

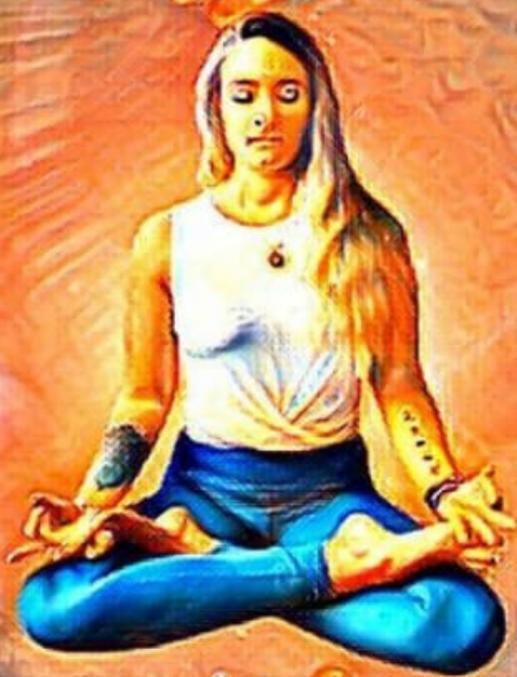
REVISTA FEES

MARÇO 2021 | VOL. 2

Revista Digital da Federação Espírita do Estado de Sergipe

MEDITAÇÃO E AUTOTRANSFORMAÇÃO

Por: Norma Alves de Oliveira



Federação Espírita
do Estado de Sergipe

PERTURBAÇÕES ESPIRITUAIS

Vivemos num universo constituído de energia que se expressa em ondas, vibrações mentes e ideias, condensando-se em matéria e voltando ao estágio inicial incessantemente. Nele tudo vibra, pois que não existe o repouso absoluto nem o absoluto caos.

Aquilo que se nos apresenta como desordem obedece a princípios fundamentais geradores de futura harmonia.

Todo e qualquer movimento, emissão vibratória, por mais sutil, influencia o conjunto, nada havendo que não se encontre produzindo ressonância, à semelhança de uma sinfonia e de incomparável beleza, cujo conjunto de instrumentos diferentes produz o encanto e a musicalidade perfeita.

A matéria, nesse indefinível oceano vibratório, é a energia condensada, que após a vigência do seu ciclo, retorna ao campo de origem.

O ser humano, durante o périplo carnal, é o princípio inteligente do Universo, desenvolvendo os sublimes tesouros que nele jazem adormecidos, e através de sucessivas reencarnações, atinge o estágio de vibração sublime, quando se torna Espírito iluminado.

Nessa larga experiência evolutiva, acumula os valores defluentes das vivências, crescendo sempre na vibração da perfeição relativa que lhe está reservada.

Em cada etapa aprimora específicos recursos, trabalhando as anfractuosidades morais resultantes dos tentames iniciais da fase do instinto, atravessando o período da razão, no rumo da intuição.

Sob a ação gloriosa do Deotropisto, a sua é a fatalidade da plenitude. Enquanto transita pelas faixas mais grosseiras do processo evolutivo, submete-se às injunções penosas que lhe rompem as couraças da ignorância para facultar-lhe o discernimento, que o alça ao conhecimento e à liberdade. Nem sempre, porém, esse

desenvolvimento ocorre de maneira feliz, em razão da predominância dos instintos agressivos, da preservação da espécie, que o levam a utilizar-se da força, dos ímpetos desordenados que se lhe demorarão na conjuntura de que se constitui.

A cada ação sucede-lhe uma reação equivalente. No imenso obscurantismo em que se demora, a Divina Providência tem tido o cuidado de enviar-lhe Embaixadores sábios, que tem tentado despertar para a realidade espiritual que lhe é legítima.

Através dos milênios sucessivos, esses amorosos mestres e condutores das massas buscaram demonstrar-lhe a transitoriedade do corpo e a perenidade do ser.

Cultos bizarros, a princípio, e sacrifícios grosseiros foram as primeiras manifestações na ida estuante, dentro do nível moral em que se encontrava, no seu primarismo evolutivo, culminando com a vinda de Jesus à Terra, abençoando-a com as incomparáveis lições de amor, que soluciona todas as equações existenciais.

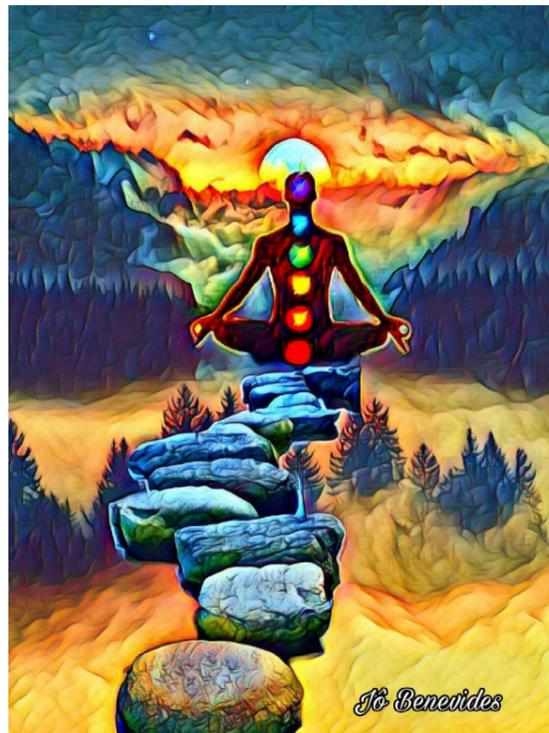
Habitado, porém, às forças deletérias dos sentimentos grosseiros, o ser humano teve muitas dificuldades para aceitar as libertadoras diretrizes dos Seus ensinamentos e, inevitavelmente, adaptou-se às próprias paixões, gerando situações dolorosas para si mesmo.

Jesus sabia dos limites humanos e compreendia-os, ampliando a sua compaixão, prometeu enviar o Consolador em hora própria, quando as dores fossem superlativas e a compreensão mental mais elevada, de modo a entender-lhe os supremos postulados.

Perturbações espirituais. Divaldo Franco pelo Espírito Manoel Philomeno de Miranda. (páginas 7/8)

SUMÁRIO

O Que Convém	p5
Razão e Fé à Luz da Doutrina Espírita	p6
Ajudar ao Próximo e a Si Mesmo: Até Onde?	p8
Março Voltou... ..	p14
Mulheres em Atuação na Doutrina Espírita	p15
Lei de Sociedade como Construtora da Cidadania Cristã ..	p18
Meditação: A Arte da Cura.....	p20
Deus é Perfeito. Somos Perfectíveis	p21
Atividade Interativa	p23
Poesia	p24
Ler Para Quê?	p25



Meditação e Autotransformaçãop10

Equipe Editorial
Coordenadoria de Comunicação
Social da FEES
Geane Paiva

Supervisor
Julio Cesar Melo Poderoso

Revisores
Rosana de Oliveira Santos Batista
Vanusa Silva Freire

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

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 QUE CONVÉM

Euza Missano
Academia de Letras Espírita do Estado de Sergipe (ALEESE)

Em recolhimento, para melhor reflexão sobre a Doutrina de Jesus, sempre buscamos resposta para o “tudo posso, mas nem tudo me convém”, parafraseando a grandiosa lição de Paulo, que abandonou o “menino” e tornou-se espiritualmente maduro no carbureto do amor do Cristo.

No comodismo que desejamos, muitas vezes, no processo de evolução espiritual, acabamos nos afastando das situações que inspiram cuidados extraordinários e atenção redobrada dos viajores, negando nossa participação, por entendermos, momentaneamente, inapropriadas para nossa fé, debulhada em conhecimento que julgamos possuir. É o de sempre, não consigo! A carne é fraca!

