

SETEMBRO 2020 | VOL. 1

REVISTA FEES

Revista Digital da Federação Espírita do Estado de Sergipe

BRASIL

CORAÇÃO DO MUNDO PÁTRIA DO EVANGELHO

Severino Celestino da Silva

SUICÍDIO E PREVENÇÃO:
O CONHECIMENTO ESPÍRITA
COMO FATOR DE PROTEÇÃO

POR QUE MEDITAR?



Federação Espírita
do Estado de Sergipe

PÁTRIA DO EVANGELHO ESCLARECENDO

Texto indicado por *Patrícia Morita*



Todos os estudiosos que percorreram o Brasil, estudando alguns detalhes dos seus oito milhões e meio de quilômetros quadrados, se apaixonaram pela riqueza das suas possibilidades infinitas. Eminentes geólogos definiram-lhe os tesouros do solo e naturalistas ilustres lhe classificaram, a fauna e a flora, maravilhados ante as suas prodigiosas surpresas. Nas paisagens suntuosas e inéditas, onde o calor suave dos trópicos alimenta e perfuma todas as coisas, há sempre um traço de beleza e de originalidade empolgando o espírito do viajador sedento de emoções.

Afãs, se numerosos pensadores e artistas notáveis lhe traduziram a grandiosidade de mundo novo, contando 'lá fora' as inesgotáveis reservas do gigante da América, todo esse espírito analítico não passou da esfera superficial das apreciações, porque não viram o Brasil espiritual, o Brasil evangélico, em cujas estradas, cheias de esperança, luta, sonha e trabalha o povo fraterno e generoso, cuja alma é a 'flor amorosa de três raças tristes', na expressão harmoniosa de um dos seus poetas mais eminentes.

As reservas brasileiras não se circunscrevem ao mundo de aço do progresso material, que impressionou fortemente o espírito de Humboldt, mas se estendem, infinitamente, ao mundo de ouro dos corações, onde o país escreverá a sua epopéia de realizações morais, em favor do mundo.

Jesus transplantou da Palestina para a região do Cruzeiro a árvore magnânima do seu Evangelho, a fim de que os seus rebentos delicados florescessem de novo, frutificando em obras de amor para todas as criaturas. Ao cepticismo da época soará estranhamente uma afirmativa desta natureza. O Evangelho? Não seria mera ficção de pensadores do Cristianismo o repositório de suas lições? Não foi apenas um cântico de esperança do povo Hebreu, que a Igreja Católica adaptou para garantir a coroa na cabeça dos príncipes terrestres? Não será uma palavra vazia, sem significação objetiva na atualidade do globo, quando todos os valores espirituais parecem descer ao sepulcro caído da transição e da decadência? Mas, a realidade é que não obstante todas as surpresas das ideologias modernas, a lição do Cristo aí está no planeta, aguardando a compreensão geral do seu sentido profundo. Sobre ela levantaram-se filosofias complicadas e as mais extras vantagens teorias salvacionistas. Em seu favor, muitos milhares de livros foram editados e algumas guerras ensanguentaram o roteiro dos povos. Entretanto, a sublime exemplificação do Divino Mestre, na sua expressão pura e simples, só pede a humildade e o amor da criatura, para ser devidamente



compreendida. Do seu entendimento decorre aquele 'Reino de Deus' em cada coração, de que falava o Senhor nas suas meigas pregações Tiberíades – reino de amor fraternal, cuja luz é o único elemento capaz de salvar o mundo, que se encaminha para os desfiladeiros da destruição.



E os verdadeiros aprendizes, os crentes sinceros no poder e na misericórdia do Senhor, esperam, com os seus labores obscuros, o advento da cristianização da humanidade, quando os homens, livres de todos os símbolos sectários de separabilidade, puderem entender, integralmente, as maravilhas ocultas da obra cristã. Nas suas dolorosas provações dos tempos modernos, quando quase todos os valores morais sofrerem o insulto da mais ampla subversão, esses espíritos heróicos e humildes sabem, na sua esperança e na sua crença, que, se Deus permite a prática de tantos absurdos, por parte dos poderosos da Terra, que se embriagam com o vinho da autoridade da ambição, é que todas essas lutas nada mais representam do que experiências penosas, por abreviar a compreensão geral das leis divinas do porvir. E, serenos na sua resignação e na sua sinceridade, conhecem, ainda, que as lições do Evangelho não são símbolos mortos e aguardam, cheios de confiança no mundo espiritual, a alvorada luminosa do renascimento humano.

Nessa abençoada tarefa de espiritualização, o Brasil caminha na vanguarda. O material a empregar nesse serviço não vem das fontes de produção

originariamente terrena e sim do plano invisível, onde se elaboram todos os ascendentes construtores da Pátria do Evangelho.

Estas páginas modestas constituem, pois, uma contribuição humilde à elucidação da história da civilização brasileira em sua marcha através dos tempos. Têm por único objetivo provar a excelência da missão evangélica do Brasil no concerto dos povos e que, acima de tudo, todas as suas realizações e todos os seus feitos, forros dos miseráveis troféus das glórias sanguinolentas, tiveram suas origens profundas no plano espiritual, de onde Jesus, pelas mãos carinhosas de Ismael, acompanha desveladamente a evolução da pátria extraordinária, em cujos céus fulguram as estrelas da cruz. São elas, ainda, um grito de fé e de esperança aos que estacionam no meio do caminho. Ditadas pela voz de quem já atravessou as estradas poeirentas e tristes da Morte, dirigem-se aos meus companheiros e irmãos da mesma comunidade e da mesma família, exclamando:

Brasileiros, ensarilhemos, para sempre, as armas homicidas das revoluções!... Consideremos o valor espiritual do nosso grande destino. Engrandecemos a pátria no cumprimento do dever pela ordem, e traduzamos a nossa dedicação mediante o trabalho honesto pela sua grandeza! Consideremos, acima de tudo, que todas as suas realizações hão de merecer a luminosa sanção de Jesus, antes de se fixarem nos bastidores do poder transitório e precário dos homens! Nos dias de provação, como nas horas de venturas, estejamos irmanados numa doce aliança de fraternidade e paz indestrutível, dentro da qual deveremos esperar as claridades do futuro. Não nos compete estacionar, em nenhuma circunstância, e sim marchar, sempre, com a educação e com a fé realizadora, ao encontro do Brasil, na sua admirável espiritualidade e na sua grandeza imperecível!

Francisco Cândido Xavier, pelo Espírito Humberto de Campo, pág. 8/11.

SUMÁRIO

Lições de Vida	p5
Mentiras da Meia-Verdade	p8
Moral Cristã à Luz da Doutrina Espírita	p10
Suicídio e Prevenção	p12
Espiritismo, Direito e justiça	p16
A Dança, Linguagem do Corpo em Movimento como Expressão dos Sentimentos	p24
A Lição da Morte	p26
O Tempo Não Para.....	p28
A criança, o Jovem e o Espiritismo	p35
Lei de Liberdade	p38
Por Que Meditar	p41
Atividade Interativa	p45
Brasil, Evangelho do Mundo	p46
Ler Para Quê?	p47

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

Tel: (79) 3249-2896

Endereço: Rua Doctor José Mesquita Neto nº 21 - Aracaju -SE



Revista Digital da Federação Espírita do Estado de Sergipe



O Homem de Bem. pág 14



Brasil Coração do Mundo Pátria do Evangelho pág. 18



Suicídio, A Grande Ilusão pág. 30

Equipe Editorial

Coordenadoria de Comunicação Social da FEES
Geane Paiva

Supervisor
Julio Cesar Melo Poderoso

Revisores
Caroline B. Lima
Rosana de Oliveira Santos Batista
Vanusa Silva Freire

Diagramadores:
Ícaro Lopes do Rosário Silva
Edson Patrick Tourinho Lima da Silva



Como ninguém foge de si mesmo, porquanto sempre estará onde se encontrem suas aspirações e necessidades, malgrado as fugas psicológicas e desmandos mentais, a consciência se firma e se agiganta, traçando as rotas de segurança com as realizações propostas pelo conhecimento e vividas pelo sentimento.

Por outro lado, narra antigo koan que um príncipe chinês orgulhava-se de sua coleção de porcelana, de rara quão antiga procedência, constituída por doze pratos assinalados por grande beleza artística e decorativa. Certo dia, o seu zelador, em momento infeliz, deixou que se quebrasse uma das peças. Tomando conhecimento do desastre e possuído pela fúria, o príncipe condenou à morte o dedicado servidor, que fora vítima de uma circunstância fortuita. A notícia tomou conta do Império e, às vésperas da execução do desafortunado servidor, apresentou-se um sábio bastante idoso, que se comprometeu devolver a ordem à coleção. Emocionado, o príncipe reuniu sua corte e aceitou a oferenda do venerando

ancião. Este solicitou que fossem colocados todos os pratos restantes sobre uma toalha de alvitente linho, bordada cuidadosamente, e os pedaços da preciosa porcelana fossem espalhados em volta do móvel. Atendido na sua solicitação, o sábio acercou-se da mesa e, num gesto inesperado, puxou a toalha com as porcelanas preciosas, atirando-as bruscamente sobre o piso de mármore e arrebatando-as todas. Ante o estupor que se tomou conta do soberano e de sua corte, muito sereno, ele disse: - “Aí estão, senhor, todos iguais conforme prometi. Agora podeis mandar matar-me. Desde que essas porcelanas valem mais do que as vidas, e considerando-se que sou idoso e já vivi além do que deveria, sacrifico-me em benefício dos que irão morrer no futuro, quando cada uma dessas peças for quebrada. Assim, com a minha existência, pretendo salvar doze vidas, já que elas, diante desses objetos nada valem”.

Passado o choque, o príncipe, comovido, libertou o ancião e o servo, compreendendo



que nada há mais precioso do que a vida em si mesma, particularmente a humana.

As lições mais severas, a vida oferece, convidando os indivíduos à reflexão.

Quando se adquire maturidade psicológica, embora se preservem bens materiais, valorizam-se mais aqueles que são do Espírito, da realidade perene, expressões elevadas da vida.

O que se possui de mais precioso é a oportunidade existencial, pois que ela enseja todas as outras ocorrências e conquistas, permanecendo como patrimônio inalienável do ser no seu percurso evolutivo. Quando lúcido, vive intensamente seu momento, cada momento, florescendo onde se encontra, sem os tormentos de realizar-se nessa ou naquela outra parte, criando raízes e desenvolvendo-se, livre das injunções da ambição desregrada, das paixões perturbadoras, das fixações inquietantes, aberto às novas realizações que

se harmonizam. Torna-se, desse modo parte integrante do Universo, no qual se encontra e que o convida a conquistá-lo.

Para conseguir esse estado e aprender as lições da vida, o candidato se deve trabalhar interiormente, educar-se, já que através desse valioso contributo modifica-se e aprimora-se, liberando-se dos atavismos perniciosos e dos fatos degenerativos que lhe remanescem.

A educação é instrumento valioso para o trabalho de construção da pessoa feliz, que se torna, por sua vez, uma viva lição da vida para as demais, que seguem na retaguarda.

Baseado na obra, *Vida: Desafio e Soluções* – pelo Espírito Joanna de Ângelis, psicografado por Divaldo Franco.

Mentiras da meia-verdade

Telma Maria Santos Machado

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

Lord Alfred Tennyson (1809–1892) foi um poeta inglês laureado, que transitou por mais de um estilo, embora os recorrentes fossem o clássico e o mitológico. Admirado pela rainha Vitória, muito da melancolia das suas obras, dizem os críticos e historiadores, vinha de uma tragédia que lhe ocorrera: um amigo muito querido desde a idade escolar, noivo da sua irmã, morreu repentinamente em 1833, aos 22 anos. Da dor imensa nasceu o que muitos consideram a sua obra prima, “In Memoriam A.H.H”, uma homenagem a esse amigo que partira, Arthur Henry Hallam, também poeta.

