Edição. Araras, SP: IDE, 2009.

MAIA, J.N. **Filosofia Espírita**, Belo Horizonte, Espírita Cristão Fonte Viva, 1990.



A person is shown in silhouette, sitting in a meditative pose on a large, smooth rock in a body of water. The background is a vibrant sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a rainbow-like glow in the sky. The water is calm, reflecting the light from the sun.

O SER E A SERENIDADE

João Medeiros

Coordenação de Atividades Mediúnicas

Na filosofia, Ser significa a existência de uma coisa, enquanto que a Serenidade, conforme narrativas encontradas em textos mitológicos e romances da literatura universal, é o estado de paz em que o Ser a ela aspira mesmo diante de situações consideradas difíceis.

Quanto a Serenidade, todos os homens a admiram, embora sejam inquietos e nessa inquietude permaneçam acomodados. Para esse Ser, raramente ocorre essa visita ou mesmo a sensação de por ela ser visitado. E se o Ser não a conhece intimamente, essa essência dele escapa, mesmo quando permanece tranquilo em meio às tempestades da vida, isso porque não é quando a rotina se acalma que a Serenidade vai dar as caras. Na verdade, a Serenidade depende mesmo do seu cultivo em meio ao caos, para poder ganhar o seu espaço.

Nas palavras do filósofo brasileiro José Herculano Pires, “a serenidade verte sobre o homem, por ela está na natureza e por toda a parte”. Percebe-se, todavia, que o Ser mergulhado em seus conflitos existenciais e preocupado com as coisas mundanas a deixa escapar, porque fechado em seu egocentrismo não consegue percebê-la. A Serenidade humana serpeia docemente aos nossos pés, no momento em que ela está no passar de um córrego, no simples reflexo dos nossos olhos ou mesmo na tranquilidade de um lago, daí a afirmativa de que constantemente ela nos convida a ser notada.

Vale aqui mostrar um exemplo concreto da queda em que a ascensão do Ser não é uma impossibilidade cunhada como no mito adâmico. Em O Ser e a Serenidade se registra o caso ocorrido com o personagem príncipe André do romance Guerra e Paz, escrito e publicado

em 1865 pelo escritor russo Liev Tolstói. O príncipe André tinha tudo para ser feliz, mas não conseguia tornar-se um homem sereno devido à sua constante inquietação interior. Somente quando tombou ferido de morte na Batalha de Austerlitz, ao encontrar-se deitado ao chão, mortalmente ferido, enxergou o azul do céu e pela primeira vez em sua existência sentiu a serenidade envolvê-lo.

E sobre esse prisma, no local onde estamos situados, mais precisamente nessa grande Nau chamada Planeta Terra, muito de nós como que inconscientes, faz transbordar dentro de si os seus anseios, edificados em conquistas e prazeres materiais em detrimento de outras ações, estas alicerçadas em virtudes direcionadas para uma ascensão de ordem espiritual.

Parece não haver nenhuma dúvida de que o ser humano aspira nesse mundo um desejo intenso de ser feliz. Procura a felicidade segundo a sua ótica em diferentes situações: na conquista do que pode ser adquirido através do dinheiro, a exemplo de viagens, do sexo, das drogas, de outros prazeres mundanos, e tudo mais que o faz penetrar numa psicofera que fatalmente não o levará para a verdadeira felicidade, pois espiritualmente falando ela não pertence a esse mundo.

Ainda, sob a ótica espírita, a passagem pela vida corpórea é necessária para que se possam realizar os propósitos que Deus confiou, ou seja, desenvolver a inteligência, todos saindo do mesmo ponto de partida com obrigações e liberdade de ação. Daí a reencarnação onde o amor, a paciência, a solidariedade e o perdão, principalmente, se deverão fazer presentes, afastando cada um de si o egoísmo, o orgulho, o apego às coisas materiais, atributos esses que retardam a trajetória da ascensão espiritual.