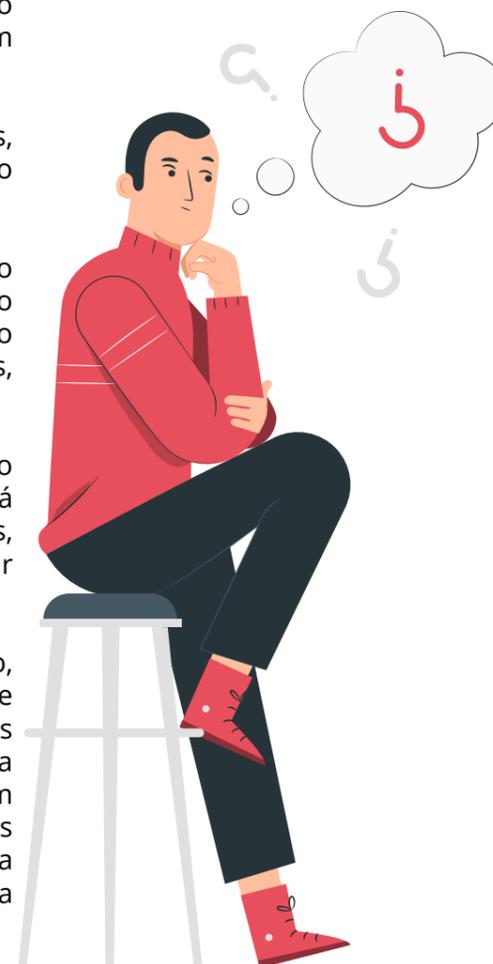
A vida vem, sacode de balde nossos pensamentos, onde estará Jesus? Será que teremos os mesmos pensamentos de Pedro ao desejar apresentar Jesus aos amigos e O encontrar comendo com publicanos? Como será nosso comportamento, na condição de discípulos, que pensamos ser, se não encontrarmos Jesus na nossa ceia, mas na do vizinho de uso equivocado do livre arbítrio, a quem condenamos, sem piedade e fervorosamente?

Buscar o amor, a sua essência Divina em nós, solver nossos pensamentos, buscando os doentes de Jesus, isso nos convém. Não nos é permitido evitar a lição. Não é buscando o casulo que liberto minha alma.

Jesus entrega o trabalho a seus discípulos, no processo de educação pelo amor; sem violar consciências, seremos cordeiros ombreado com lobos, que seja! A seara nunca foi fácil, mas Ele nos mostra o caminho, através de anjos colaboradores, encarnados e desencarnados, ensinando a reagirmos com fardo leve e jugo suave.

Enfrentemos todas as provas, como um barco em mar revolto, não esperando, comodamente, que o Mestre acalme a tempestade, já superamos o pedido de socorro, somos pescadores habilidosos, tenhamos força e coragem, porque Ele nos ensina a enfrentar o mar todos os dias, a sua tripulação conhece o guia e já aprendeu a nadar.

É preciso que tenhamos fé em nossas potências, que deixemos o barco, como fez Pedro, indo ao encontro do Cristo, caminhando, ainda que pequenos passos sobre as águas em mar revolto, mas que, continuemos em sua direção, mirando sempre o seu olhar doce e amável, dessa forma, se não desviarmos o objetivo para as ondas gigantes do mar em fúria, caminharemos, tranquilos e equilibrados, sobre os mares mais agitados, pois teremos a certeza de que a nossa coragem, impulsionada pelas escolhas certas, no raciocínio do que me convém, estaremos na direção certa: os braços do Mestre amado, Jesus.



Razão e fé à luz da Doutrina Espírita

Telma Maria Santos Machado
Delegada, em Sergipe, da Associação Brasileira dos Magistrados Espíritas (ABRAME).

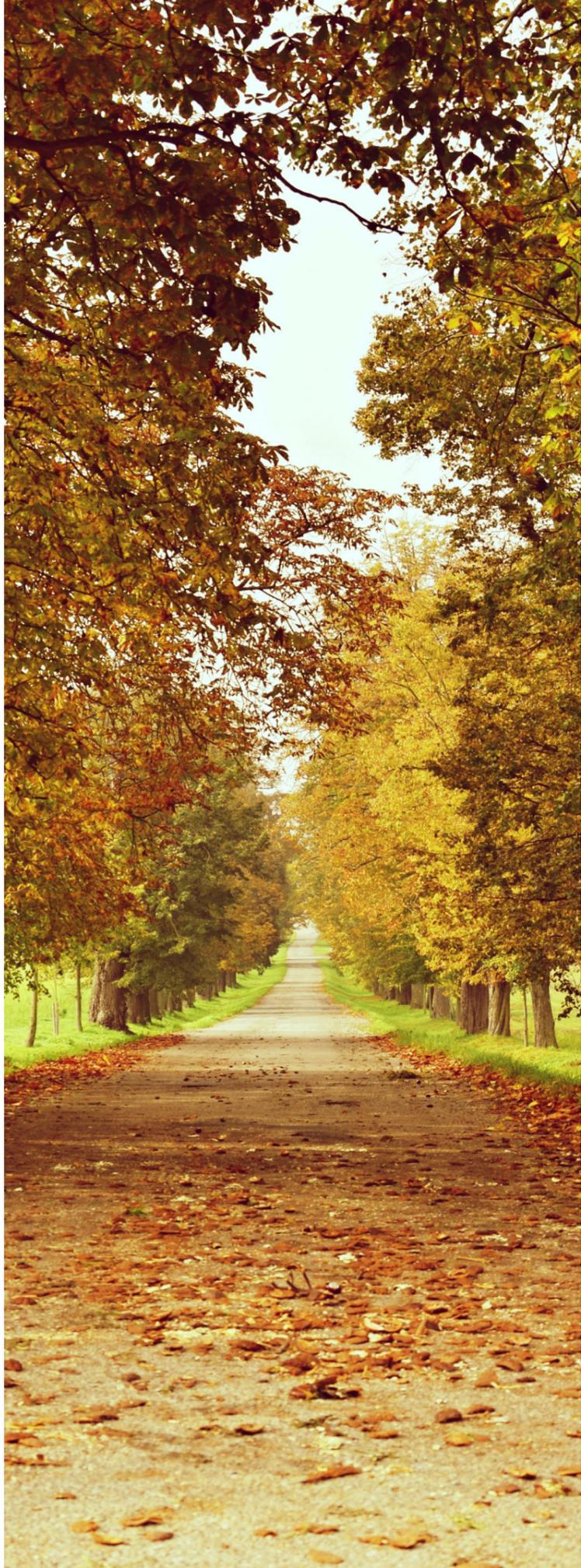
Poucos espíritas desconhecem a frase “fé inabalável só o é a que pode encarar frente a frente a razão em todas as épocas da humanidade”.

Na história da filosofia, os temas razão e fé foram objeto de inúmeras reflexões especialmente durante a Escolástica, uma das vertentes da filosofia medieval, que foi do século IX até o início do século XVI, embora já comece a fenecer no século XIV, e cujo maior representante foi Tomás de Aquino.

No volume 2 da excepcional obra História da Filosofia (de 7 volumes), em que lecionam sobre a Patrística e a Escolástica, Giovanni Reale e Dario Antiseri ponderam que a “razão é posta predominantemente em função da fé, ou seja, a filosofia serve à teologia, para a interpretação da Escritura (exegese) ou para a construção doutrinária sistemática (dogmática)” e a “pesquisa racional autônoma deve ser vista no quadro do problema religioso da conversão dos infiéis, para quem é necessário propor a doutrina cristã com argumentação racional”².