São de Tennyson estas belas frases:

- i) “Sou uma parte de tudo aquilo que encontrei em meu caminho”;
- ii) “Tantos mundos, tanto a fazer. Tão pouco feito, tanto por ser”;
- iii) “A mentira que é meia verdade é a pior das mentiras”.

Nas duas primeiras, um irresistível convite para refletirmos sobre a nossa marcha, nossos encontros e nossa incompletude, ainda.

Se analisarmos a primeira frase à luz do conhecimento espírita, podemos refletir sobre como a nossa evolução espiritual é

consequência do que fazemos em nossas caminhadas nos dois planos, nos dois mundos, tal como lembra o título do magnífico livro do Espírito André Luiz.

Nesta quadra, oportuno pontuar a exortação do Espírito Joanna de Ângelis, segundo a qual o ser consciente “deve trabalhar-se sempre, partindo do ponto inicial da sua realidade psicológica, aceitando-se como é e aprimorando-se sem cessar”, e que somente consegue essa lucidez aquele que se autoanalise e se disponha a se desvestir da máscara. Ressalta que “o ser consciente é austero, mas sem carranca; é jovial, porém sem vulgaridade; é complacente, no entanto sem conivência; é bondoso, todavia sem anuência com o erro. Ajuda e promove aquele que lhe recebe o socorro, seguindo adiante sem cobrar retribuição”. (In: O Ser consciente, p. 04).

Quanto à segunda proposição do poeta, ainda interpretando-a sob a luz do que aprendemos com a Doutrina Espírita, reconhecendo que nas várias moradas da Casa do Pai o trabalho é alimento para que o Espírito conquiste a evolução, deve-se atentar para sábia assertiva também de André Luiz, no sentido de que os resgates, decorrentes sempre dos nossos equívocos, podem se





dar pelo trabalho, mas se tergiversarmos, resgataremos pelo trabalho e pelas lágrimas. De fato, há tanto para se viver um leque indimensional de oportunidades de aprendizado à nossa espera, mediante o qual, a cada existência e nos intervalos dela, lograremos construir a nossa essência de “sal da Terra” e “luz do mundo”.

Tal como lembra Léon Denis, o nosso eu ordinário, superficial, limitado pelo organismo, não parece ser mais do que um fragmento do nosso eu profundo sendo que neste último está registrado um mundo inteiro de fatos, de conhecimentos, de recordações referentes ao longo passadas da alma (In: O problema do ser, do destino e da dor. Versão digital, 2013, p. 52).

Quanto à última epígrafe, não se pode abstrair que “meias-verdades” podem ser tão ou mais nocivas do que uma mentira, mesmo porque a omissão de parte de fatos ou informações, feita propositadamente com o objetivo de enganar, tem potencial capacidade de vitimar outrem.

Em Provérbios 4:18 encontramos a bela lição: “Mas a vereda dos justos é como a luz

da aurora, que vai brilhando mais e mais até ser dia perfeito”. E Jesus dá o tom definitivo ao sentenciar que conheceremos a verdade e que ela nos libertará.

Sabemos que determinadas verdades descobriremos, à medida que amadureçamos para digerir os seus efeitos e, isso não se confunde com meia-verdade, a qual se caracteriza por uma narrativa incompleta de um fato ocorrido e cuja ocultação dolosa de parte do mesmo leva à compreensão irreal do ocorrido, a uma mentira derivada da omissão, enganando o destinatário.

Narram alguns historiadores que quando o Imperador Alexandre (356 a 323 a.C.), o Grande, encontrou o filósofo Diógenes de Sinope (412 a 323 a.C.) nas ruas de Atenas (depois de tê-lo procurado) e que, encantado com a sabedoria dele, disse que lhe pedisse o que quisesse, Diógenes, observando que Alexandre se interpusera entre ele o sol, simplesmente lhe pediu: “devolva o meu sol”.

Quando Jesus diz que é O Caminho, A Verdade e A Vida, chama-nos para a Luz. E a Verdade é leque de Luz que ilumina o nosso Caminho para a Vida em plenitude.

MORAL CRISTÃ À LUZ DA DOUTRINA ESPÍRITA

Mônica Cília Pinto Lima

Membro do NEPE Bittencourt Sampaio.

No primeiro capítulo de O Evangelho Segundo o Espiritismo, Allan Kardec assevera: Da mesma maneira que disse o Cristo: “Eu não venho destruir a lei, mas dar-lhe cumprimento”, também diz o Espiritismo: “Eu não venho destruir a lei cristã, mas dar-lhe cumprimento.”

O espiritismo é obra do Cristo, que o preside, assim como preside a regeneração do orbe e da humanidade terrestre.

O Espírito de Verdade, no capítulo VI de o E.S.E., item 5, diz: “Espíritas: amai-vos, eis o primeiro ensinamento; instruí-vos, eis o segundo. Todas as verdades se encontram no Cristianismo.”

Essa primeira exortação do Espírito da Verdade já nos remete ao fundamento da moral cristã – O AMOR.

O amor resume toda a Doutrina de Jesus. Ele é de essência divina, e por isso está em todos nós, como um germe, um embrião, uma semente, que vai se desenvolvendo até atingir o ápice, que é a sublimidade do amor.

O Espírito Lázaro afirma, no capítulo XI, item 8 de o E.S.E., que em nossa origem só temos instintos; quando mais avançados e corrompidos, temos sensações; quando instruídos e depurados, temos sentimentos. E o requinte dos sentimentos, o ponto alto do sentimento é o AMOR.

Observemos que na palavra do Espírito de Verdade há: AMAI-VOS e INSTRUÍ-



VOS e na palavra do Espírito Lázaro há: QUANDO INSTRUÍDOS E DEPURADOS, temos sentimento. Portanto, a meta é o AMOR SUBLIMADO. Já o temos em essência, para desenvolvê-lo é necessário esforço, perseverança, trabalho. O Cristo, então, veio à Terra exclusivamente para nos ensinar, pessoalmente, e com demonstração, como fazer para desenvolver esse germe do AMOR que temos dentro de nós. Antes Dele, mensageiros vieram sob seu comando crístico.



Aportaram em todos os cantos do planeta, e trouxeram os rudimentos da lei de amor na tentativa de extrair de dentro de nós, de nossa consciência, o que ali já se encontrava gravado pelo Criador.

Em todas as antigas religiões, anteriores ao cristianismo, encontramos ensinamentos relativos à LEI DE AMOR, como podemos observar nas frases abaixo:

ZOROATRISMO - “Um caráter só é bom quando não faz ao outro aquilo que não é bom para ele mesmo”; BUDISMO: “Não atormentes o próximo com aquilo que te aflige”; CONFUCIONISMO: “Não façais aos outros aquilo que não quereis que vos façam”; HINDUÍSMO: “Esta é a suma do dever: não faças aos demais aquilo que, se a ti for feito, te causará dor” (fonte Wikipédia).

Mas a humanidade, tardia em entender e cumprir a lei de amor, chorava, gemia, aflita e perdida. Foi então que Jesus, o governador espiritual do orbe, em carne e osso, movido pelo amor, desceu até nós. Compadecido de nossas dores e enganos, veio habitar conosco, com as nossas misérias morais.

E num final de tarde memorável, como relata Humberto de Campos no livro Boa Nova, capítulo 11: “o crepúsculo descia num deslumbramento de ouro e brisas cariciosas”, Ele subiu ao monte, na narrativa do evangelista Mateus, e viu as turbas, enxergou suas dificuldades, suas imperfeições, mas viu também as potencialidades. O olhar do Mestre nos enxerga como filhos de Deus, enxerga o potencial divino em nós.

Entretanto, a humanidade ainda preferiu as trevas da ignorância, e Jesus, no seu infinito amor, prometeu enviar um Consolador para lembrar, clarear o que ficou obscuro, explicar e desenvolver as imorredouras lições do evangelho. Este Consolador se apresentou para a humanidade no Espiritismo.

O Espiritismo, portanto, não criou nenhuma moral nova. Como afirmou Allan Kardec, em a Gênese, capítulo I, item 56: “A moral que os Espíritos ensinam é a do Cristo, pela razão de que não há outra melhor”.

Só precisamos aprendê-la e vivê-la.

SUICÍDIO E PREVENÇÃO:

O CONHECIMENTO ESPÍRITA COMO FATOR DE PROTEÇÃO

Norma Alves de Oliveira*

Médica Psiquiatra, Mestre em Ciências da Saúde, Psiquiatra e Preceptora do Internato no Hospital Universitário de Lagarto, Membro da Comissão das Ligas Acadêmicas da ABP (Associação Sergipana de Psiquiatria) e da Associação Médico Espírita de Sergipe.

O suicídio, uma epidemia mundial que ceifa um milhão de vidas anualmente, está entre as 10 primeiras causas de morte no mundo e as três primeiras na faixa etária dos 15 aos 34 anos. Nesse momento da Pandemia da COVID-19, vem aumentando de forma catastrófica, juntamente com o aumento de transtornos mentais, uma vez que 97% dos que cometeram suicídio têm diagnóstico de um transtorno mental como depressão, drogadição, esquizofrenia, distúrbios de conduta, transtornos de personalidade, e outros.(1,2,3)

Vários fatores de risco são estudados: transtornos mentais, doenças orgânicas crônicas, genética, gestacionais, desestruturação familiar, envelhecimento sem suporte social, extremos econômicos, estresse social, desemprego, aposentadoria sem qualidade de vida, deturpação religiosa e valores culturais, dentre outros. No entanto, evidências científicas constataam que Espiritualidade e Religiosidade são indicadores de melhor qualidade de vida, bem estar, tolerância às frustrações, motivação, agindo como fatores protetores ao lado do suporte familiar e social.(1,2,3)



Sob essa perspectiva, destacaremos aqui o papel relevante da Doutrina Espírita que com seu tríplice aspecto: ciência, filosofia e religião, valoriza a espiritualidade do homem, tendo como alguns dos seus princípios básicos a crença na imortalidade da alma, nas vidas sucessivas através da reencarnação e a lei de causa e efeito. [5]

Como a vida continua após a morte do corpo biológico, o suicida defronta-se com uma indescritível desilusão: ele continua vivo, dependendo da sua condição espiritual, sente os horrores da decomposição pelo fato dos laços que o prendem ao corpo físico continuarem alimentados pelo fluido vital ainda existente; vibra na mesma frequência de outros seres que se suicidaram de forma que passam a compartilhar os sofrimentos e ficam a mercê, a depender do grau de responsabilidade, de perseguições no além túmulo, ao encontrarem companheiros em desequilíbrio que se arvoram no direito de serem juízes implacáveis. [4]

SETEMBRO AMARELO

MÊS INTERNACIONAL DA
PREVENÇÃO AO SUICÍDIO



**NÃO É DRAMA
NÃO É PRA CHAMAR
ATENÇÃO
NEM É FALTA DE DEUS
E MUITO MENOS
FRESCURA.**

A crença na imortalidade da alma, também, tem sido um fator de prevenção, pois quem se suicida pensa que vai destruir sua vida e acabar com todo o sofrimento, No entanto, ao saber que na morte, destrói-se o corpo, mas o Espírito continua existindo, o indivíduo com ideação suicida percebe a inutilidade do ato suicida e tem a oportunidade de buscar o aprendizado com os desafios existenciais. (4,5)

O conhecimento espírita propõe uma educação do ser humano que inclua os princípios ético-espirituais, enfatizando a sua condição de ser eterno, cujas experiências adversas são oportunidades de amadurecimento psicológico e espiritual, agindo, portanto, como um fator de resiliência ao resgatar a essência do Evangelho como a Boa Nova que nos conecta com alegria de viver e valorização da vida em qualquer circunstância ao construirmos o Reino de Deus em nossos corações, lembrando o

convite do Mestre: “Vinde a mim vós que estais sofrendo e eu vos aliviarei”. (4,5)

Referência

1-WHO (WORD HEALT ORGANIZATION). Suicide rates por 100.000 by country, year and sex. Geneve WHO, 2013 [acesso em 2013 Out 20] Disponível em: http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide_rates/em/

2-BAHLS, S-C; BOTEAGA, N. J. Epidemiologia das tentativas de Suicídio e do Suicídio. In Org. MELO, M. F.; MELLO, A. A. F.; KOHN, R. Epidemiologia da Saúde Mental no Brasil. Artmed Editora, São Paulo- SP, PG 151-172. 2007.