Mas, voltando ao tema O Ser e a Serenidade, o filósofo brasileiro Herculano Pires destaca que “basta ao homem acender



uma pequena luz nas trevas, para que a escuridão se dissipe e o contorno das coisas se mostre por si mesmo”, valendo lembrar a escritora polonesa Larissa Reisner ao admitir que tudo isso acontece, porque o Ser no mundo encontra-se angustiado, não existindo nele a serenidade, estando o seu Ser mergulhado na escuridão da existência sem uma pequena luz para dissipá-la.

Ora, o equilíbrio não é a essência da serenidade em si. Segundo Herculano, “há equilíbrio na agitação, na violência e na própria inquietação das criaturas normalmente chamadas de desequilibradas”. Destaque-se também que “há mais serenidade no homem que defende com entusiasmo e calor os seus princípios, do que no indivíduo falacioso, que

procura serenamente as suas evasivas”. Em outras palavras, observemos nesse exemplo que é possível localizar mais serenidade no Ser, que mesmo em sua inquietude e agitação, defende seus valores e princípios, do que naquele que aparentemente sereno os deixa escapar por subterfúgios.

Annie Wood Beasant, uma teósofa e ativista pelos direitos das mulheres no Reino Unido do século XIX, trabalhava como secretária para Helena Blavatsky, uma prolífica escritora russa e fundadora da Teosofia moderna. Certo dia, perguntando a sua patroa o que deveria fazer para alcançar a perfeição espiritual, recebeu a seguinte resposta: “Cole direito os seus selos”. Foi somente após a resposta que Beasant acabou se dando conta da maneira tumultuada pela qual fazia o selamento das cartas. Mas qual a relação deste fato com a conciliação entre perfeição e o equilíbrio? Embora aparente ser uma situação desconexa com o tema, Herculano esclarece “Da perfeição das minúcias passamos à perfeição das estruturas e dos comportamentos. Da perfeição de pequenas tarefas, à perfeição de um grande trabalho”.



Observa-se, portanto, que quanto mais próximo da serenidade, do equilíbrio e da perfeição das coisas, o Ser do homem pode também asserenar-se no campo espiritual. Na narrativa apresentada acima, o desejo principal de Beasant era alcançar a perfeição

espiritual. Entretanto, depreende-se dele dois fatores importantes: a intenção e o esforço consciente. O relato demonstra que Beasant atendeu a essas duas exigências, pois seu Ser tinha a intenção de buscar a perfeição, o que pode ser verificada na pergunta feita a patroa, ao passo que após a resposta, percebeu o esforço que precisaria ser realizado, indo direto ao concreto, ao prático, não permanecendo somente no âmbito da aproximação serena, e que vai ao encontro do que alerta Herculano: “é preciso a intenção, inconsciente e consciente, e o esforço consciente, para não ficarmos apenas na aproximação”.

Justo entender que existem modos de busca pela serenidade que não são autênticos. Não são poucos os que criam artifícios para parecerem serenos, tornando-se um modo de Ser inautêntico da serenidade. São aqueles que levam a existência sem tirar a máscara, bastando o menor tropeço para que esta caia do rosto e sua serenidade junto com ela. Sobre esses embustes, Herculano afirma que podem ser facilmente desmascarados: “basta que lhes derrubemos as máscaras através da menor contrariedade para quê a sua agitação e seu descontrole se revelem”.

Segundo Plotino, numa de suas teses, a ontologia espírita não aceita a essência de seres condenados eternamente pelo mal ou pelo pecado. Coloca-se em separado, o mal do pecado, pois para essa ontologia o pecado não se apresenta como um mal na acepção da palavra e sim “um erro” que pode e deve ser corrigido. Num dado momento existe a queda do Ser e lhe escapa toda sua serenidade, em outro momento, a ascensão poderia ser permitida por via reversa, o que reconduziria o Ser a serenidade.

A vertente ontológica espírita também defende que não existe a queda absoluta do Ser, pois o deixaria impossibilitado de asserenar-se novamente, encontrando-se o mesmo já abatido. O Ser na ontologia espírita

representa um espírito encarnado e, portanto existente. A condenação eterna através da queda encontrada em alguns mitos cristãos não pode ser admitida por ela, pois a mesma se demonstra inviável do ponto de vista de não haver nova possibilidade de ascensão.