Os notáveis autores ainda ressaltam que não basta crer, que “é preciso também compreender (intelligere) a fé”, e que “isso não se obtém somente interpretando os textos sacros ou mostrando suas possíveis implicações para a vida individual e comunitária dos homens, mas também demonstrando com base na razão as verdades aceitas pela fé ou, pelo menos, a sua logicidade ou a sua não-contraditoriedade com os princípios fundamentais da razão”³.

Com extrema maestria, Reale e Antiseri destacam que a “utilização dos princípios racionais, primeiro platônicos e depois aristotélicos, era feita para



demonstrar que as verdades da fé cristã não são disformes ou contrárias às exigências da razão humana, que, ao contrário, encontra nessas verdades a sua completa realização”⁴.

Agudamente racional, Kardec emprestou o seu extremado cuidado e bom senso ao estudar os então tidos como fenômenos das mesas girantes e, a partir de pesquisas guiadas pela razão, nega a existência do sobrenatural, que apenas pode ser definido como “o natural ainda não conhecido”⁵. E eis que diversas assertivas trazidas pelos Espíritos Superiores na Codificação, a ciência, com o seu rigor metodológico próprio, tem comprovado.

José Herculano Pires, no capítulo 9 (título “Dúvida e certeza”) do livro Agonia das religiões, refere-se a esse modus operandi de Hippolyte Léon Denizard Rivail:

A necessidade de certeza na orientação do conhecimento, num mundo em que tudo se passa no plano das relações, exige um critério científico de avaliação dos dados obtidos na prática doutrinária. Ao não aceitar a revelação espiritual de maneira gratuita, mas submetendo-a ao controle da razão, Kardec não violentou a intenção dos Espíritos superiores, que desejavam dele precisamente essa atitude⁶.



Herculano, dito pelo Espírito Emmanuel como “o metro que melhor mediu Kardec”, ainda expõe, com notória propriedade, que o codificador, à maneira de Descartes (1596-1650), pôs em dúvida todo o conhecimento religioso, e quando finalmente assentiu com o convite para comparecer a uma reunião, embora ali tenha constado a realidade, não aceitou a sua interpretação espiritual, procurando explicar a chamada dança das mesas como

possível efeito de forças conhecidas: a eletricidade, a gravidade, o magnetismo, um suposto poder emanado das pessoas reunidas para aquele fim e assim por diante, ou seja, não ficou nas hipóteses⁷.

É preciso que esse esforço de Kardec seja lembrado pelo movimento espírita, a fim de que o cuidado nas práticas doutrinárias seja constante, o que redundará na preservação da pureza da Doutrina Espírita, que não pode ser conspurcada pelos que se dizem seus seguidores mediante ações e comportamentos que destoam do rigor com que trabalhou o memorável Codificador.

Conforme argutamente enfatiza Pires na obra citada acima:

Pacientes e incessantes pesquisas – e não revelações místicas – levaram Kardec à descoberta científica da natureza espiritual do homem. E a prova de que realmente o levaram foi dada posteriormente pelas pesquisas científicas desencadeadas em todo o mundo e hoje confirmadas até mesmo pelo avanço das investigações materiais, por cientistas modernos que alargam as dimensões das Ciências. É assim que a dúvida sobre a continuidade da vida após a morte foi vencida pela certeza no campo das investigações espíritas. As religiões que ignorarem esse fato culminante da evolução humana na Terra acabarão asfixiadas, por falta do oxigênio da verdade, em seus círculos estreitos de fanatismo e exclusivismo. Não há somente crise nas religiões. há sinais evidentes de agonia⁸.

Kardec nunca foi tão atual e o seu conhecido método tão necessário para que a Doutrina Espírita cumpra o seu desiderato de trazer a maturidade espiritual ao planeta.



2 REALE, Giovanni, ANTISERI, Dario. História da filosofia: patrística e escolástica, v. 2. Tradução Ivo Storniolo. São Paulo: Paulus, 2003, p. 125.

3 Idem, *Ibidem*, loc. cit.

4 Idem, *Ibidem*, p. 126.

5 José Herculano Pires, in: Introdução à Filosofia Espírita. São Paulo: Paideia, 1ª ed., p.13

6 P. 82, in: <http://www.espiritualidades.com.br/Artigos/H_autores_HERCLANO_PIRES_Jose_textos/Herculano_Pires_Obras/Herculano_Pires_tit_Agonia_das_Religioes.pdf>. Acesso em 15 mar. 2021.

7 P. 84/85, in: <http://www.espiritualidades.com.br/Artigos/H_autores_HERCLANO_PIRES_Jose_textos/Herculano_Pires_Obras/Herculano_Pires_tit_Agonia_das_Religioes.pdf>. Acesso em 15 mar. 2021.

8 *Ibidem*, p. 87/88, in: <http://www.espiritualidades.com.br/Artigos/H_autores_HERCLANO_PIRES_Jose_textos/Herculano_Pires_Obras/Herculano_Pires_tit_Agonia_das_Religioes.pdf>. Acesso em 15 mar. 2021.

Ajudar ao próximo e a si mesmo: até onde ir?

Vinícius Pereira
@didáticaespirita



Conta-nos o capítulo 22 do Evangelho de Mateus que Jesus estava em Jerusalém, em um daqueles momentos os quais ensinava através de parábolas e, um doutor da lei pertencente aos fariseus, ouvindo-o, fez um questionamento para o experimentar e tentar:

“Mestre, qual é o grande mandamento na lei? E Jesus disse-lhe: Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu pensamento. Este é o primeiro e grande mandamento. E o segundo, semelhante a este, é: Amarás o teu próximo como a ti mesmo. Destes dois mandamentos dependem toda a lei e os profetas.” (Mateus 22:36-40)

Paulo de Tarso, em uma de suas cartas aos Coríntios, deixa claro que a caridade é o amor colocado em ação. Logo, amar ao próximo como a si mesmo é “fazer todo o bem que gostaria que o próximo lhe fizesse”, conforme estabelece Allan Kardec no capítulo 11 de “O Evangelho Segundo o Espiritismo”. Tal é a expressão mais completa da caridade, nas palavras do codificador.

Mas, falamos aqui da verdadeira caridade, aquela que é desinteressada e desprovida de qualquer sentimento de retorno,

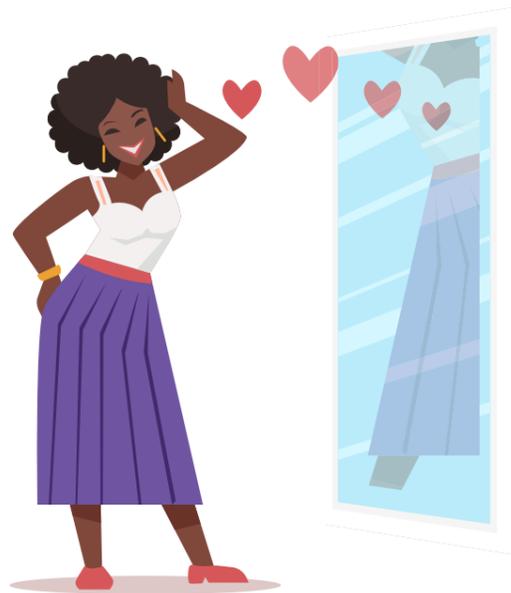
que é humilde e que não ostenta. Sendo a prática do amor, por essa razão, Kardec colocou a frase “Fora da caridade não há salvação” como a bandeira do Espiritismo. Ou seja, somente através do exercício do bem é que podemos salvar a nós mesmos de nossas impurezas e atitudes equivocadas.

Entretanto, quando Jesus afirma que devemos “amar o próximo como a ti mesmo”, a grande maioria de nós apenas apreende a parte “amar o próximo”, e se esquece do “a ti mesmo”. Nosso Mestre recomendou que cada um ame a si próprio também e se ajude. Não se trata de egoísmo. Uma pessoa egoísta pensa apenas em si mesmo, nunca se importando com os demais, se colocando como prioridade e não se importando em prejudicar o próximo em benefício próprio.