3- RODRIGUES, A. A.; KAPINCZINSK, F. Risco de Suicídio. In Org: QUEVEDO, J.; CARVALHO, A. Emergências Psiquiátricas. Art med , pg 165-174. 2014.

4-PEREIRA, Y. A. Memórias de um Suicida. FEB- Departamento Editorial e Gráfico, Rio de Janeiro. RJ, 22 edição, 2000.

5.KARDEC, A. Livro dos Espíritos. FEB- Departamento Editorial e Gráfico, Rio de Janeiro. RJ,



O HOMEM DE BEM

Renato Machado Filho

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

Todos conhecem a trajetória de Chico Xavier na Doutrina Espírita e sua dedicação à pregação da palavra de Deus, seja falando, psicografando ou agindo em favor dos menos favorecidos e a toda humanidade. Aí vem a explicação de que ele era um homem solteiro, não tinha compromissos com sustentar e educar uma família, por isso foi mais fácil abandonar tudo para seguir Jesus.

Na realidade ele tinha muito mais compromissos que imaginamos e nunca abandonou sua família o que não o impediu de seguir Jesus. Morando em Pedro Leopoldo, pequena cidade do interior de Minas Gerais, tendo por genitor um vendedor de bilhetes de loteria federal, conclui-se que a família de 9 (nove) filhos, vivia com o estritamente necessário. Quando o seu pai casou em

segundas núpcias a família aumentou, o que levou sua madrasta, Dona Cidália, a organizar uma pequena horta nos fundos da casa a fim de ter alimentos suficientes para alimentar a família.

Ao desencarnar levou a promessa de Chico de cuidar dos seus irmãos mais novos, até que estes pudessem cuidar de si mesmos. Chico trabalhava (primeiro numa bátega e depois como funcionário federal concursado), frequentava o Centro Espírita, sustentava e educava seus irmãos e ainda arranjava um tempinho para atender os menos favorecidos pela sorte, conseguindo alimentos para distribuir, roupas e lençóis para amainar frio, uma palavra de ânimo, de amor e tudo o mais que pudesse melhorar a vida destas criaturas.



Chico tentou por duas vezes uma promoção, através de concurso interno sem lograr êxito. No entanto, quando ficou livre da obrigação com seus irmãos, adotou um filho, seguindo seu roteiro de luz como um verdadeiro homem de bem, um seguidor do Mestre Jesus.

Por outro lado, Bezerra de Menezes, o médico dos pobres, foi casado duas vezes, teve muitos filhos, foi político, empresário e nunca deixou de atender quem o procurava. Apesar de poucos recursos, dava tudo o que tinha para atender a saúde dos necessitados chegando a entregar seu anel de formatura para uma mãe comprar remédios para seu filho enfermo.

Certa vez, Bezerra foi abordado por um homem na saída da FEB, que disse não ter emprego nem comida para seus filhos e esposa. Ao colocar a mão nos bolsos, viu que não tinha nenhum tostão. Ele chamou o homem e disse, vamos orar a Deus. Despediu-se e o homem foi para casa. Dias depois um homem o procurou. Contou que era o mesmo que tinha tido aquele contato. Agradeceu porque depois de orar, chegou a casa e

bebeu um copo d'água e deu a cada um dos filhos também. No dia seguinte, acordaram se sentindo alimentados e ao passar num estabelecimento comercial conseguiu um emprego e assim pôde voltar a alimentar a sua família. Bezerra exortou-o a orar e juntos agradeceram a Deus.

Homens de bem não perdem nunca a fé em Deus. ELE nos dá tudo o que precisamos para crescermos moral e espiritualmente.

O Espiritismo tem todos os exemplos que precisamos seguir para sermos homens de bem. Só precisamos ter a vontade de seguir Jesus e aplicar a lei de amor em nossos corações para disseminarmos entre nossos semelhantes. Que vamos escolher?

Espiritismo, Direito e Justiça: O Direito como instrumento do Evangelho

Gisele Neves Tavares

Membro da Associação Jurídica Espírita de Sergipe (AJE)

O Espiritismo é a doutrina de cunho filosófico-religioso voltada para o aperfeiçoamento moral do homem por meio de ensinamentos transmitidos por espíritos desencarnados que se comunicam com os vivos especialmente através de médiuns.

O Direito é o conjunto de regras disciplinadas para regular a vida de determinada sociedade, ou seja, para a solução de conflitos sociais, numa época específica.

Sobre as leis humanas, indagou Kardec aos Espíritos: Qual a causa da instabilidade das leis humanas? “Nas épocas de barbária, são os mais fortes que fazem as leis e eles as fizeram para si. À proporção que os homens foram compreendendo melhor a justiça, indispensável se tornou a modificação delas. Quanto mais se aproximam da verdadeira justiça, tanto menos instáveis são as leis humanas, isto é, tanto mais estáveis se vão tornando, conforme vão sendo feitas para todos e se identificam com a lei natural. (...) Mas, influenciado pelas suas paixões, ele não raro há criado direitos e deveres imaginários, que a lei natural condena e que os povos riscam de seus códigos à medida que progridem. A lei natural é imutável e a mesma para todos; a lei humana é variável e progressiva (...)”. (questão 795, LE).

Justiça é a grande aspiração da

humanidade, desde o surgimento das primeiras civilizações. Segundo o romano Ulpiano é a constante e firme vontade de dar a cada um o que é seu. Recompondo a dignidade do lesado.

A Justiça humana está fundada na Responsabilidade. Visa ressarcir, devolver o equilíbrio, por meio de três aspectos: 1) LIBERDADE que corresponde a autonomia para gerir a própria vida, grau relativo. 2) IGUALDADE tratar igual os iguais e desigualar os desiguais na medida de sua desigualdade afim de igualá-los. 3) FRATERNIDADE apoiar os mais frágeis. A solidariedade é o princípio da fraternidade.



Já a Justiça divina tem por base o Amor. Visa transformar / educar o infrator, não punir. Para Deus não há justiça sem amor e caridade e possui dois mecanismos de aplicação: 1) TEMPO: transforma tudo, tudo tem prazo de validade, o tempo corrige lentamente,



porém de forma eficaz: Evolução espiritual. 2) REENCARNAÇÃO: oportunidade de reparar o mal, harmonizar o que desarmonizamos.

Para que a justiça seja efetiva é necessário ressarcir a vítima e recuperar o agressor, para que não se transforme em vingança.

Sobre a justiça de Deus na obra o Céu e o inferno, Código penal da vida futura, capítulo VII, Kardec menciona que: “8) Sendo infinita a Justiça de Deus, o bem e o mal são rigorosamente considerados, não havendo uma só ação, um só pensamento mau que não tenha consequências fatais, como não há uma única ação meritória, um só bom movimento da alma que se perca, mesmo para os mais perversos, por isso que constituem tais ações um começo de progresso. (...) 16) O arrependimento, conquanto seja o primeiro passo para a regeneração, não basta por si só; são precisas a expiação e a reparação. Arrependimento, expiação e reparação constituem, portanto, as três condições necessárias para apagar os traços de uma falta e suas consequências. Até que os últimos vestígios da falta desapareçam, a expiação consiste nos sofrimentos físicos e morais que lhe são consequentes, seja na vida atual, seja na vida espiritual após a morte ou ainda em nova existência corporal.

A reparação consiste em fazer o bem àqueles a quem se havia feito o mal. Quem não repara os seus erros numa existência, por fraqueza ou má vontade, achar-se-á

numa existência ulterior em contato com as mesmas pessoas que de si tiverem queixas, e em condições voluntariamente escolhidas, de modo a demonstrar-lhes reconhecimento e fazer-lhes tanto bem quanto mal lhes tenha feito. (...) 20) Quaisquer que sejam a inferioridade e perversidade dos Espíritos, Deus jamais os abandona. Todos têm seu anjo da guarda (guia) que por eles vela, espreita-lhes os movimentos da alma, e se esforçam por suscitar-lhes bons pensamentos, desejos de progredir, de reparar em uma nova existência o mal que praticaram.”.

O Direito pode e deve ser um instrumento do Evangelho, ou seja, a lei divina é um parâmetro seguro para a lei humana, como podemos extrair da questão 794 do LE: “Poderia a sociedade reger-se unicamente pelas leis naturais, sem o concurso das leis humanas? Poderia, se todos as compreendessem bem. Se os homens as quisessem praticar, elas bastariam. A sociedade, porém, tem suas exigências. São-lhe necessárias leis especiais.”.



Nesta toada cabe lembrar que embora exista injustiça no mundo, não existem injustiçados.

Continuando com as lições dos Espíritos codificadas por Kardec: A cada um segundo as suas obras, no Céu como na Terra – tal é a lei da Justiça divina”.



BRASIL

CORAÇÃO DO MUNDO PÁTRIA DO EVANGELHO

Severino Celestino da Silva

Professor, pesquisador, escritor, estudioso de línguas antigas e profundo analista do livro mais lido pela humanidade, a Bíblia.



Sempre que analisamos a missão do Cristo em nosso planeta e em nossas vidas, nos sentimos felizes e rejubilados por tudo que recebemos dele.

Jesus nos informa que antes do nosso planeta ser criado, Ele já se encontrava com Deus e sentindo-se muito honrado em poder assumir a direção do planeta Terra para planejar a nossa proteção (João 17:5).

Pelo exposto, podemos inferir que Jesus, logo após ter assumido a responsabilidade perante Deus, para nos proteger e nos fazer progredir, elaborou um plano perfeito para a execução do seu projeto.

O seu projeto é tão perfeito e abrangente, que todos os países e nações do planeta estão inseridos nele. Ninguém deixou nem deixará de receber e sentir o seu efeito benéfico deste projeto.

Refletindo sob este prisma, vamos compreender melhor o projeto de Jesus para o nosso Brasil, conhecido como **CORAÇÃO DO MUNDO, PÁTRIA DO EVANGELHO**.

O sublime projeto de Jesus

reservava dentro do nosso planeta, segundo o Espírito Humberto de Campos, uma missão especial para o Brasil.

O Espírito Humberto de Campos, através de Chico Xavier, nos mostra o lado espiritual de um projeto de Jesus e suas ações, através do qual foram planejados para o nosso Brasil. Especificamente, este projeto de Jesus, teve como objetivo transferir a mensagem do seu Evangelho libertador da antiga Palestina para o Brasil.

No Projeto, descrito por Humberto de Campos, o nosso Brasil é chamado de “País do Cruzeiro do Sul”.

Depois que as cruzadas ensanguentaram o mundo cristão, Jesus envia em missão Francisco de Assis, no século XIII. Mas, este não conseguiu sucesso na implantação do Evangelho no Velho Continente. Corroborando o que Emmanuel escreve no prefácio do livro *Brasil Coração do Mundo Pátria do Evangelho*, “o Brasil estaria destinado a ser o maior celeiro de claridades espirituais do orbe inteiro e teria a sua expressão imortal na vida do espírito, representando a fonte de um pensamento novo, sem as ideologias de separatividade, e inundando todos os campos das atividades humanas com uma nova luz”.