A Covid 19, atualmente bem próximo de nós, veio para mostrar que estamos vivendo um momento de iguais entre os desiguais, mesmo com as discrepâncias existentes, a exemplo da quarentena que se constitui privilégio de poucos. Como disse Jesus (Marcos 4:19), “Mas os cuidados deste mundo, os enganos das riquezas e as ambições doutras coisas, entrando, sufocam a palavra, que fica infrutífera”. O momento é de cultivar a paz no interior do Ser. Não esquecer que a transformação interior começa pelas pequenas coisas e muitas vezes através de treinamentos simples.

Todo Ser deveria esquecer as coisas não edificantes do passado no passado. Ter fé no futuro não esquecendo, jamais, o amparo incessante da prece. Amar o semelhante independentemente de ser amado.

Afinal, como afirmou Martha Medeiros: “A felicidade é serenidade. Não tem nada a ver com piscinas, carros e muito menos com príncipes encantados. O amor é o prêmio para quem relaxa. As pessoas ficam procurando o amor como solução para todos os seus problemas quando, na realidade, o amor é a recompensa por você ter resolvido os seus problemas.”

Aprender a ouvir e trocar experiência são essenciais para a transformação do Ser e do mundo ao redor; não há tempo a perder, precisamos de todos no convés.

Referência Bibliográfica

PIO JÚNIOR, E. S. & SEIXAS, R.L.R. **O Ser e a Serenidade em Herculano Pires**. Revista Brasileira de Filosofia da Religião, Brasília, v.4, n.1, p.103-125, 2017.

DOSTOIÉVSKI, F. **Crime e Castigo**. Tradução de Natália Nunes e Oscar Mendes. Porto Alegre, RS: L&PM, 2017.

HEIDEGGER, M. **Ser e Tempo**. Tradução de Márcia de Sá Cavalcanti. Petrópolis: Vozes, 1989



MOMENTO DE *Luz*

Através do nosso programa de rádio na **APERIPÊ AM 630 às 18h** você ouve um bate-papo instrutivo e esclarecedor sobre diversos temas do cotidiano ligado aos ensinamentos do cristo.

Sintonize com a gente!

DESCORTINANDO O SELF

Sempre com a presença dos melhores psicólogos e psiquiatras, com temas para ajudar nos momentos que necessitamos com compromisso e respaldo científico.

Todas as terças, quartas e sextas a partir das 17h transmitidas pela FEES TV e por nossa página no facebook.



Seja **luz** em todo lugar!

**Laura Lins*

Em um momento onde se fala de tantas dificuldades, temos ideia do que significa **ser a luz do mundo?**

Parece algo tão pretensioso né? Algo que apenas os Espíritos mais elevados conseguem?

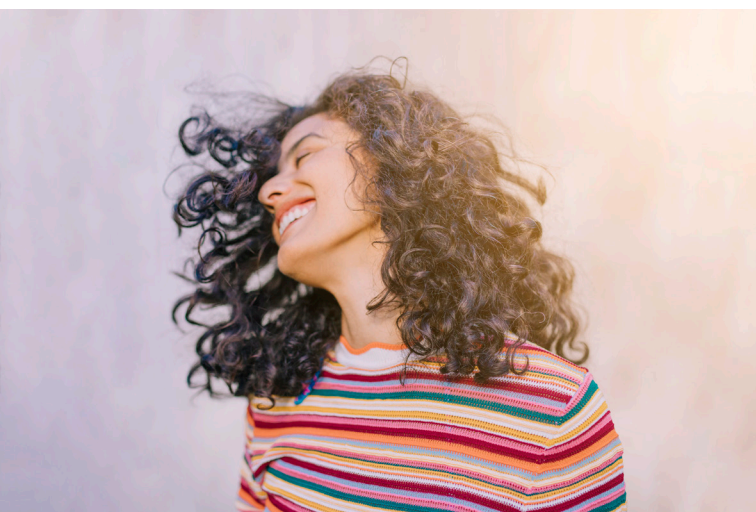
Não, não se trata de ser a luz do mundo, isto é, uma única luz que ilumina todas as trevas do planeta. O que Jesus quis dizer, foi que a claridade na Terra virá de cada um

de nós, ou seja, de nossas potencialidades, de nosso esforço individual ou coletivo, de nossas virtudes e outros. Ele vê em todos nós, uma semente pequena que ainda irá desenvolver com toda certeza uma enorme árvore frondosa.