É necessário amar-se. Reflitamos: um prédio se sustentará se suas vigas estiverem fracas ou necessitando de reparos? Por certo, não por muito tempo, pois esse prédio pode cair causando estragos e acidentes. Da mesma forma, se eu não me cuidar e me amar, como poderei suportar o peso das dificuldades alheias e ajudar ao outro?

Amar-se é muito simples. Como?

Quando eu entendo que a minha vida é mais uma chance divina para reparar erros e desenvolver aprendizado; Quando eu passo a enxergar os meus problemas como oportunidade de crescimento; Quando, acima de tudo, eu começo a desenvolver a gratidão para com Deus, para com a vida, e para com tudo o que tenho. Amar-se não é relaxar, entregando-se na vida ou desesperando-se diante dos problemas, mas sim, aceitar a vida como ela é, buscando a felicidade no bem praticado, aprendendo com os erros e sendo grato pela existência.



Quando nos amamos, nos acolhemos como somos e nos ajudamos. Assim, conseguimos

melhor acolher e ajudar ao outro também. Por essa razão, Jesus estabeleceu: amamos o próximo como a ti mesmo. Precisamos nos ajudar mutuamente. Pensar apenas em si é incorreto e negligenciar-se também. Precisamos pensar no todo coletivo, no que é bom para si e para o outro. É Leon Denis que nos afirma em sua obra “O Grande Enigma” que “A Alma humana só pode realmente progredir na vida coletiva, trabalhando em benefício de todos”.



E como praticar a caridade ao próximo e trabalhar pelo bem dos demais?

Existem milhares de maneiras. Dentro do Espiritismo, Kardec a divide em caridade material, restrita aos nossos recursos financeiros e materiais, e caridade moral, sendo esta última a mais meritória por estar ao alcance do mais rico ao mais pobre e depende única e exclusivamente de nossa boa vontade. Por isso mesmo é a mais meritória.



A caridade moral pode ser exercida através: dos pensamentos, orando e vibrando ao próximo; das palavras, levando a esperança e o estímulo às pessoas; das ações

de um abraço que energiza, de um ouvido que ouve, do ombro que apoia, da mão estendida a alguém em queda, de um sorriso que alegra; do silêncio que nos cala diante de ofensas, dizeres e atitudes maldosas dirigidas a nós.

E para a caridade, há um limite? Somente a interferência.

Devemos lembrar que a caridade ajuda e a interferência atrapalha. Muitas vezes, por amarmos as pessoas, acabamos por querer assumir diversas responsabilidades para ajudar e, muitas vezes, passamos a interferir e querer comandar. Tal postura começa a prejudicar, pois não devemos controlar as decisões das pessoas e nem impedi-las de exercer seu livre-arbítrio, por mais que estejamos certos de que estamos com a razão. Posso aconselhar a pessoa a perdoar, mas não posso obrigá-la; posso ajudar a resolver um problema, mas não posso tomá-lo para mim; posso ofertar palavras de carinho, mas não posso forçar que a pessoa fique bem naquele momento se ela não quiser ou ainda estiver no seu momento particular. Enfim, jamais devemos controlar as pessoas.

Sendo assim, concluímos que cada um reconhece o seu limite financeiro (para a caridade material) e de vontade (para a caridade moral). Dentro desses limites, muita coisa boa nós podemos fazer porque são pequenas coisas que tornam o dia de alguém melhor. Mas, se observarmos que chegamos ao ponto da interferência, não podemos ultrapassar esse limite que impede o livre-arbítrio do outro. E, apesar do auxílio ao próximo ser limitado às condições de cada um, lembro-nos de que para amar não há limites, como Jesus nos amou, nos ama e continuará amando. Amar é o sentimento sem limites e que, este sim, merece revanche, como

disse o nosso querido e saudoso Chico Xavier:

Uma mágoa não é motivo para outra mágoa. Uma lágrima não é motivo para outra lágrima. Uma dor não é motivo para outra dor. Só o riso, o amor e o prazer merecem revanche. O resto, mais que perda de tempo... é perda de vida.

Ajudemos, dentro dos nossos limites e sem interferências. Mas, sobretudo, amemos uns aos outros, como se não existissem barreiras e fronteiras.





MEDITAÇÃO E AUTOTRANSFORMAÇÃO

Norma Alves de Oliveira

A evolução da nossa consciência, rumo ao crescimento psíquico e espiritual, implica trilharmos o caminho do autoconhecimento e da autotransformação. Nesse processo, temos várias portas para acessarmos esse caminho e, uma delas, é a meditação, uma prática milenar que, atualmente, se expande no mundo inteiro, quebrando o paradigma de que meditar é uma coisa para poucos.

Inúmeros pesquisadores constataram que práticas meditativas trazem benefícios em todos os níveis do ser: no nível somático, previne doenças e, quando já instaladas, apresentam um melhor prognóstico; no nível etérico, desintoxica e desobstrui nossos canais de circulação da energia vital, permitindo que a nossa energia criativa flua espontaneamente; no nível emocional, aprendemos a transmutar o padrão do neuroticismo e a focar na positividade; no nível mental, ressignificamos nossas crenças distorcidas e desenvolvemos a atenção e a concentração, com melhor foco e melhor desempenho cognitivo.

A meditação, também, proporciona melhorias no nível social, pois nos permite transmutar nossas sombras e acessando nossas potencialidades, com melhoria nos nossos relacionamentos familiares, conjugais, profissionais e sociais, diminuindo, inclusive, a violência social; e no nível espiritual, nos conecta com a nossa essência; fortalece a nossa imunidade espiritual; nos protege contra as influências obsessivas; expande os nossos sentimentos de amor genuíno, compaixão, perdão, altruísmo, fraternidade, generosidade, gratidão e otimismo (DANUCALOV; SIMÕES, 2006; FRANCO; 2004).

Bem, são muitos os benefícios que justificam incluirmos a prática da meditação em nossas vidas. Assim como tomamos banho todos os dias, assim como nos alimentamos, assim como trabalhamos, por que será que nos sabotamos e não utilizamos uma prática acessível a todos e que nos proporciona tantos benefícios? Justamente pela falta do autoconhecimento.

Refletamos sobre o que diz Joana de Ângelis (1988): "...através de uma concentração analítica, o neófito examina suas carências e seus problemas, os seus defeitos e as soluções de que poderá dispor para aplicar-se... após a meditação analítica, o exercício de absorção de forças mentais e morais torna-se-lhe o

antídoto eficiente, que predispõe ao bem-estar, encorajando ante as inevitáveis lutas e vicissitudes do viver cotidiano...". Mas, vejamos o que a ciência tem a nos dizer sobre os benefícios da meditação:



Neurofisiologia e Evidências Científicas

Estudos neurofisiológicos constataram redução do consumo de oxigênio, da eliminação de gás carbônico e da frequência respiratória, caracterizando um hipometabolismo basal; mente alerta com capacidade de controle das funções involuntárias; aumento da resistência da pele e redução do lactato plasmático, cuja alta concentração é associada a altos níveis de ansiedade; diminuição da frequência cardíaca; melhor sincronização entre os hemisférios direito e esquerdo do cérebro constatada no eletroencefalograma e diminuição do cortisol plasmático (Danucalov; Simões, 2006)

Neuropsicologia, Meditação e Funções Psíquicas

Testes neuropsicológicos, utilizando medidas cognitivas e neurais, constataram melhora

da habilidade atencional; maior poder de concentração; diminuição da ansiedade; percepção mais acurada; melhor adaptação ao estresse; aumento das habilidades cognitivas e, conseqüentemente, melhor aprendizagem e rendimento escolar e profissional (WALLACE et al, 1971; DANUCALOV; SIMÕES, 2006).