Humberto de Campos nos informa ainda que, Jesus convocou para a execução do seu projeto, grandes Espíritos que já haviam colaborado com Ele em outros projetos no passado. E assim, o primeiro convocado foi Hilel cuja missão espiritual foi voltar a terra, no ano de 1394, como o Infante de Sagres para fundar a escola de navegadores, que traria como consequência a descoberta do Brasil.

Outro Espírito de uma tarefa importantíssima foi Ismael que assume a direção espiritual do nosso país.

O índio e o negro foram convocados com os seus sacrifícios e suas renúncias, formaram a falange abnegada da terra de santa cruz.

Em 1840, as falanges de Ismael trazem ao Brasil Bento Mure e Vicente Martins, que nos legam a

homeopatia e mesmo antes de Kardec já conheciam o transe mediúnico e a aplicação do magnetismo espiritual. Já utilizavam o lema “Deus, Cristo e Caridade”.

Em 1853, no Rio de Janeiro existia um pequeno grupo de estudiosos entre eles o marquês de Olinda (Pedro de Araújo Lima) e o visconde de Uberaba (José Cesário de Miranda Ribeiro).

Em 1865, o Dr. Luis Olímpio Teles de Menezes, defendia o espiritismo pelo diário da Bahia.

Em 1869, surgia o primeiro periódico espírita brasileiro “Eco de Além Túmulo”.

Em 1873, fundava-se com estatutos e demais formalidades exigidas, “o grupo Confúcio”, base da obra tangível e determinada de Ismael, no Brasil.



Em 1876, funda-se a Sociedade de Estudos Espíritas, “Deus Cristo e Caridade” com a direção de Francisco Leite de Bittencourt Sampaio que juntamente com o Dr. Bezerra de Menezes, já tiveram suas tarefas previamente determinadas do alto.

Em 1878, se junta a Bittencourt Sampaio, Antônio Luiz Sayão.

Em 1883, Augusto Elias da Silva lança “O Reformador” auxiliado por companheiros e com apoio das hostes invisíveis.

Humberto de Campos afirma que no Brasil Jesus fez reviver, no país abençoado dos seus ensinamentos, as curas maravilhosas dos tempos apostólicos. E acrescenta que abnegados médiuns curadores,

desde os primórdios da organização da obra de Ismael nas terras do Brasil, espalharam, como instrumentos da verdade, as mais fartas colheitas de bênçãos dos céus iluminando todos os corações.

Já ouvimos e já lemos diversos comentários e críticas acerca desta obra. Gostaria de convidar você a refletir sobre ela, com os olhos da misericórdia do Cristo para com todos nós, seus filhos.

O nosso país possui as condições favoráveis para tudo isto e estas condições foram preparadas pelo Cristo.

O Brasil é o único país do mundo, cujo povo não possui identidade etnológica, ao mesmo tempo em

que, a maior parte, ou quase todos os povos do planeta possuem raízes no Brasil. O nosso país confraterniza com todos os povos da terra. Somos acolhedores, solidários, espiritualizados e fraternos. O Brasil é um país laico e intolerância religiosa aqui, é considerado crime pela Lei 9.459, de 1997.



O país do Cruzeiro do Sul vem cumprindo o seu papel, apesar de alguns opinarem contrariamente. Encerramos com a resposta de Chico Xavier dada a um entrevistador do jornal “O Triângulo Espírita” a este respeito.

Pergunta – Chico, com tanta violência e corrupção em nosso país, os Benfeitores acreditam que o Brasil seja o “Coração do Mundo e Pátria do Evangelho?”.

Resposta – “Essa pergunta tem sido assunto em muitos diálogos com os companheiros de nossa casa”. O nosso Emmanuel é de opinião que

dentro do mundo turbulento, com a incompreensão comandando tantos corações, tantos milhões de pessoas em outros países, não pode ser motivo de dúvida para nós que o Brasil é o coração do mundo.

A violência que existe no Brasil é a que existe no mundo, mas como povo, nós temos sabido honrar a destinação a que fomos chamados. Como povo temos sofrido reviravoltas enormes, inconformações, dilapidações, faltas graves daqueles que foram chamados a dirigir nossos destinos. Mas, as nossas mãos não se sujaram com sangue fraterno. Quantos povos, por muito menos, acharam na rebelião e na indisciplina a porta falsa a que eles se atiraram para encontrarem dificuldades muito maiores. (acreditem ou não, aceitem ou não, a reencarnação vem aí! – o adendo é nosso).

Somos sim, uma grandeza da Terra em que nós renascemos. Somos filhos do coração do mundo. “E o Senhor nos fortalecerá para sermos filhos também da Pátria do Evangelho, quando soar a hora em que formos chamados para a grande renovação.”

Sábias palavras do Chico. Não poderia ser diferente. Como sempre.

Muita paz!

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

A Dança

Linguagem do corpo em movimento como expressão dos sentimentos

Por Terezinha Oliveira

REPRESENTANTE DO NÚCLEO DE ARTES DA ASSESSORIA DE ARTES DA FEES E COORDENADORA DA CIA ESPÍRITA DE DANÇA COMPASSO

Desde muito cedo senti a necessidade de algo que me ligasse ao criador, não sabia explicar, mas sentia que fumegava em mim um turbilhão de pensamentos que iam além do que eu representava naquela mente inquieta e infantil.

Muitas vezes, ao olhar para o céu me perdia em seu firmamento e me deparava com uma força que de certa forma me preenchia, me tranquilizava o ser tímido e, ao mesmo tempo, questionador que habitava em mim.

Cada um de nós tem um “mundo” particular que precisa evoluir e a Doutrina Espírita nos presenteia com seus pilares elucidativos de quem somos e o que precisamos atingir. Em seu arcabouço trino, o entendimento entre ciência,

religião e filosofia nos derroga os hábitos do “homem velho”, fazendo-nos transitar de uma existência a outra até atingirmos a tão falada e necessária evolução.

Para isso, Deus, em sua infinita misericórdia, concede-nos nestas existências percorrer geograficamente os pousos onde temporariamente ali estaremos e, cuja finalidade, são árduas e penosas atividades depurativas. Dormimos em um país e acordamos em outro.

Jesus Cristo, Consolador por excelência, acredita que em novas paragens o seu Evangelho será mais bem difundido, vivenciado e ministrado como o remédio mais eficaz para os males do espírito. O Brasil não faz parte do velho mundo, mas o velho mundo faz parte do Brasil, este grande celeiro espiritual de esperança, tem como missão proporcionar ao mundo uma expressão consoladora em todo o orbe da Terra.

Historicamente, a arte ao longo dos milênios, cumpre seu papel de através do belo, da música, da dança entre outras modalidades, trazer leveza ao nosso espírito.



A arte educa e muitas vezes cura, pois nos permite narrar, esboçar, reviver, relembrar emoções. E foi na dança, que encontrei um meio de modular as minhas emoções e ressignificar sentimentos. Mais que técnica, a dança é uma linguagem corporal através de movimentos, proporciona mudanças em seu corpo físico. Quando a pessoa começa a dançar ela relaxa, libera endorfina, dopamina e serotonina, hormônios que dão a sensação de prazer. “ajuda a equilibrar suas emoções, favorece meios de lapidar sentimentos. Auxilia-nos terapeuticamente nos enfrentamentos do nosso dia a dia.

Estamos num país tropical abençoado por Deus e bonito por natureza...(já dizia o artista), aliás parecemos uma grandiosa aquarela em que estão expostas todas as cores, onde planaltos e planícies com formas variadas se combinam para nos proporcionar o melhor de sua geografia, onde o canto dos pássaros se misturam ao farfalhar das folhas ao sabor do silvo dos ventos, se confundem com todos os ritmos e se mesclam em uma afinada e harmoniosa sinfonia...

A dança, em consonância rítmica ao som desta sinfonia exerce com alegria suas funções com muita criatividade, fazendo pulsar o coração da pátria espiritual em que tremula sua Flâmula luminosa: Deus, Cristo e Caridade.



A LIÇÃO DA MORTE

Luciano Paz Xavier
Coordenação de Família (FEES)



Talvez uma das maiores lições dessa pandemia sejam fixar em nós a crença na vida do espírito e nos desapegar do corpo material. Temos acompanhado com aflição as notícias de que famílias estão vendo seus membros desencarnando, sem que pudessem tê-los acompanhado nos hospitais, sem que tenham um velório e por fim sem o direito a um enterro “digno”. Choramos o corpo e nos esquecemos da alma. Aquele ser querido não desapareceu, apenas perdeu o corpo físico no qual habitava nosso mundo material.

Alguém ao ler isso poderá pensar como é fácil falar isso dos outros, mas vivenciar a perda de uma pessoa amada é diferente. Não quero aqui avaliar o sentimento da separação de um ser querido. Não é esse o objetivo, até porque isso não é possível, pois cada pessoa reagirá de uma forma diferente, conforme a sua fé, a circunstância, a idade, a saúde, etc.

Não falo aqui para todos, mas para aqueles que se dizem espíritas. Não é somente a perda de pessoas amadas que nos aflige,

tememos a nossa própria desencarnação. No livro *O Céu e o Inferno*, Allan Kardec nos adverte que o temor da morte tem o lado providencial de nos ajudar a valorizar a oportunidade reencarnatória que Deus nos concedeu, mas longe disso o apego que demonstramos. Segundo Kardec, esse apego prevalece nos espíritos ainda atrasados, os quais valorizam mais a matéria que o Espírito e que a simples fé na vida futura mudaria toda essa condição.

Realmente ainda nos mostramos como espíritos atrasados, nos quais o culto ao corpo ainda é mais importante que a crença no espírito e sua imortalidade. Cultuamos o corpo morto e nos esquecemos de auxiliar o espírito que parte num momento delicado de sua transição. Sabemos que durante o desencarne experimenta o espírito certa perturbação que pode se prolongar por qualquer tipo de desequilíbrio do espírito, seja por achar que não poderia desencarnar agora, seja por apego a matéria, ou pelo seus atos durante a vida, aumentando seus débitos. Todo esse processo poderia e deveria receber uma boa ajuda caso familiares e amigos se colocassem em orações de auxílio ao espírito que desencarnou, ajudando-o a recobrar a lucidez, sendo de grande auxílio no processo do desencarne.

Ao invés disso, nos entregamos ao desequilíbrio, piorando a situação do processo de separação do espírito, que muitas vezes vê, e em todas as vezes sente as vibrações de seus afetos, prendendo-o ao mundo material. Não, definitivamente isso não é normal! Ainda é o fruto da nossa pouca fé, aliada a nossa descrença na doutrina que afirmamos praticar. A doutrina nos chama a toda hora a trocarmos nossa fé cega, pela fé racional, na qual todos os fatos nos são explicados. Não por acaso, Kardec escreveu um item na obra já citada sob o título: “Por que os espíritas não temem a morte” (Cap. II, *O Céu e o Inferno*).

Logo no início desse trecho ele nos diz: “A Doutrina Espírita transforma

completamente a perspectiva do futuro.” Não há dúvidas quanto a essa afirmação. Através da Doutrina passamos a saber que:

- não existe morte, mas uma passagem para a vida infinita;
- não perdemos ninguém, mas apenas nos afastamos temporariamente;
- a vida no plano espiritual é melhor que a vida material;
- o corpo é como uma prisão para o espírito, que fica feliz ao se libertar dele;
- os seres queridos que nos antecederam, estarão nos esperando do “outro lado”.

Tudo isso é verdadeiro, quando a doutrina que transforma, consegue nos transformar. Quando consegue despertar nossas consciências para esse clarão de luz que é o Consolador prometido. Mas infelizmente essa ainda não é a realidade que temos presenciado entre os espíritas. E o mais interessante em tudo isso é que, aqueles que tem medo da morte, sequer cuidam corretamente da saúde do seu corpo. Comem de tudo sem limite, não praticam atividades físicas, se expõe a riscos desnecessários, dormem mal, vivem em desequilíbrio emocional patrocinado por seus próprios atos, etc.