Jesus trouxe-nos o Evangelho, a Boa Nova, a luz do conhecimento espiritual. Ele disse: **“Vós sois a luz do mundo.”** E você ainda tem alguma dúvida a este respeito? Eu nasci para brilhar! Você nasceu para

brilhar! Todos nós nascemos para brilhar! Não nascemos pra viver escondidos dentro de nós mesmos como um caracol assustado. Todos nós temos qualidades que vem desenvolvendo há séculos, através das reencarnações, fazendo assim, estarmos mais perto da perfeição.

Seu recado com isso era simples: deixe sair essa luz que você já possui, não a esconda, não permita que as imperfeições, mazelas, nos impeçam de irradiar essa luminescência grandiosa.



Então, por qual motivo você deixaria de compartilhar com o mundo o que tem de bom dentro de você? Sempre temos algo a acrescentar, sempre podemos contribuir com alguma coisa única, que só nós temos. Afinal, somos seres individuais, não é?

Quando fazemos essa luz brilhar, expomos o que nós temos de melhor, estaremos ainda demonstrando a prática da nossa gratidão a Deus. Por exemplo, quando damos um presente a alguém, esperamos que a pessoa use o presente que demos, certo? Assim é que acontece quando Deus nos dá um presente, devemos usar. Os nossos talentos, nossas capacidades, são dádivas/presentes que devemos honrar utilizando-as em benefício dos outros.

Deus não nos criou para sermos seres apagados e escondidos. Não importa se ainda temos muitas coisas a reajustar com o passado e nem as dificuldades que criamos para nós mesmos nesta ou em outras reencarnações. **Em qualquer circunstância podemos dar o melhor de nós, sempre podemos fazer melhor.**

Tudo isso não nos impede de fazer brilhar, de superar a nós mesmos cada vez mais, de surpreender aos outros e a si mesmo com o seu crescimento espiritual.

Que todos possamos buscar cada vez mais dentro de nós mesmos o nosso melhor. Lembrando sempre que Jesus foi e é a prova viva de que isso é possível, pois iluminou o mundo naqueles momentos benditos em que esteve entre nós. Ele se fez Luz do mundo. E nos convida também a sermos luz em todo lugar!

*Laura Lins – Acadêmica em formação de Publicidade e Propaganda. Mundo Jovem Espírita@mundojovemespirita, Vocalista do Conjunto Som em Movimento @csomemmovimento. Coordenadora de Juventude e Evangelizadora da Infância da Instituição Espírita Humberto de Campos.





Estratégias para Enfrentar o Estresse em Tempos de Pandemia

Cristian Paula Santana dos Santos França (Psicóloga)
Lívia Alves de Oliveira Cruz Souza (Psicóloga)

Na atual conjuntura, estamos vivenciando um momento histórico no mundo, na qual, boa parte do Planeta Terra vivencia ou teme vivenciar situações extremamente desgastantes por conta do COVID-19 (Coronavírus). Um vírus altamente contagioso e que em poucos dias pode levar um organismo vulnerável à morte.

De acordo com o Livro dos Espíritos (2010), por mais que saibamos que tudo isso faz parte da nossa jornada evolutiva, um turbilhão de pensamentos e sentimentos disfuncionais são acionados como parte da caminhada. Desse modo, o Evangelho Segundo o Espiritismo (1994), nos orienta a buscar discernimento, sabedoria e consolo na Ciência Humana e nas orientações da Doutrina Espírita ou de qualquer instituto que cuide do corpo, das emoções, da mente e da alma.