Meditação e Saúde Física e Mental

Pesquisas comprovam diminuição do transtorno de ansiedade generalizada, transtornos de pânico e fobias; diminuição da compulsão alimentar; melhora da depressão; diminuição do neuroticismo (tendência a cultivar afetos negativos); diminuição da vulnerabilidade aos relacionamentos abusivos; melhor resiliência; melhora da capacidade de gerar afetos negativos; melhora do humor, da autoestima, autoconfiança, da estabilidade emocional, da autonomia psicológica, da maturidade psicológica e espiritual; diminuição da violência social e aumento da vibração na frequência da alegria; permitindo ao ser desfrutar da autêntica felicidade.

Categorias de Práticas Meditativas

- **Meditação da Atenção Focada** - essa categoria consiste em focar em um único objeto que pode ser uma flor, a respiração, uma parte do corpo, uma árvore, o mar, uma vela acesa, etc. Como exemplo, temos a Samatha (meditação budista), algumas formas de Zazen, Meditação da Bondade Amorosa, Meditação Chakra, Meditação Kundalini, Meditação Sonora, Meditação Mantra, Pranayama, algumas formas de Qigong.

- **Meditação do Monitoramento Aberto** - Esse tipo de prática meditativa monitora todos os aspectos da experiência, sem julgamento ou apego; dentre elas, temos, a meditação da atenção plena, a Vipassana, bem como alguns tipos de meditação taoísta.

- **Presença sem Esforço** - Nessa modalidade, a atenção não está focada em nada em particular, busca-se o estado de quietude, silêncio interior, vazio, estabilidade e consciência pura como a auto-investigação ("eu sou" meditação) de Ramana Maharishi; Dzogchen; Mahamudra; e algumas formas avançadas de



Raja Yoga (WALLACE et al, 1971; DANUCALOV; SIMÕES, 2006).



Como Meditar

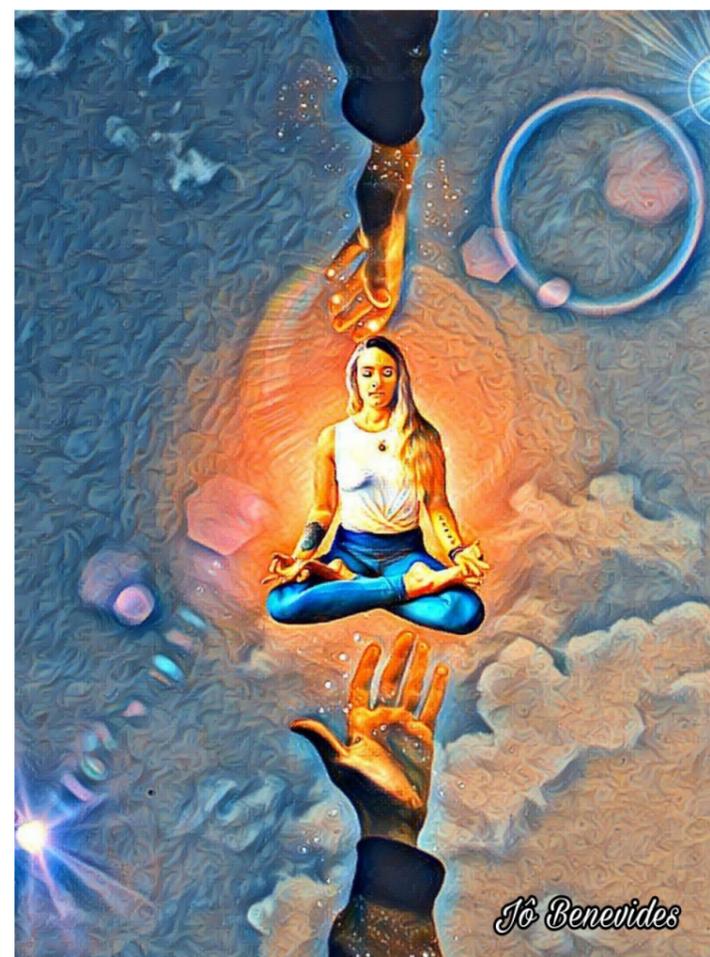
Eis o desafio que muitos julgam inalcançável, mas podemos iniciar com práticas bem simples e em tempos bem curtos, para evitar resistências e autosabotagens. Ressalta Joana de Ângelis (2004): "...Ao principiante, desabituaado, parece difícil a saudável tarefa da meditação...A meditação dulcifica a aspereza da luta, harmoniza o intelecto com o sentimento e acalmando o homem...A meditação abrir-te-á as portas para a perfeita união com Deus que a oração te facultará...".

Podemos meditar onde estivermos. Com o tempo, conseguimos meditar até no trânsito congestionado. Podemos meditar caminhando. Como? Fazendo uma caminhada consciente, refletindo sobre questões existenciais: Como eu estou caminhando nesse momento da minha jornada evolutiva? Que desafios tenho enfrentado? Quais obstáculos preciso ainda preciso transpor? Tenho atropelado pessoas para conseguir meus objetivos? Tenho deixado que as pessoas esbarrem no meu caminho e dificultem a minha caminhada? Tenho caminhado muito devagar, quase parando? Tenho estacionado sem metas no caminho? Tenho corrido desesperadamente e não chegado a lugar nenhum?...

Para meditarmos, não precisamos de muita coisa. Apenas querer, decidir e praticar. Que tal meditarmos agora?!

Exatamente, nesse momento, aqui e agora, você pode exercitar.

Permita-se dar uma pausa. Preste atenção a sua respiração. Faça inspirações mais longas e profundas. Acompanhe a inspiração e a expiração. Acompanhe o ar entrando na inspiração e saindo na expiração. Mentalize a renovação do oxigênio. Mentalize a saída dos resíduos emocionais, mentais e energéticos. Mantenha o foco. Coloque a intencionalidade de esvaziar, nesse momento, aqui e agora, o seu ser de todas as negatividades. Imagine esvaziando o seu corpo emocional dos sentimentos negativos, dos medos, das angústias, das tristezas, das ansiedades, das raivas, dos ressentimentos, do ódio, da indiferença, etc; respire suavemente... profundamente... lentamente... protegidamente... imagine se libertando de crenças auto e heterodestrutivas...

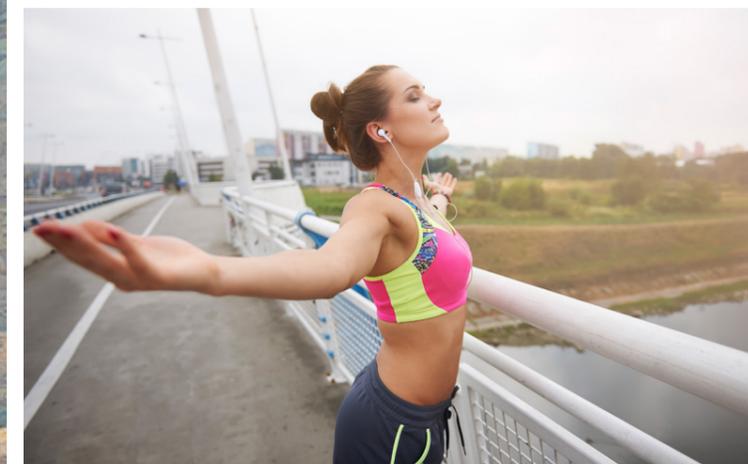


Observe, sem julgamento, quais crenças destrutivas estão impactando na sua vida... sinta a beleza do existir e conecte-se com o sentimento de gratidão... Expire todas as negatividades, e, agora, imagine uma luz branco dourada bem brilhante, conectando você com o seu propósito existencial, e diga para si mesmo: eu inspiro luz ... eu expiro amor. Repita. Repita várias vezes com sentimento, foco e consciência.... sinta as vibrações dessas palavras sendo interiorizadas...