Mas porque os espíritas temem tanto a morte? Uma resposta frequente que escuto é a de “não saber para onde vai, então é melhor ficar aqui”. Se tem uma coisa que o espiritismo nos mostra claramente é para onde iremos depois de partir. Basta para tanto analisarmos o que fizemos toda nossa vida. Talvez aí repouse o verdadeiro medo, representado por aqueles que não se transformaram. Cientes do pouco que fizeram, e dos tantos convites ao trabalho que recusaram, devem ter motivos para temer seu futuro.

Mas, apesar da realidade dura da prestação de contas, e do nosso destino, o consolo vem da bondade Divina que a todos concede novas chances de reparar

O Tempo Não Para

Selma Amorim

Coordenação de Atendimento Espiritual.(FEES)



Aqui estamos há meses de afastamento social, ou isolamento para muitos. O tempo está passando e o orbe terrestre apesar do número exacerbado de existências interrompidas, face o novo coronavírus, está se transformando física e moralmente.

A natureza sendo restabelecida das mazelas ambientais provocadas pelo agente hominal.

O sentimento de fraternidade e solidariedade brotando dos corações das criaturas de boa vontade.

O protocolo da OMS – Organização Mundial de Saúde, sendo cumprido por uns e descumprido por outros, confirmando que o orbe terrestre, continua sendo de expiações e provas. Apesar de estarmos na fase de transição planetária e com ela, a certeza inerente de quem segue Jesus como Modelo e Guia para a humanidade, observando os sinais dos tempos, anunciados pelos benfeitores espirituais, ainda são muitos os que teimam em manter os princípios arraigados de estágios retrocedentes.

Diante dos fatos vem a reflexão: O mal e o bem são irmãos siameses, caminham lado a lado. Daí o provérbio: “Há males que

vem para o bem”.

O “novo normal” tem impulsionado a sociedade como um todo orgânico a reinventar-se. A busca pela normalidade diante das orientações emanadas dos seguimentos sérios e competentes, tem exigido de todas as criaturas, independente de situação socioeconômica e cultural a rever os seus valores.

Importante lembrar, que necessário se faz, avocar a força do organismo jurídico para na sua aplicabilidade, coibir os incautos de disseminar o vírus, que por ser novo, ainda não existe a vacina. Diante dos fatos, convém seguir o protocolo, aguardar sem desespero premente e lembrar que estamos sob a égide do Senhor da Vida, caminhando na estrada pavimentada pelo amor do Meigo Rabi da Galileia, que anunciou ser Ele, o Caminho, a Verdade e a Vida.

E, assim sendo façamos a nossa parte.

Sabemos que o cosmo espiritual está agindo a nosso favor. Mesmo assim, precisamos considerar que a “fé não dispensa providência”¹. E, com esta certeza, a azáfama divina, deve estar presente em todas as nossas ações. Vejamos o que se segue:

“Por mais assustador se vos apresente o fenômeno da morte orgânica, a vida é um triunfo sobre todas as injunções, e nada a consegue destruir. Por isso, abandonar o veículo carnal, que já não tem utilidade, agradecendo-lhe a cooperação durante a jornada concluída e avançar com segurança pelo rumo da imortalidade constitui motivo de infinita alegria. [...] Portanto, alegrai-vos e confiai, porque as dores afligentes de agora logo mais serão um capítulo do passado vencido “. (Transição Planetária. FRANCO, Divaldo/ Espírito Manoel Philomeno de Miranda)

Pensando nesta assertiva, fomos buscar os ensinamentos exarados no Livro dos Espíritos, questão 702 e seguintes:

É lei da Natureza o instinto de conservação?

“Sem dúvida. Todos os seres vivos o possuem, qualquer que seja o grau de sua inteligência. Nuns, é puramente maquinal, raciocinado em outros.”

Continua nos ensinado:

“Porque todos têm que concorrer para cumprimento dos desígnios da Providência. Por isso foi que Deus lhes deu a necessidade de viver. Acresce que a vida é necessária ao aperfeiçoamento dos seres. Eles o sentem instintivamente, sem disso se aperceberem.” (Q. 703)

A lei da Natureza nos conduz ao aprendizado, asseverando, que o tempo de cada existência, exige de nós cumprirmos o acordado no planejamento reencarnatório, deixando com tudo, o livre arbítrio. A responsabilidade é de cada um. Motivo pelo qual devemos em atentando ao que fora acordado no pretérito existencial, cumprir e fazer cumprir os desígnios do Mestre Amigo,



assim vejamos:

Os Espíritos do Senhor, que são as virtudes dos Céus, qual imenso exército que se movimenta ao receber as ordens do seu comando, espalham-se por toda a superfície da Terra e, semelhantes a estrelas cadentes, vêm iluminar os caminhos e abrir os olhos aos cegos. Eu vos digo, em verdade, que são chegados os tempos em que todas as coisas hão de ser restabelecidas no seu verdadeiro sentido, para dissipar as trevas, confundir os orgulhosos e glorificar os justos. O ESPÍRITO DE VERDADE.

Refletindo e exercitando a lição premente, na certeza das nossas competências espirituais, atingiremos a lei natural que nos encaminha para o progresso da humanidade, tendo em vista que a Lei de Deus é evolução. Sejamos resilientes, cuidadosos com a roupagem física e obedientes aos fundamentos da doutrina consoladora dos espíritos.

Pensem nisso!

Jesus no leme das nossas ações!

Referencia bibliográfica

Vieira, W. Conduta Espírita. Pelo Espírito André Luiz. Rio de Janeiro: FEB, 1981. 122p.



SUICÍDIO,

A GRANDE ILUSÃO

Coordenadoria de Atividades Mediúnicas

O doutor Sérgio Lopes, médico psiquiatra, gaúcho da cidade de Bajé, Rio Grande do Sul, conferencista espírita afirmou que “em 90% dos casos de suicídio existe um transtorno emocional psiquiátrico diagnosticável em torno desse fato. E que pessoas que se matam apresentam nos últimos meses que antecedem o fato do suicídio, um histórico emocional que fala na direção de algum tipo de transtorno psiquiátrico, principalmente o transtorno depressivo”. Afirmou ainda que “ninguém se suicida se estiver bem consigo mesmo, se estiver bem com a sua vida, se estiver bem com a sua consciência, com o seu estado emocional”. E concluiu: “Por isso dentro de uma condição médica também existe um esforço atualmente no mundo todo para cercar as atenções em torno dos quadros emocionais que podem estar sendo tratados no amplo sentido, uma vez que se 90% dos casos dos suicídios existe algum tipo de transtorno associado, isso significa dizer que em 90% dos casos os suicídios são evitáveis”.

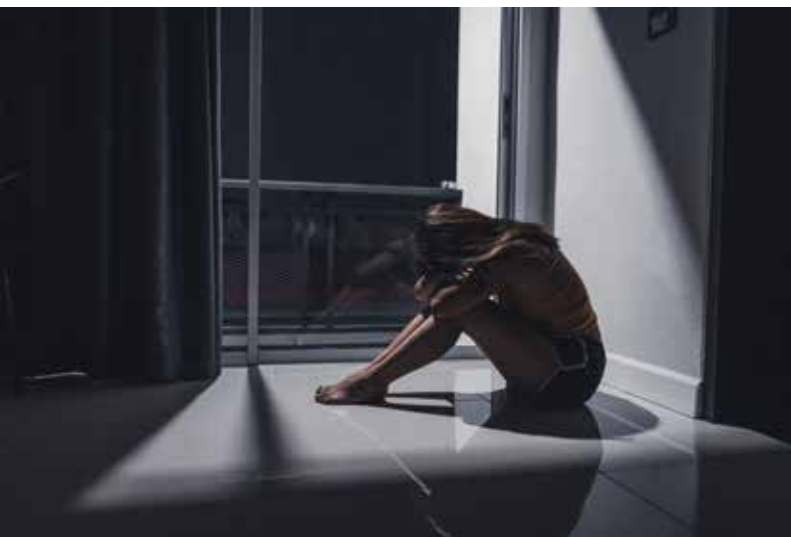
A médica Alexandrina Maria Augusta da Silva Meleiros, com doutorado em

Psiquiatria pela Faculdade de Medicina da USP, Coordenadora da Comissão de Estudo e Prevenção ao Suicídio da ABP – Associação Brasileira de Psiquiatria, integrante da Diretoria da ABEPS, Associação Brasileira de Estudos e Prevenção ao Suicídio, afirmou que de cada 10 suicídios, 9 poderiam ter sido evitados com diagnóstico e tratamento corretos dos transtornos. E que a maioria das pessoas, cerca de 70% delas, dá algum tipo de sinal [de que pensa em tirar a própria vida], mas muitas vezes os sinais são banalizados. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), dados de 2014, mais de 800 mil pessoas tiram a própria vida por ano e a tentativa ainda é maior. E que o suicídio é a segunda maior causa de mortes entre jovens de 15 a 29 anos. Considerando a média anual de 800 mil suicídios, isso representa 2.190 suicídios por dia; 92 suicídios por hora; um suicídio a cada 40 segundos.

Segundo o site worldometers.info, durante o ano 2020, até a data de 21/08/2020, o número de suicídios foi de 685.757.

Conforme o **SIM – Sistema de**

Informação sobre Mortalidade -, Brasil, 2011-2016, no Brasil, durante os anos de 2011 e 2016, houve 48.204 tentativas de suicídios, sendo 58% por envenenamento/intoxicação. Nessas tentativas, 69%, mulheres e 31%, homens.



Daí se concluir que se a tentativa é maior entre as mulheres, o mesmo não se pode dizer em relação ao suicídio propriamente dito, pois no mesmo período, dos 62.804 suicídios acontecidos, sendo 62% por enforcamento, 21% dos suicídios apontam para as mulheres, enquanto 79% foram feitos pelos homens.

Segundo o Data SUS, IBGE, ano 2013, no ranking das Capitais (as 10 mais) pela taxa de suicídios no Brasil, o número de mortes por 100 mil pessoas é o seguinte: Teresina 7,89; Aracaju 7,65; Porto Alegre 7,63; Florianópolis 7,50; Goiânia 6,89; Fortaleza 6,70; Macapá 6,63; Campo Grande 6,13; Boa Vista 5,50. No mesmo período, segundo o Ministério da Saúde, o estado de Sergipe é o 4º em número de suicídio com 6,1 mortes para cada grupo de 100 mil habitantes.

Dados de 2018, segundo o Ministério da Saúde, Sergipe é o estado brasileiro com maior número de tentativa de suicídio por autointoxicação com taxa de 2,3 por 100 mil habitantes. Em seguida vem o Ceará (1,7) e Goiás (1,5). Regionalmente, o Sudeste concentra a maior quantidade notificações:

49,3%, seguida por Sul (25,1%), Nordeste (17%), Centro-Oeste (6,6%) e Norte (2,1%).

Importante salientar que alguns sinais devem ser observados quanto à conduta dos suicidas. Normalmente se isolam dos amigos e/ou atividades sociais; demonstram perda de interesse que traziam prazer; não conseguem assumir as atividades diárias; apresentam estado emocional alterado ou instável (agitação, irritabilidade, descontrole ou agressividade); adotam consumo de álcool ou outras drogas; passam a falar sobre morte ou sobre morrer. Também deve se atentar para determinadas frases que são ditas por essas pessoas: “eu preferia estar morto”; “eu não consigo e não posso fazer nada”; “eu não aguento mais”; “eu sou um perdedor e um peso para os outros”; “os outros vão ser mais felizes sem a minha presença”.