Para contenção do vírus, faz-se necessário o isolamento social, contudo, tal recomendação tem gerado um cenário de incertezas, mobilizando os melhores e piores sentimentos, que vão desde a compaixão até a ansiedade, ou mesmo perpassando por vários altos e baixos (WEIDE, 2020). Questões essas, consideradas normais na Psicologia, todavia, devemos ficar atentos para que esses mecanismos não desenvolva um grau de sofrimento desnecessário e/ou patológico,

de modo que chegue a atrapalhar a vida do sujeito em questão e dos que estão em sua volta. (IASC, 2020)

Diante desse contexto, seguem algumas orientações advindas da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020), juntamente com os estudos acumulados pela Psicologia, para cuidar da saúde mental e lidar melhor com os sentimentos que a pandemia tem ocasionado, de modo a enfrentar de maneira branda e mais suave possível:

- ▶ Controle o acesso a informações sobre o Coronavírus: é importante estar bem informado, porém verifique se as informações são confiáveis e evite ficar ▶ muito tempo exposto a noticiários; Sempre que possível ocupe seu tempo com informações otimistas e atividades ▶ prazerosas; Busque estabelecer uma rotina de modo que não sobrecarregue seu corpo e sua mente: desde o acordar, as refeições e se ▶ possível praticar alguma atividade física; Use a tecnologia para manter-se conectado às pessoas: através das redes sociais como: WhatsApp, Instagram, ▶ Facebook, Skype, dentre outros; Aproveite o tempo para realizar atividades que gosta: faça uma lista de coisas e projetos que você sempre quis desenvolver, porém não conseguiu devido a falta de tempo;

- ▶ Organize suas finanças por ordem de prioridade, estabelecendo o que são gastos essenciais;
- ▶ Acredite e fomente seu potencial para lidar com esse momento;
- ▶ Procure conversar com pessoas que tenham uma postura mais otimista quando estiver angustiado;
- ▶ Busque momentos de conexão consigo mesmo: conheça, acolha, valide e não julgue seus pensamentos e sentimentos;
- ▶ Reze ou pratique ritual religioso de sua crença, se adepto a alguma religião;
- ▶ Questione pensamentos que podem estar te atrapalhando através de perguntas como: "Isso é real ou não?";
- ▶ Realize práticas de relaxamento ou meditação como forma de alto cuidado.



Segundo a FIOCRUZ (2020), percebendo que não está dando conta das tarefas diárias ou dos sentimentos negativos como tristeza, ansiedade, raiva, pânico, medo, entre outros, que estejam causando sofrimento demasiado, procure apoio especializado, como:



Entre outros que possam lidar resiliência e suporte no enfrentamento a pandemia.

Saiba que você não está só!

Referência Bibliográfica

FIOCRUZ. **Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19**. Acesso em: <https://portal.fiocruz.br/documento/cartilha-saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19>, Acessado em: 22 de Abril de 2020.

IASC. Inter-Agency Standing Committee. Guia preliminar. **Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19**. Tradução de Márcio Gagliato Grupo de Referência IASC sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias. Versão 1.5, mar. 2020.

KARDEC, Allan. **O Evangelho Segundo o Espiritismo**. Tradução de salvador Gentile. 177 ed. São Paulo: IDE, 1994.

KARDEC, Allan. **O Livro dos Espíritos**. Trad. Evandro Noleto Bezerra. 2. ed. Rio de Janeiro: FEB, 2010.

OMS. Promoción de la salud: glosario. **Genebra: Organização Mundial da Saúde, 1998**.

WEIDE, J. N. et al. **Cartilha para Enfrentamento do Estresse em Tempos de Pandemia**. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas:PUC-Campinas. Trabalho gráfico: Gustavo Farinano Costa, 2020. Acesso em: 22 de Abril de 2020.

Teste seus conhecimentos sobre José Herculano Pires

por *Adenilson Alves*

Um homem múltiplo: jornalista, filósofo, educador, parapsicólogo, romancista, poeta, além de escritor e articulista espírita brasileiro, não poupou esforços na divulgação falada e escrita da Doutrina Codificada por Allan Kardec, tarefa essa à qual dedicou a maior parte da sua vida. Na obra “O Ser e a Serenidade” J. Herculano Pires com sabedoria e sensibilidade didáticas, reconduz o Existencialismo às suas perspectivas espirituais.