à medida que você repete com consciência, elas vão alcançando as camadas mais profundas do seu ser... suas células, operárias incansáveis, sob o seu comando mental, vão internalizando e vão produzindo luz e espalhando amor....

Bem, essa é apenas uma dentre as inúmeras práticas meditativas que existem. Meditemos e iluminemos o mundo, iluminando as consciências. A esse respeito, esclarece André Luiz (1959): "...A prece, a meditação elevada, o pensamento edificante, refundem a atmosfera purificando-a."

"Retira-te dos lugares comuns a que ainda te prendes. Concentra-te por alguns minutos, em companhia do Cristo, no barco de teus pensamentos mais puros, sobre o mar das preocupações cotidianas... Ele te lavará a mente eivada de aflições. Balsamizará as tuas úlceras. Dar-te-á salutareas alvitres. Basta que te cales e Sua voz falará no sublime silêncio". (EMMANUEL; 2008).



REFERÊNCIAS

- DANUCALOV, M A D; SIMÕES, R.S. Neurofisiologia da Meditação. SP: Phorte, 2006.
- FRANCO. Momentos de Esperança. Espírito Joana de Ângelis. Editorai Alvorada, Salvador-BA, 2004.
- FRANCO. O Homem Integral. Pelo Espírito Joana de Ângelis .Editora Alvorada, Salvador- BA, 1988.
- WALLACE, R. K., Benson, H., & Wilson, A. F.(1971). A wakeful hypometabolic physiologic state. American Journal of Physiology, 221, 795-799.
- XAVIER, F C. Caminho, Verdade e Vida. Coleção Fonte Viva. Espírito Emmanuel, Editora FEB, 2008.
- XAVIER, F C. Missionários da Luz. Pelo espírito André Luiz, Editora FEB, 1959.

Março voltou...

Selma Amorim
Coordenação de Atendimento Espiritual (FEES)



Março passou...março voltou... roda viva! Um ano sem ouvir a alegria da meninada no "chão" da escola, no meu "chão", saltitando, sorrindo, gritando. Aqui do recanto sacrossanto do meu lar mergulhei no túnel do tempo e fui buscar no cantinho da minha memória afetiva o que aprendi na teoria, até porque na prática não exercitei.

Fui criança também!

Vivi intensamente minha infância digna...Lar, escola, brincadeiras de criança...Como foi bom!

O barulho da meninada, que ouço no recanto do meu lar, soa como canto dos pássaros...Adoro!

Mas, de repente aflora na minha mente, porque o processo da dignidade humana é seletivo? Quando nascemos somos todas crianças em formação. Por que para uns tudo e para outros nada ou quase nada?

Sei onde encontrar a resposta. Mergulhei no túnel do tempo e viajei na insólita história da humanidade, partindo do quadro corriqueiro de vermos nos

sinais de trânsito a criança "bem nascida", no banco traseiro do carro última geração, indo em segurança para a escola. Visualizei também a criança pobre, negra, andrajosa, de olhar triste, mas brilhando com esperança de dias melhores, de mãos estendidas pedindo moedas e deixando transparecer no seu meigo olhar a vontade incontida de também poder ir à escola.

Fomos buscar na constelação familiar daquela criança do sinal e visualizamos os seus ancestrais, como reis e rainhas, na mãe África. Costumes nômade, liberdade de ir e vir, construtores da sua própria história, responsáveis pela descoberta de técnicas que contribuíram para o avanço da agricultura, dentre tantas outras contribuições, até hoje em uso. Visualizei aquele povo feliz, sendo trazido à força para as "terras brasilis" e em aqui chegando, sendo escravizado pelos usurpadores dos nativos da terra, de igual modo livres, mas que não se deixaram escravizar: o índio.

O negro na sua luta inglória fora vencido

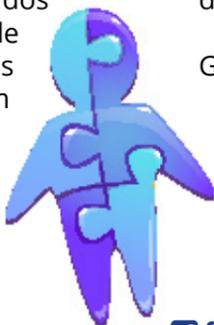
para preservar a vida...estratégia do povo guerreiro!

Hoje, mais de um século depois, apesar de toda luta de um povo aguerrido, agindo e reagindo contra o poder cruel dos invasores, continuam escravizados por uma sociedade hipócrita, que avança intelectualmente, mas não consegue atingir o ápice da fraternidade e da solidariedade.

Ouçó a balbúrdia infantil das crianças bem nascidas, no recreio da escola, mas não ouço o choro da criança do sinal, que na calada da noite sente fome e frio, onde só o regaço da mãe física e da mãe África pode acalantar.

Estamos avançando na caminhada rumo ao mundo de regeneração, a esperança brota nos corações das criaturas de boa vontade. Um dia seremos todos iguais, irmanados na lei do amor, implantada há mais de 2021 anos atrás, pelo Mestre dos Mestres Jesus, o Cristo de Deus.

Gratidão é o sentimento!



Mulheres em atuação na Doutrina Espírita

Rosa Amélia Andrade Dantas
Doutora em Saúde Pública/Universidade Federal da Bahia e Pos-Doutora/ Universidade de Coimbra. Professora do Departamento de Medicina da Universidade Federal de Sergipe. Presidente da Associação Brasileira de Medicina Legal e Perícias Médicas Presidente da Associação Médica Espírita de Sergipe.

Março é o mês em que se comemora a luta das mulheres por igualdade de direitos. É importante destacar a contribuição destas na construção da Doutrina Espírita, a qual ocorre em meio ao dia-a-dia de cuidar de filhos, da casa e de trabalhar para ganhar o sustento da família. Ainda assim, as mulheres têm força para contribuir com o desenvolvimento espiritual de toda a humanidade.



Allan Kardec, no Livro dos Espíritos, no Capítulo IX, Da Lei-Igualdade, na Questão 822 – “Sendo iguais perante a lei de Deus, devem os homens ser iguais também perante as leis humanas?”. Recebe a seguinte resposta –“O primeiro princípio de justiça é este: Não façais aos outros o que não quereríeis que vos fizessem.”¹

E novamente pergunta “a) - Assim sendo, uma legislação, para ser perfeitamente justa, deve consagrar a igualdade dos direitos do homem e da mulher?”. E os espíritos esclarecem que,

“Dos direitos, sim; das funções, não. Preciso é que cada um esteja no lugar que lhe compete. Ocupe-se do exterior o homem e do interior a mulher, cada um de acordo com a sua aptidão. A lei humana, para ser equitativa, deve consagrar a igualdade dos direitos do homem e da mulher. Todo privilégio a um ou a outro concedido é contrário à justiça. A emancipação da mulher acompanha o progresso da civilização. Sua escravização marcha de par com a barbárie. Os sexos, além disso, só existem na organização física. Visto que os Espíritos podem encarnar num e noutro, sob esse aspecto nenhuma diferença há entre eles. Devem, por conseguinte, gozar dos mesmos direitos.”¹

Jesus manteve encontros marcantes que revelam como ele valorizava as mulheres, exemplificado na relação com Maria-sua mãe, Maria Madalena e Marta, rompendo com o preconceito e a insensibilidade que as tradições da sociedade reservavam às mulheres.

Ele dignificou a mulher, mostrando que todos são criados à imagem e semelhança de Deus e que a lei maior é amar a DEUS sobre todas as coisas e o outro como a si mesmo- e entendo que o outro da lei independe de sexo ou de gênero.