Servem como dicas para ajudar as pessoas em risco de cometer suicídios: tentar estabelecer uma relação de confiança;



procurar escutar sem fazer juízo de valor; permitir que a pessoa expresse seus sentimentos; nunca deixar a pessoa sozinha; procurar envolver outras pessoas (familiares e amigos); encorajar a pessoa a procurar ajuda profissional; se for o caso, incentivar ligar para 188, CVV – Centro de Valorização da Vida.

Uma pessoa que se suicida é aquela que se equivoca na leitura interna do momento que está vivendo, como sendo aquele momento que ela onipotentemente resolve por ela decidir sobre a vida e sobre a morte. Então, no âmago do indivíduo suicida existe alguém orgulhoso, onipotente e egoísta. Resolve ser Deus naquele momento e determinar sobre a vida e sobre a morte.

Jesus quando centra o seu Evangelho e a Doutrina Espírita quando apanha o fundamento moral do Evangelho de Jesus, nos diz que o orgulho e o egoísmo são as duas grandes chagas porque elas estão nessa matriz destas posturas psicológicas que culmina nos aspectos destrutivos.

No Livro O Céu e o Inferno, Segunda Parte, Capítulo V, Os suicidas, mais precisamente no tema O Pai e o Conscrito, em seu comentário, Kardec afirma que o suicídio não consiste somente no ato voluntário que produz a morte instantânea, mas em tudo quanto se faça, conscientemente para apressar a extinção das forças vitais.

No livro O Nosso Lar, o Espírito André Luiz comenta acerca das acusações incessantemente repetidas que lhe perturbavam o coração quando estando nas zonas inferiores ouvia: Suicida! Suicida! Entendia André Luiz que tais acusações não eram procedentes. Afinal, tinha lembrança que havia deixado o corpo físico a contragosto recordando de seu duelo contra a morte, da assistência desvelada dos médicos, dos curativos dolorosos que experimentara nos dias longos que se seguiram à delicada operação dos intestinos.

Após ter sido resgatado pelo benfeitor espiritual Clarêncio, estando sendo assistido num dos leitos de emergência da cidade Espiritual Nosso lar, André Luiz, desta feita ouviu do irmão espiritual Henrique de Luna, a seguinte explicação: - “É de lamentar que tenha vindo pelo suicídio. O organismo espiritual apresenta em si mesmo a história completa das ações praticadas no mundo”. Examinando-o, exclamou: “- Vejamos a zona intestinal: a oclusão derivava de elementos cancerosos, e estes, por sua vez, de algumas levandades do meu estimado irmão, no campo da sífilis. A moléstia talvez não assumisse características tão graves, se o seu procedimento mental no planeta estivesse enquadrado nos princípios da fraternidade e da esperança. Entretanto, seu modo especial de conviver, muita vez exasperado e sombrio, captava destruidoras vibrações naqueles que o ouviam. Nunca imaginou que a cólera fosse manancial de forças negativas para nós mesmos? A ausência de autodomínio, a inadvertência no trato com os semelhantes, aos quais muitas vezes ofendeu sem refletir, conduziam-no frequentemente à esfera dos seres doentes e inferiores. Tal circunstância agravou, de muito, seu estado físico”. Após longa pausa, o mentor amigo continuou: “- Já observou que seu fígado foi maltratado pela sua própria ação; que os rins foram esquecidos, com terrível menosprezo às dádivas sagradas? ... Todo o aparelho gástrico foi destruído à custa de excessos de alimentação e bebidas





alcóolicas, aparentemente sem importância. Devorou-lhe a sífilis energias essenciais. Como se vê, o suicídio é incontestável”.

Verdadeiramente, o suicídio é um dos maiores equívocos humanos, para não dizer o maior. A pessoa sente-se pressionada por uma quantidade variável de desafios, que julga serem problemas sem solução, e precipita-se na ilusão da morte. Sim, ilusão, porque ninguém consegue auto exterminar-se.

Com a morte do corpo físico, o Espírito segue a viver noutro plano, em outra dimensão e aí vem o grande desapontamento para o suicida.

No livro *Memórias de um Suicida*, ditado pelo Espírito Camilo Cândido Botelho, pseudônimo usado pelo Espírito Camilo Castelo Branco, através da mediunidade de Yvonne do Amaral Pereira, publicado pela primeira vez em maio de 1954, o tema abordado gira em torno da história “post

mortem” do personagem Camilo Cândido Botelho, que se suicida após ter ficado cego, vendo-se surpreendido pela sobrevivência de sua alma. Sentindo as dores do projétil que lhe atingiu o ouvido direito e o cérebro, acorda em meio aos odores fétidos da decomposição de seu próprio corpo, ouvindo vozes de imensa multidão à qual a pouco se viu atraído, até que são todos compulsoriamente conduzidos a um local inóspito, trevoso e sombrio, por eles chamado de “vale dos suicidas”, em triste alusão à condição de todo o ali presentes.

Após mais de dez anos de incessante sofrimento, agravado pelo fato da crença de que aquela situação fosse fruto de um castigo e que lá era o inferno e como tal, seria eterno, Camilo, exaurido de suas forças físicas e em estado de extrema miserabilidade mental, é socorrido pelos servos de Maria e levado ao Hospital Maria de Nazaré, localizado nas zonas umbralinas de dada cidade espiritual.

O livro pretende demover o leitor da

ideia do suicídio. O sofrimento do suicida não se encerra na sua morte. Arrasta-se por anos a fio, quiçá séculos e não termina senão com uma reencarnação repleta de sofrimentos causais e dolorosa limitação física.

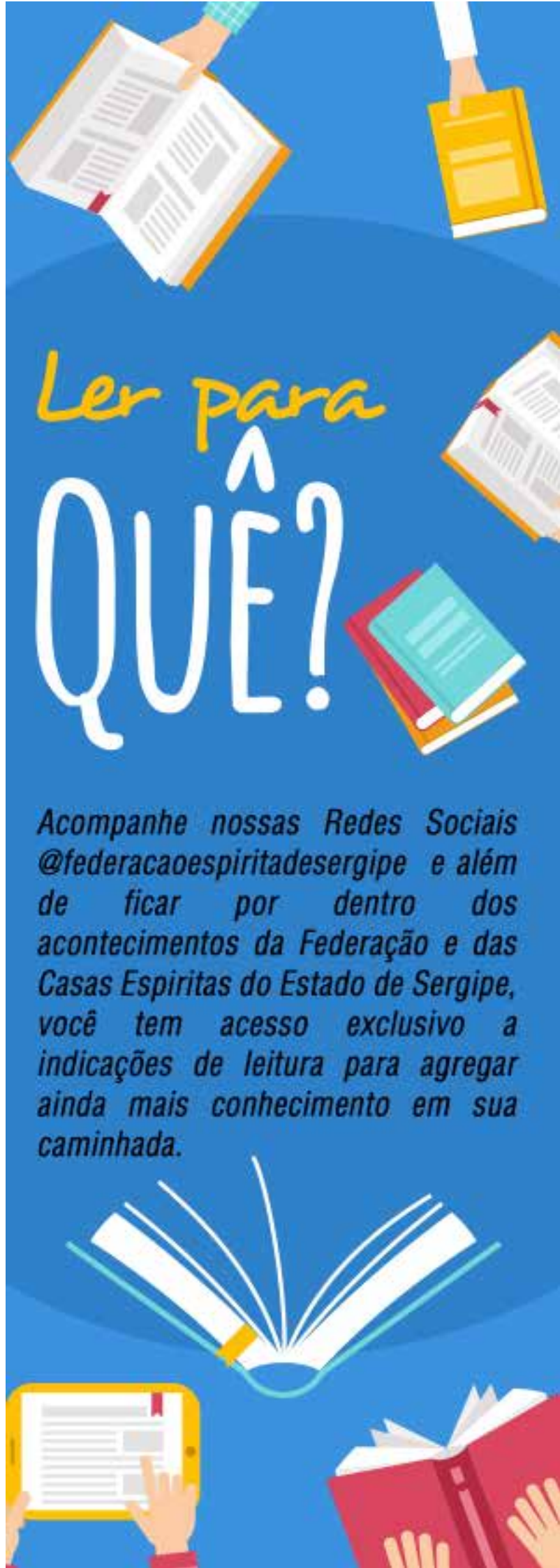
Com valiosos ensinamentos, o livro mostra a grandeza da Misericórdia divina para com os suicidas arrependidos, trazendo-lhes a oportunidade de conhecer o Universo e a vida em sua integral dimensão. A gênese planetária, a evolução do ser, a imortalidade da alma, a moral cristã e outros temas relevantes são estudados para a compreensão de que “nenhuma tentativa para o reerguimento moral será eficiente se continuarmos presos à ignorância de nós mesmos”. A leitura completa da obra mostra que há um caminho de reconstrução para os arrependidos. Há sempre esperança, porquanto a reabilitação é possível.

Na pergunta 944, do O Livro dos Espíritos, Kardec indagou: O homem tem o direito de dispor da sua própria vida? A resposta foi: - Não. Somente Deus tem esse direito. O suicídio voluntário é uma transgressão dessa lei.

Sequenciando, na pergunta 944-a, a indagação foi: O suicídio não é sempre voluntário? Os Espíritos responderam: - O louco que se mata não sabe o que faz.

O Espírito Joana de Ângelis nos ensina uma bela mensagem quando diz: “Espera pelo amanhã, quando o teu dia se te apresente sombrio e apavorante. Se te aparecem insuportáveis as dores, lembra-te de Jesus. Ora, aguarde e confia”.

Portanto, jamais deve ser olvidada a belíssima frase de Chico Xavier quando assim se expressou: “Você não pode voltar atrás e fazer um novo começo. Mas, você pode começar agora e fazer um novo fim”.



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



A Criança, o Jovem e o Espiritismo

Coordenação da Infância e Juventude da FEES

Por: Jandaíra Batista Gomes

“Ide e Evangelizai a todas as gentes” Jesus (Me 16: 15 a 20)

A Evangelização Espírita da criança e do jovem, praticada nas Casas Espíritas, significa toda ação planejada e organizada como uma atividade, que se dedica ao estudo e a vivência da Doutrina Espírita.

Se fundamenta na formação integral do ser, espírito imortal, que vive a experiência da infância e da juventude. Para isso, torna-se necessário uma participação de todos os membros que fazem o C.E, não apenas do Evangelizador. Isto porque é uma tarefa de grande magnitude, que exige a colaboração dos que precisam fazer do Espiritismo uma ponte de luz ao Evangelho de Jesus.

Se fundamenta também pelo desenvolvimento moral na prática do bem e da conseqüente transformação da sociedade, estabelecendo uma nova ordem social – o mundo de regeneração.

Dessa guisa, torna-se imprescindível e inadiável uma ação conjunta, organizada e estabilizada, tendo por base a “Orientação para Ação Evangelizadora Espírita da infância e juventude; subsídios e diretrizes” publicado em 2016, pela Federação Espírita Brasileira e pelo Conselho Federativo Nacional - CFN, elaborado pela Coordenação AIJ Nacional, com a contribuição de todas as federativas do Brasil através das Coordenações Estaduais.

Portanto, para se atingir as metas estabelecidas pelos Espíritos Superiores, Jesus no comando, saneando a psicofera do planeta é preciso semear. E a semeadura no coração da criança e do jovem é compromisso de todos.

Concluindo, pedimos a atenção de todos para a mensagem de Bezerra de Menezes, que foi publicada opúsculo da FEB “Orientação ao Centro Espírita”. 2007

Unificação – a criança e o jovem

Bezerra de Menezes

“Filhos, por mais de uma vez temos nos referido aos serviços de Unificação em nosso movimento espírita, lembrando as exigências da urgência sem as atribuições do apressamento indesejável.

A Unificação na gleba resultará inevitavelmente da seleção das sementes.

O coração da criança é campo favorável à semeadura do bem.

O coração do jovem é gleba exuberante de esperanças reclamando direção.