1- Local e data de nascimento:

- (a) Uberaba (MG) - 1912
- (b) Niterói (RJ) - 1913
- (c) Avaré (SP) - 1914

2- Local e data de desencarne:

- (a) São Paulo (SP) - 1979
- (b) Rio de Janeiro (RJ) - 1980
- (c) Belo Horizonte (MG) - 1981

3- Filiação:

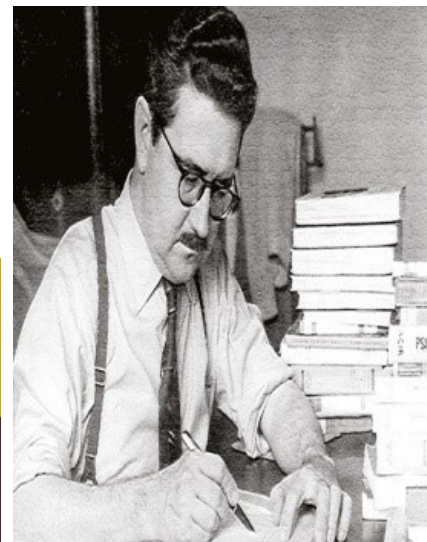
- (a) Antônio Herculano Pires e Maria Cândida Strauss
- (b) Pedro Pires de Andrada e Edith Pires Alvarez
- (c) José Pires Correia e Bonina Amaral Simonetti

4- Profissão de seus pais:

- (a) professor e bailarina
- (b) farmacêutico e pianista
- (c) maquinista e modista

5- Primeiro livro editado:

- (a) O Espírito e o Tempo
- (b) Sonhos Azuis
- (c) Pesquisa sobre o amor



6- Foi Chefe do Subgabinete da Casa Civil da Presidência da República em 1961 no governo de:

- (a) Jânio da Silva Quadros
- (b) João Belchior Marques Goulart
- (c) Paschoal Ranieri Mazzilli

7- Durante 20 anos manteve uma coluna diária de espiritismo nos Diários Associados com o pseudônimo de:

- (a) Irmão X
- (b) O Gigante Deitado
- (c) Irmão Saulo

8- Quais obras pertencem a uma trilogia de J. Herculano Pires?

- (a) Adão e Eva - Agonia das religiões - Arigó (vida, mediunidade e martírio)
- (b) O túnel das almas - Metrô para o outro mundo - O Ser e a serenidade
- (c) Barrabás - Lázaro - Madalena.

9- Esposa de J. Herculano Pires, a também espírita:

- (a) Maria Virginia de Anhaia Ferraz
- (b) Camille Zeneli Andrade
- (c) Giuseppa Buchati de Oliveira

10- O casal teve dois filhos: Herculano e

- (a) Helena
- (b) Heloísa
- (c) Helenice

Hino do Entardecer

Indicação de *Silvio Ramos*

Louvado sejas, Jesus!
Na aurora cheia de orvalho,
Que traz o dia, o trabalho,
Em que andamos a aprender
Louvado sejas, Senhor!
Pela luz das horas calmas,
Que atormenta as nossas almas
No instante do entardecer...

O campo repousa em preces,
O céu formoso cintila,
E a nossa crença tranquila
Repousa no teu amor
É a hora da tua benção
Nas luzes da Natureza
Que nos conduz à beleza
Do plano consolador

É nesta hora divina,
Que o teu amor grande e augusto
Dá paz à mente do justo,
Alívio e conforto à dor!
Amado Mestre, abençoa
A nossa prece singela, faze luz sobre a procela
Do coração pecador!

Vem a nós! Do céu ditoso,
Ampara a nossa esperança,
De amor, de vida e de luz!
Na tarde feita de calma,
Sentimos que és nosso abrigo,
Queremos viver contigo,
Vem até nós, meu Jesus.