No livro “Mulheres Fascinantes – a presença feminina na Vida de Jesus”, Cirineia Iolanda Moffei/Psicografia de Léon Tostoi ² relata exemplos de mulheres que sofreram muito com a discriminação, mas com sua Fé se tornaram exemplos bíblicos. O Livro aborda a contribuição de algumas figuras femininas citadas na Bíblia e no Evangelho Segundo o Espiritismo: Rebeca, a neta da viúva, (Evangelho segundo-ES Marcos,12:41-44 e Evangelho Segundo o Espiritismo -ESE cap. 13); Mirian (ES Lucas 5:12-13 e ESSE-cap. V); Isabel, Lia e Miriam (ES Lucas 5:29-32, ES Lucas 6:31 e ESE-cap. 11); Lucília (ES Matheus 12:46-50 e ESE-cap. 16); Esmeralda, a cigana (ES Matheus 7:7-5011 e ESE-Cap 25); Maria Clara (ES Matheus 20:1-16 e ESE-Cap 20); e Raquel, a dançarina (ES Lucas 6:253-272 e ESE-Cap 12).

É de grande importância a contribuição das mulheres no desenvolvimento da doutrina espírita. Citaremos apenas algumas delas. As irmãs Fox, Katherine “Kate” Fox (1837–1892), Leah Fox (1814–1890) e Margaret “Maggie” Fox (1833–1893), americanas, foram médiuns que tiveram um grande papel no início das manifestações espiritualistas nos Estados Unidos da América. Amélie-Gabrielle Boudet, professora e artista plástica francesa, esposa de Allan Kardec, foi incentivadora e colaboradora do trabalho de codificação e difusão do Espiritismo para o mundo. Ermance De La Jonchère Dufaux, médium francesa, contribuiu com a codificação da Doutrina Espírita, participando das reuniões de trabalho com Kardec. Sra. Plainemaison, parisiense, abriu suas portas para as sessões das mesas girantes, permitindo que os fenômenos espirituais fossem estudados, onde o conhecido professor Rivail (nosso Allan Kardec) presenciou e decidiu estudá-los a fundo. Julie Baudin e Caroline Baudin, médiuns, contribuíram na codificação do Espiritismo. Psicografaram quase todas as questões que foram publicadas na primeira edição de “O Livro dos Espíritos” em 1857².



No Brasil, Yvonne do Amaral, médium espírita, fiel aos conceitos kardecistas, autora psicógrafa de vários livros, trabalhadora de socorro espiritual, através da desobsessão, e receituário mediúnico homeopático; Zilda Gama, médium brasileira, autora psicógrafa de vários livros; Amélia Augusta do Sacramento Rodrigues, educadora, escritora, teatróloga e poetisa baiana. Após o seu desencarne, o espírito de Amélia Rodrigues prosseguiu a sua obra no plano espiritual participando da falange de Joanna de Angelis²; Marlene Nobre, médica paulista, fundadora da Associação Médica Espírita, contribuiu para a discussão sobre a importância da inclusão da espiritualidade nas discussões acerca da saúde e da doença, afirmando que a medicina não pode considerar apenas as questões físicas e mentais. Estudiosa da obra psicografada por Francisco Cândido Xavier publicou vários livros sobre saúde e espiritualidade, fazendo uma articulação entre os conhecimentos da medicina e de obras espíritas.

Mas é imensamente maior o número de mulheres que, cada uma a seu modo, trabalha no movimento espírita, diariamente e por anos, atuando em

reuniões mediúnicas, cozinhando e distribuindo alimentos, costurando roupa para doação, fazendo o trabalho educativo sobre a doutrina espírita, aplicando passes, orando, dentre tantas outras atividades na manutenção das casas espíritas, assim como na propagação das palavras e ações que Jesus nos ensinou, através do amor e da certeza que fora da caridade não há salvação.

Precisamos que todos os que fazem o movimento espírita entendam e lutem pela equidade de direitos entre homens e mulheres, divisão somente existente na organização física, porque como espíritos podemos encarnar como outro sexo ou gênero.

Então, nesse mês em que se comemora o dia da mulher e no qual se reafirma sua luta, em consonância com o que comunicaram os espíritos a Kardec, vamos agradecer a DEUS por estas mulheres que se dedicam à doutrina espírita, para que tenham persistência na busca da sua evolução espiritual e do próximo, com base no amor e na caridade, contribuindo na nossa caminhada rumo a Luz!

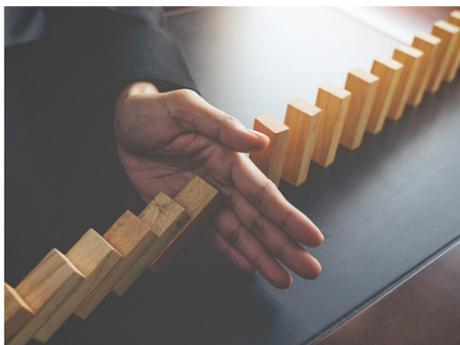
Lei de Sociedade como construtora da cidadania cristã

Laura Lins

Acadêmica em formação de Publicidade e Propaganda. Criadora do Mundo Jovem Espírita @mundojovemspirita, Vocalista do Conjunto Som em Movimento @csomemovimento. Coordenadora de Juventude e Evangelizadora da Infância da Instituição Espírita Humberto de Campos. Coordenadora Adjunta do Programa Home Office Espírita da Rede Amigo Espírita, Coordenadora Adjunta do 1º Hackathon Espírita, Tutora Oficial da FEB na Evangelização Espírita em Foco: Formação Qualificada de Evangelizadores Espíritas.

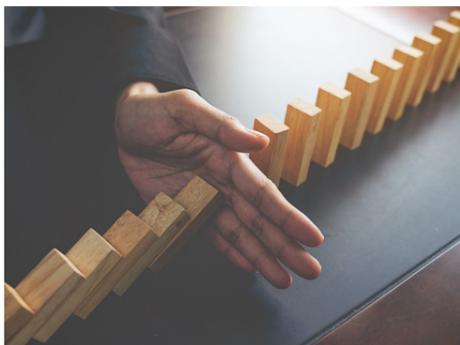
Antes de tudo, temos que saber qual o verdadeiro conceito de Sociedade: em sentido amplo, é um conjunto de indivíduos entre os quais há relações organizadas de serviços recíprocos. Já em sentido restrito, é um conjunto de indivíduos cujas relações estão consolidadas em instituições e até mesmo, na maioria das vezes, asseguradas pela existência das sanções, sejam codificadas, sejam difusas, que fazem sentir ao indivíduo a ação e as imposições da coletividade. (Enciclopédia Delta Larouse)

Quando vamos para o campo familiar, temos que compreender melhor o microcosmo familiar e o macrocosmo social. Por mais que procuremos as causas para as questões que afligem a família, nunca poderemos chegar a uma conclusão se não observarmos em qual contexto sócio-cultural a família se situa ou quais os problemas sociais que ela enfrenta, quais os fatores genéticos que a caracterizam, quais os seus padrões de conduta, dentre outros fatores para finalmente sair em defesa da união de seus componentes, sob o ponto de vista ético-moral.



Muitos pensadores e religiosos, sociólogos e filósofos tem se debruçado neste fenômeno social que estamos vivenciando na atualidade.

Algumas dessas reflexões servem até para incentivar aos brasileiros à construção de nossa cidadania e buscar algumas definições nesses pensadores, pois não é possível compreender inclusive os problemas familiares sem compreender o contexto em que eles se manifestam.



Na questão 775 de O Livro dos Espíritos: "Qual seria para a sociedade o resultado do relaxamento dos laços de família?" Os Espíritos respondem: "Uma recrudescência do egoísmo."

O Espiritismo faz muito mais por todos nós do que possamos imaginar – leva-nos ao entendimento das causas reais e não aparentes dos dramas humanos, por conseguinte, familiares e sociais.