Principiemos pelas bases a tarefa da Unificação tão desejável em nossa Causa.

A criança de agora será o jovem de amanhã.

Nosso moço do momento erigir-se-á no condutor futuro de nosso movimento, responsabilizado no dever e nos serviços do Evangelho.

Mas, todos nós, os que já adentramos os jardins da fé, nos celeiros da experiência e nos almoxarifados da maturidade, abraçamos no momento o dever e a obrigação do exemplo salutar que dará ênfase ao que ensinamos.

Reconhecemos que, de fato, não haverá construção definitiva e sólida sem os imperativos da harmonia que favoreça a união, e da fraternidade que patrocine o equilíbrio.

A obra do tempo harmonizará forças na construção do bom e do melhor, selecionando os valores indispensáveis à implantação da luz.

Urgência sem afoitamentos!

Os tijolos não atenderão aos impositivos da obra sem que obedeçam ao oleiro no tempo justo exigido pela fornalha.

A sementeira não surgirá promissora sem que as horas favoreçam o esforço da semente diminuta na cova estreita.

Mas, o oleiro não estará dispensado de selecionar o barro, quanto o semeador não estará exonerado de escolher as sementes compatíveis com a gleba que elegeu para a devoção de seus intentos.

Quem evangeliza agora está norteando os rumos do mundo para o futuro de paz e compreensão.

Quem orienta no presente está consolidando as diretrizes da paz e da luz, se traz por dentro de si próprio o conforto do equilíbrio e as claridades do estudo.

Filhos, a Seara Espírita enseja-nos alegrias e emoções no reencontro de almas, mas nos define responsabilidades e deveres prodigalizando-nos a oportunidade de alicerçar a concórdia onde disseminamos ontem dissídio e revolta.

Iluminemo-nos para distribuir luz. Instruamo-nos a fim de ensinar com êxito.

Amemos para abraçar devotamento e dedicação.

Eduquemo-nos para educar com firmeza.

Orientar, educar, iluminar, instruir são imperativos dos serviços da paz em favor do mundo. E não atingiremos as raias da pacificação, a esplendor da união perfeita entre todos os espíritas, se não principiarmos hoje, no próprio coração, a semeadura da paz e do entendimento, do perdão e do zelo que nos identifiquem como discípulos do Senhor, registrando-lhe a determinação: “Ide e pregai”

A autora é professora aposentada da Universidade do Estado da Bahia e está na Coordenação de Infância e Juventude da FEES.

PROGRAMA

ALUZ DO MUNDO

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

SEGUNDAS-FEIRAS - ÀS 20h30

PROGRAMA

ENCON TRE-SE

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

SEXTAS-FEIRAS - ÀS 20h30



ACOMPANHE ATRAVÉS DO NOSSO PERFIL NO
YOUTUBE FEESTV E DOS NOSSOS
PARCEIROS RAETV E TVCETE



Lei de Liberdade

**Lúcio Lins*

Liberdade e espiritismo. O que é ser livre para você? A liberdade significa o direito de agir segundo o seu livre arbítrio, de acordo com a própria vontade, desde que não prejudique outra pessoa, é a sensação de estar livre e não depender de ninguém. Mas, podemos fazer qualquer coisa a qualquer hora? E a liberdade de expressão, como usá-la? O que Paulo quis dizer com a frase "Tudo me é lícito, mas nem tudo me convém"?

"Agradeço todas as dificuldades que enfrentei. Não fosse por elas, eu não teria saído do lugar... As facilidades nos impedem de caminhar. Mesmo as críticas nos auxiliam muito"
Chico Xavier.

Quando passamos por desafios na vida, nós fazemos algumas perguntas que questionam o porquê da nossa existência. São elas: o que somos, quem nos criou, como melhorar a si próprio e por que estamos aqui? Assim, ao buscar as respostas, muitos encontram na doutrina espírita o consolo necessário para seguir em frente, aprendendo com as dificuldades que enfrentam. Desse modo, o Evangelho Segundo o Espiritismo demonstra a filosofia que liga a lógica e as práticas do Cristo para o nosso dia a dia.

Para ser um bom espírita, as escolhas embasadas no amor são essenciais para libertar-se das amarras do corpo e sair dos labirintos terrenos.



O desejo de ser livre é inato. É tão inerente à criatura, que se pode dizer que faz parte da herança divina concedida desde a sua criação. A busca da liberdade, no ser humano, é tão natural como o é a busca da luz pela planta. É seguramente o anseio pela liberdade um dos impulsos mais fortes dentre os experimentados por todos os que têm a capacidade de sentir.

Entretanto, se é verdade que esse desejo sagrado do exercício da própria liberdade é inerente ao ser humano, não menos verdade é que os Espíritos ainda dominados pelo egoísmo buscam cercear a liberdade dos outros.

Quantas guerras foram feitas exatamente na negação desse nobre sentimento, quando povos poderosos



impunham sua dominação sobre outros, num flagrante desrespeito ao legítimo anseio de liberdade? Quantos indivíduos e povos se sublevaram inconformados com a tirania, com a opressão, a que foram submetidos?

Se, nesses dois mil anos que se passaram desde as pregações de Jesus, houvessem sido postos em prática os ensinamentos do Seu Evangelho, o homem teria aprendido que a sua liberdade termina exatamente onde começa a do seu próximo, e que não lhe é lícito impor a outrem aquilo que não quer para si.

No tempo de Jesus, nem a liberdade de a criatura relacionar-se com o Criador era observada. Havia uma clara agressão à liberdade, não só de culto, mas da própria crença. O Mestre, que a todos respeitou, nunca impoñdo nada a ninguém, não teve a Sua liberdade de pensamento respeitada. Sofreu o peso da opressão daqueles mesmos que clamavam a Deus contra a dominação romana. Como podiam pedir a Deus uma libertação do jugo estrangeiro, se não reconheciam o direito de ser livre em seus próprios concidadãos?

Jesus foi acusado e condenado por ensinar que somos todos livres, e que, perante Deus, todos temos o mesmo direito. E é tão fácil entender que, se somos todos filhos de um mesmo Pai justo, temos todos o inalienável direito a igual quinhão de liberdade.

Segundo o Livro Dos Espíritos na questão 843, Kardec pergunta aos espíritos “Tem o homem o livre-arbítrio de seus atos?” E o respondem: “Pois que tem a liberdade de pensar, tem igualmente a de obrar. Sem o livre-arbítrio, o homem seria máquina.”

A pergunta que Kardec fez é bem reflexiva, pois, tem a ver com Liberdade. Nós só poderíamos responder à pergunta dele se respondermos “O que é a Liberdade?”.

Bom, para mim a Liberdade vem dos sentimentos. Quando eu me sinto feliz, sinto como se conseguisse fazer qualquer coisa, não sinto medo. Já o medo me deixa muito incapacitado de fazer certas coisas, fico preocupado de que não vá dar certo. Desse jeito, eu basicamente não faço nada do que quero.

Deus nos criou por um motivo: Para sermos felizes e perfeitos. Mas, nós só podemos chegar à perfeição quando não precisarmos sentir mais dor, e o único jeito de não sentir dor é fazendo as escolhas certas, pois, desse jeito, não teria por que sofrer se nós sabemos o que estamos fazendo e sabemos das suas consequências. Entende? Então, o único jeito de sermos perfeitos de verdade é querendo nos melhorar, e esse querer tem que ser nosso e não de outra pessoa.

Por enquanto, temos que fazer nossas escolhas com calma e pensando sempre mais de duas vezes se aquela escolha é boa e como pode afetar a sua vida. É claro que algumas escolhas vamos acabar tomando por impulso, mas quem nunca tomou? Somos humanos, podemos acabar errando, o importante é aprender com esse erro para não o cometer novamente.

Como sabemos o maior exemplo a respeito do uso da liberdade foi dado por Jesus, que nunca invadiu a área de decisão de quem quer que fosse. Ele foi, sem sombra de dúvida, o Espírito que mais respeitou a liberdade do



próximo, nunca impondo nada a ninguém! Seus ensinamentos sempre foram lançados como sementes do Bem e da Verdade, sem a exigência de que a criatura os assimilasse imediatamente e se modificasse da noite para o dia. Por sentir, em profundidade, essa postura do Mestre é que Paulo disse: ... onde está o Espírito do Senhor aí há liberdade. (II Co, 3:17)

Conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará. (Jo, 8:32) Com tal afirmativa, o Mestre certamente nos quer dizer que a verdadeira liberdade é aquela do Espírito, nascida da compreensão, do entendimento das leis da vida, pois à medida que o Espírito conhece a verdade, aprende a usar a sua liberdade com sabedoria, em consonância com os princípios de respeito à liberdade do próximo.

Mas, muitos se dizem livres e, por não conhecerem a Verdade, são escravos de paixões, do álcool, do fumo, de drogas, do sexo, da gula. A criatura que busca a Verdade, através do estudo e da meditação, vai-se libertando de jugo de interesses transitórios e ligando-se àquilo que tem importância para ela diante da Eternidade.

Quantos se dizem livres e são escravos

da propaganda? É exatamente pela falta de reflexão que o homem se escraviza à moda, ao consumismo, tudo isso em nome da liberdade de escolha.

O ser humano, por falta de uma visão mais profunda da vida, está sempre tentando usar a sua liberdade em detrimento do direito do seu próximo. Não é exemplo disso a atitude de criaturas que, diante de uma gravidez indesejada, dizem: Sou uma criatura livre. Tenho direito de decidir sobre o meu corpo, a minha vida me pertence? Entretanto, não se lembram que aquele ser cujo corpo está se formando em seu seio, pode dizer que também ele tem direito à vida, à liberdade de viver.

Uma pessoa sensata sempre deve pensar: Será que a minha liberdade não estará esbarrando na liberdade, no direito do meu próximo? Será que estou observando, em relação aos outros, o mesmo direito que desejo seja observado em relação a mim?

*Lúcio Lins – Colaborador do Mundo Jovem Espírita @mundojovemespirita. Vocalista do Conjunto Som em Movimento @csomemmovimento. Evangelizador da Infância da Instituição Espírita Humberto de Campos.”



POR QUE MEDITAR?

Cristian Paula Santana dos Santos França

(cristianpaulaaju@gmail.com)

Lívia Alves de Oliveira Cruz Souza

(liviaaoc@gmail.com)

Pesquisas na área da neurociência vem demonstrando inúmeros benefícios da prática da meditação na saúde física e mental do ser humano, resultando em uma melhora significativa na qualidade de vida, através do alcance de metas pessoais, profissionais, influenciando diretamente no controle das emoções (ASSIS, 1995; MENEZES & DELL'AGLIO, 2009).

De acordo com o Professor e cientista político Willard Johnson (1982), essa arte milenar surgiu aproximadamente há 800 mil anos, quando os homens primitivos sentavam em volta do fogo e observava o movimento das chamas. Conforme Assis (1995), observar por longas horas as chamas da fogueira pode ter produzido nos homens primitivos, estados extáticos, afastando temporariamente estímulos sensoriais de luta e fuga, que geram ansiedade diante dos perigos noturnos e do frio, para um estado de consciência mais calmo e de repouso.

Com a evolução dos tempos e com o aprimoramento do conhecimento, surge a

prática da meditação, com técnicas refinadas, que objetivam aprimorar o desenvolvimento humano/espiritual, através de segmentos com foco no "aqui e agora", que visam melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, assim como, promover saúde, prevenir doenças e ampliar os potenciais da alma (ASSIS, 1995).

Estudos ressaltam que, os benefícios da meditação independem de qualquer tipo de crença ou fé, seja esta filosófica ou religiosa. Contudo, observou-se que a "fé" potencializa os resultados almejados através dessa prática, independente da religião (GUIMARÃES & AVEZUM, 2007; PERES, SIMÃO & NASELLO, 2007; BERSON, 1985).