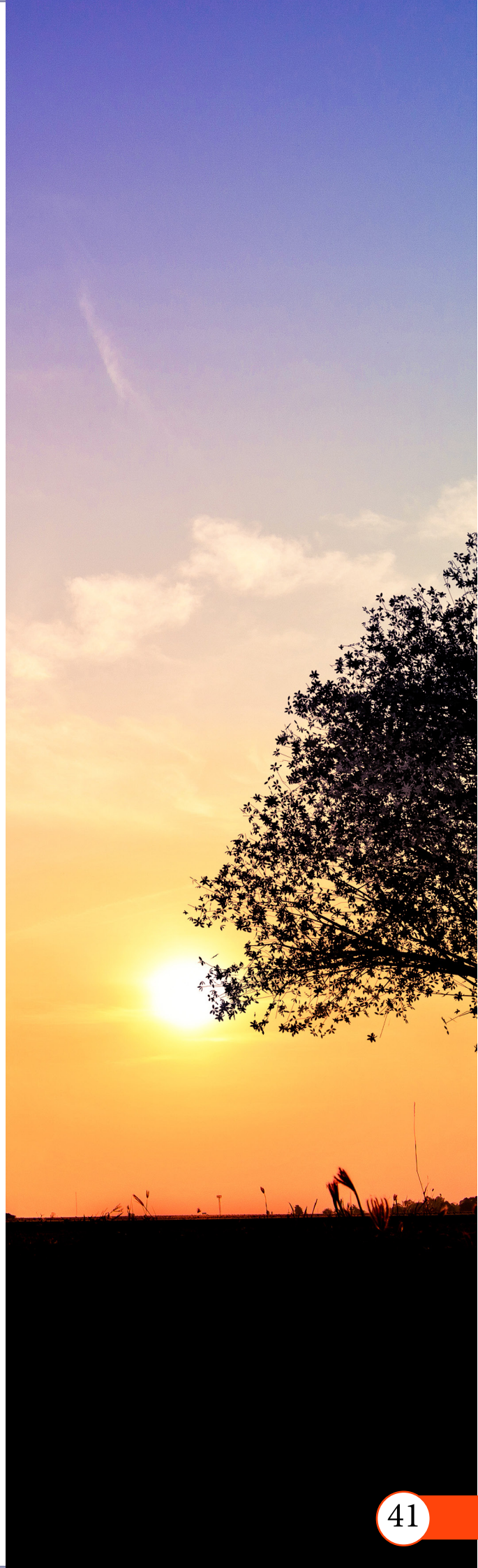
Emmanuel

Do livro: "50 Anos Depois" psicografado por Chico Xavier



Federação Espírita
do Estado de Sergipe

Revista Digital da Federação Espírita
do Estado de Sergipe





A indicação de livro dessa edição é: O Que é Evangelização de Espíritos. Obra mediúmica, inspirada pela equipe de Eurípedes Barsanulfo, por Alzira Bessa França Amui. Editora Esperança e Caridade.

Obs: Todo produto desta edição é destinado à manutenção do Enciclopédário Eurípedes Barsanulfo, obra social do Lar de Eurípedes, localizada em Sacramento, MG. Site: www.cak.org.br

Eurípedes Barsanulfo é o responsável pelo trabalho de Educação do Espírito no Brasil, terra destinada a receber os Espíritos compromissados com essa causa. A educação é uma ciência que irá sem dúvida amparar a todos.

No livro O que é 'Evangelização de Espíritos' o Eurípedes Barsanulfo apresenta o seu método de educação que tem como base a 'Pedagogia do Amor', tão exemplificada e ensinada por Jesus. Eurípedes Barsanulfo vem acompanhando Jesus por várias reencarnações.

Então, o livro é um excelente manual tanto para os Evangelizadores das Casas Espíritas quanto para os futuros Evangelizadores que pretendem ter um melhor direcionamento para poder educar os Espíritos através dos ensinamentos de Jesus de forma clara, objetiva e simples.

'O que é Evangelização de Espíritos' ensina o leitor a falar a língua dos Espíritos, ou seja, a falar de Espírito para Espírito de forma instigante e prazerosa distribuída em 128 páginas.

Evangelizar é educar o Espírito modificando o seu pensamento e sentimento.



**Federação Espírita
do Estado de Sergipe**