De acordo com Cahn & Polich (2006) e Goleman (1988), a meditação pode ser compreendida de diferentes formas a depender da região, sendo assim, meditar é sinônimo de busca espiritual no Oriente, enquanto que no Ocidente ela é entendida como uma prática de autoregulação do corpo e da mente. Todavia, estudos científicos apontam que embora existam diversas



técnicas e nomenclaturas, que variam de acordo com a região e a cultura vigente, todas elas têm como principal característica, “o controle da atenção” (CAHN & POLICH, 2016 apud MENEZES & DELL’AGLIO, 2009).

Acrescentando, Menezes & Dell’Aglio (2009), apontam que a meditação é uma ferramenta capaz de desenvolver qualidade de vida, nas diversas dimensões, indicando que quanto maior a intensidade e tempo de prática, é possível que tais reações se transformem em aspectos mais estáveis e duradouros da personalidade. Essa técnica é capaz de gerar uma série de respostas físicas e psicológicas, que podem auxiliar na prevenção de inúmeras condições (como estresse, manejo de patologias, promoção e prevenção em saúde).

Asseveramos que ao meditar o indivíduo indubitavelmente aumenta sua qualidade de vida além de ampliar a percepção de si e do mundo. Tendo em vista o exposto, segue

uma prática simples e rápida, que pode ser realizada em 5 minutos, afim de promover uma experiência do assunto estudado:

Para começar encontre um lugar confortável e sente-se... Em seguida coloque suas mãos sobre as coxas com as palmas viradas para baixo e deixe sua coluna reta, mas relaxada... Deixe seus olhos entreabertos ou fechados, como for melhor para você... Agora você vai observar as sensações que a respiração provoca em seu corpo... Observe o que acontece quando você inspira ou expira... Quais sensações você sente quando o ar entra e quando o ar sai em cada região do seu corpo (cabeça, garganta, ombros, braços, coração, barriga, quadril e pernas)... Agora você vai observar onde a respiração fica mais intensa em seu corpo... Em seguida você vai utilizar essa região como uma âncora... A partir de agora, sempre que aparecer um pensamento, um barulho,



uma distração, gentilmente conduza sua atenção para essa âncora... Reconduta sua atenção para o ar que entra e sai do seu corpo... É normal que você se distraia e perca o foco, mais se isso acontecer, gentilmente reconduta a sua atenção... Passe algum tempo neste movimento... Quando estiver pronto, mexa seu corpo devagar e abra os olhos... Por último, observe como a meditação mobilizou o seu ser e como você está se sentindo neste momento. (EUREKKA, 2018).

Ninguém irá te ouvir até que você ouça a si mesmo.

(Marianne Williamson)

Referência Bibliográfica

ASSIS, Denise de. Os benefícios da meditação: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. n3, 2013 Revista Interesse: Interdisciplinaridade e Espiritualidade na Educação, 1995. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/interesse/article/view/17445>. Acesso em: 04 de Agosto de 2020.

BENSON, Herbert e PROCTOR, William. Beyond The Relaxation Response. New York: Berkeley Books, 1985
EUREKKA. Como meditar pela primeira vez/ Meditação de 5 minutos. SoundCloud. Porto Alegre, Brasil, 2018. Disponível em: <https://soundcloud.com/eureka/como-meditar-pela-primeira-vez-meditacao-de-5-minuto>. Acesso em: 17 de Ago de 2020.

GUIMARAES, Hélio Penna; AVEZUM, Álvaro. O impacto da espiritualidade na saúde física. Rev. psiquiatr. Clin. , São Paulo, v. 34, supl. 1, pág. 88-94, 2007. Disponível em: ["http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000700012&lng=en&nrm=iso"](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000700012&lng=en&nrm=iso) nrm=iso ↑. Acesso em 12 de agosto de 2020.

JOHNSON, Willard. Do Xamanismo à Ciência: Uma História da Meditação. São Paulo: Editora Cultrix, 1982
MENEZES, Carolina Baptista & DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. Psicol. cienc. prof., Brasília , v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009 . Disponível em ↓ ["http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=pt&nrm=iso"](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=pt&nrm=iso) nrm=iso ↑. Acesso em: 12 ago. 2020.

PERES, Julio Fernando Prieto; SIMAO, Manoel José Pereira; NASELLO, Antonia Gladys. Espiritualidade, religiosidade e psicoterapia. Rev. psiquiatr. Clin. , São Paulo, v. 34, supl. 1, pág. 136-145, 2007. Disponível em ↓ ["http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000700017&lng=en&nrm=iso"](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000700017&lng=en&nrm=iso) nrm=iso ↑. Acesso em 12 de agosto de 2020.



MOMENTO DE *Luz*

Através do nosso programa de rádio na
APERIPÉ AM 630 às 20h30 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.

Toda quarta feira a partir das 20h30
transmitido pela FEES TV e por nossa página
no facebook.



Atividade Interativa

por *Adenilson Alves*

Brasil, coração do mundo, pátria do evangelho. É uma magnífica obra. Já a conhecia? Pois bem, se já a leu, recorde-a ao analisar as alternativas relacionadas logo abaixo. Para você que ainda não a leu, sugiro que leia. Trará bons conhecimentos a cerca da formação do Brasil.

Bom teste!
Boa diversão!

Marque **(C)** para certo e **(E)** Para errado em relação a fatos ocorridos no livro: **Brasil, coração do mundo, pátria do evangelho**. Depois, corrija suas respostas com o gabarito e some seus pontos. Cada resposta certa vale 10 pontos, totalizando 100 pontos.

- Quem psicografou este livro foi o médium baiano Divaldo P. Franco.
- Quem dita o livro é o Espírito Humberto de Campos.
- O Espírito Emmanuel recebe do próprio Jesus a incumbência, juntamente com uma plêiade de Espíritos de escol, de implantar a Terra nova, (...) tendo o Brasil como ponto central de difusão da mensagem do Cristo.
- A primeira edição foi publicada em 1938 pela Federação Espírita Brasileira
- O livro possui 26 capítulos.
- Sua narrativa aborda somente relatos, a partir da descoberta do Brasil com as expedições marítimas.
- Há relatos em relação aos missionários, escravos, a civilização brasileira, negros do Brasil e a invasão Holandesa entre outros.
- Adolfo Bezerra de Menezes, o grande discípulo de Ismael, veio cumprir no Brasil uma elevada missão.
- É uma narrativa puramente histórica sem nem sequer uma pitadinha espiritual, sem mostrar o amparo da Espiritualidade nos fatos históricos.
- A Federação Espírita Brasileira foi fundada em 1884 no Rio de Janeiro.

RESPOSTAS: 01-E (Quem psicografou este livro foi o médium mineiro Francisco C. Xavier); 02-C; 03- E (O Espírito Ismael...); 04-C; 05-E (O livro possui 30 capítulos); 06-E (Sua narrativa aborda relatos ainda nos tempos de Jesus...); 07-C; 08-C; 09-E (É uma narrativa histórica com elementos espirituais que mostra o amparo da Espiritualidade nos fatos históricos); 10-C.



BRASIL, EVANGELHO DO MUNDO

Senhor de todas as coisas
De olhar com amor fecundo
Fizeste nascer nessa terra
De sol e verde profundo
Uma luz de intenso brilho
A projetar-se ao mundo.

Apesar de nossas dores
Dorido canto de amor
Nossa alegria inconteste
De coração em ardor
Traz um viver dia a dia
De esperança em flor.

Cada momento vivido
Que se assemelha a uma cruz
É aprendizado fecundo
Projetando-nos pra luz
Pelo trabalho com fé
Tendo exemplo em Jesus.

Somos história sem fim
De grandes chances sem par
D'entender nas diferenças
O valor que tem o amar
E espelhados no Cristo
Luz ao mundo projetar.

É nos Chicos e nas Dulces
Nos Josés e nas Marias
É no branco, negro, índio
E em todas etnias
Qu'encontramos nessa terra
Luz de Deus todos os dias.

Grato, oh amado Deus!
Por assim nos escolher
A Pátria do Evangelho
Pra espriar e viver
A Lei de Amor do Cristo
Vendo o mundo florescer!

Autoria: **Renilson Lima (Grupo Balaio de Poesias)**

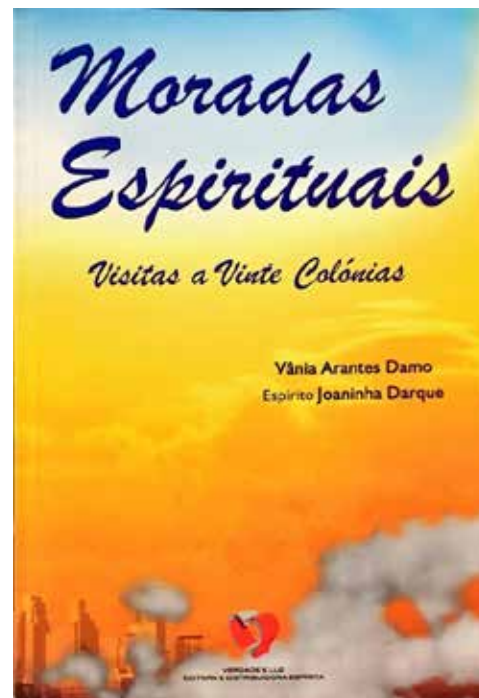


A indicação do livro esse mês é: 'Moradas Espirituais: Visitas a vinte Colônias' psicografado por Vânia Arantes Damo através do Espírito Joaninha Darque, 2. ed, São Paulo, Meca, 2013, 120 páginas.

A autora, Vânia Arantes Damo, nasceu em Monte Alegre de Minas, MG, transferindo residência para a cidade de Palmelo, Estado de Goiás (GO). Trabalha no Centro Espírita Luz da Verdade (CELV). Há vinte anos atrás teve a linda missão de psicografar este livro com o apoio de guias espirituais, dentre eles, Joaninha Darque. Assim visitando vinte Colônias durante o sono e em estado consciente. As visitas são realizadas até hoje.

No ano de 2013, o livro ganhou novo impulso com edição reavaliada e reformulada. Joaninha Darque era a Mentora do 'Noticiário Espiritual', trabalho de psicografia realizado no Centro Espírita Luz da Verdade (CELV). No dia 01 de março de 2006, Joaninha Darque deixou o trabalho para atender a um projeto reencarnatório. Deixou em seu lugar o Espírito Natanael Ben Elias, o paralítico de Cafarnaum que foi curado por Jesus.

O livro 'Moradas Espirituais: Visitas a vinte Colônias', intensifica ainda mais os ensinamentos de Jesus sendo um convite firmado na certeza de que a vida continua e



o plano espiritual definitivamente é a nossa verdadeira morada. É onde existe vida, saúde, alegria, paz e bem estar pleno. A vida é infinita. O Espírito é imortal.

No livro podemos perceber com riqueza de detalhes a natureza, as paisagens, as edificações, inclusive, os transportes públicos utilizados nas Colônias. Observa-se que a natureza, bem como os animais, são fundamentais no equilíbrio e limpeza do ambiente.

Cada Colônia tem uma missão específica e algumas não recebem espíritos recém desencarnados. O que chama a atenção é a disciplina, organização e alegria no serviço do bem, do amor e ajuda mútua ao próximo. Um fato curioso é que na Colônia das Crianças, quando o Trabalhador é acometido pelo desânimo é convidado a se retirar e mudar de Colônia.

Então amigo (a) e caro (a) leitor (a), 'Moradas Espirituais: Visitas a vinte Colônias' é uma fonte poderosa, enriquecedora e esclarecedora para este momento de Pandemia onde todos foram convidados para estar mais dentro de si a fim de que possa ser de fato um 'Ser Espiritual' em todos os sentidos. Nesse momento de busca, reflexão e sede de conhecimento espiritual.



**Federação Espírita
do Estado de Sergipe**