Acadêmica em formação de Publicidade e Propaganda. Criadora do Mundo Jovem Espírita @mundojovemspirita, Vocalista do Conjunto Som em Movimento @csomemovimento. Coordenadora de Juventude e Evangelizadora da Infância da Instituição Espírita Humberto de Campos. Coordenadora Adjunta do Programa Home Office Espírita da Rede Amigo Espírita, Coordenadora Adjunta do 1º Hackathon Espírita, Tutora Oficial da FEB na Evangelização Espírita em Foco: Formação Qualificada de Evangelizadores Espíritas.

Portanto, não se trata apenas de jogar a responsabilidade na Lei de Causa e Efeito, pois isto seria interpretar as Leis Divinas tão sábias e magnânimas de maneira simplista e sem a profundidade necessária.

Allan Kardec complementa: "Se há doutrina insensata e anti-social é, seguramente, o niilismo, que rompe os verdadeiros laços de solidariedade e fraternidade, em que se fundamentam as relações sociais."

Citamos como exemplo, o episódio de JESUS E SEUS APÓSTOLOS durante a tempestade no barco à deriva no Mar da Galiléia. Jesus desperta ante o desespero de seus seguidores, acalma-os bem como à tempestade. Utilizando deste exemplo, dizíamos que Emmanuel e Joanna de Ângelis afirmam que Jesus está no leme deste barco na atual tempestade que assola a Terra, porém este conhecimento não deve servir para que nos acomodemos no fundo da barca, procurando nos esconder do acerto de contas com nossas mazelas do passado e do presente. JESUS ESTÁ NO LEME, sim, porém todos estamos sendo chamados à mudança de comportamento para, finalmente, fundarmos a Civilização Cristã e Espírita do futuro a partir de agora, em nossas consciências e na das futuras gerações.



Gilles Lipovetsky diz em seu livro A Era do Vazio: o que encontramos nesse individualismo contemporâneo? "o narcisismo, e explosão hedonista com seus valores permissivos, psicologistas (aqui vai uma séria crítica à Psicologia, que não é a panaceia milagrosa, a solucionar todos os problemas e todas as coisas, pois não se trata de um fim em si mesmo), ao culto da descontração, ao estilo cool, e descontraído de ser..."

E ele pergunta: "Que é que nas nossas sociedades democráticas avançadas pode-se tornar fator de tranquilidade para a humanidade em seu conjunto?"

Vemos aqui a grande oportunidade para a Ética Espírita baseada na moral de Jesus de Nazaré se ampliar e se solidificar nos corações humanos.

Voltemos ao O Céu e o Inferno, Item 2: "Torne-se absoluta a incredulidade da maioria e a sociedade entrará em dissolução."



Ora, de que é feita a sociedade? De indivíduos e de núcleos chamados famílias.

Vejam como os Espíritos Superiores agem, onde não é possível estar o Espiritismo como um corpo de doutrina inspirado por Jesus de Nazaré, os seus missionários lá distribuirão conforto e caminhos alternativos ao vazio, ao abandono, às guerras



de extermínio, ao horror gerado pelo niilismo e pelo extremismo.

Então é neste contexto que os conflitos familiares poderão surgir, já que a família vive na sociedade, nela influencia e é por ela influenciada. Por isso e por muito mais não podemos atribuir somente à lei de causa e efeito os conflitos que surgem no cotidiano de um lar. Se um lar não é estruturado pelo respeito mútuo entre os seus componentes, é óbvio o surgimento de lastros do passado que remetem a desvios de conduta, podendo chegar à violência.

Cumpra que ancoremos os nossos laços familiares no mais profundo estudo do Evangelho Segundo o Espiritismo, para nós espíritas, acrescidos das demais obras fundamentais espíritas:

• O Livro dos Médiuns, aonde complementa este estudo, revelando a influência dos Espíritos desencarnados na sociedade, principalmente quando ela é agressiva e niilista, item 341: (...).

• E quando lemos a questão 790 (Civilização do futuro) de O Livro dos Espíritos.

No livro "Emmanuel", do Espírito de mesmo nome, há uma reflexão deste eminente Espírito, chamada

O Evangelho e o Futuro, onde o nosso orientador destaca o momento em que vivemos e a força que a presença de Jesus tem e continuará tendo em toda a humanidade a partir do sofrimento e da dor que ela mesma engendrou e engendra nos tempos atuais – vale a pena ler e meditar.

Se não moldarmos o nosso lar dentro dos padrões cristãos e espíritas, nossa sociedade não será cristã e espírita – será apenas um arremedo de sociedade e continuará tão fragmentada e sem rumo como muitas famílias hoje estão.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

ARANHA, M. L. de A. e MARTINS, M. H. P. Filosofando: Introdução à Filosofia. São Paulo, Editora, Moderna, 1986, pág. 2.

BOULDING, K. E. O Significado do Século XX - A Grande Transição. São Paulo, Fundo de Cultura, 1966

CURTI, R. Espiritismo e Questão Social (Problemas de Atualidade I). São Paulo, FEESP, 1983.

Enciclopédia Delta Larouse.

KARDEC, A. O Livro dos Espíritos. 8. ed., São Paulo, FEESP, 1995.

Base de reflexão: 3ª. parte de O Livro dos Espíritos, as Leis Morais fundamentaram o Evangelho Segundo o Espiritismo

Meditação: A Arte da Cura

Sheila Matos
Coordenadora do Núcleo de
Artes da Assessoria de Artes e
Eventos da FEES



É sabido dizer, que o ser humano, usou-se desde os primórdios do planeta Terra, da arte para se comunicar com o invisível, manifestar suas emoções e se expressar, como mostram os símbolos artísticos antigos, as pinturas rupestres na era dos homens da caverna.

Atualmente, com o advento da psicanálise ou psicologia analítica, a arte é uma valiosa ferramenta para analisar o comportamento humano, pois, ela consegue adentrar na psique, na alma, trazendo de forma simbólica, nosso "Eu", facilitando assim, o processo terapêutico do paciente. Indubitavelmente, a arte tem esse poderoso meio de fazer emergir do ser às mais ocultas emoções, pensamentos, o inconsciente.

Atualmente, uma prática milenar que nos traz equilíbrio da alma, um método eficaz para cura, inclusive do corpo é a meditação. A meditação é uma arte ancestral, que remonta à origem do Homem. Não se sabe ao certo de onde ela provém, mas é certo que ela se propagou em vários povos e culturas distintas, foi conhecida de formas diferentes em cada região do Planeta, atingiu o ápice no Egito, na Índia e entre os Maias.

Desta forma, arte está interligada à meditação, por essa trabalhar com a imagética, ou seja, a cura é o processo concreto, a imagem, dos nossos pensamentos positivos, idealizados quando estamos meditando. Para a Dra. Jeanne Achterberg, psicóloga americana, professora do Saybrook Institute nos Estados Unidos, acredita que a cura está em outro lugar: nas nossas mentes, na nossa alma. Ela defende que a cura não é suficiente uma mudança apenas na medicina, mas uma mudança nos valores humanos.

Na história dos métodos de cura e da medicina sempre estiveram presentes a imagética e as artes criativas e, quando há doença, os doentes podem contar com um círculo de cura. Os vínculos formados nesses círculos de cura são invisíveis e poderosos, podemos chamá-los de amor, contato humano, intencionalidade à distância, preces, vibração, energia, desenvolvemos vários nomes para isso, mas o importante é que nesse círculo algo acontece, e acontece em todas as culturas através dos tempos.

Quando Jesus disse "orai e vigiai", foi exatamente porque ele sabia da força dos nossos pensamentos e a Doutrina Espírita, conforme a filosofia do Cristo, acredita que o pensamento é uma força criadora, ou seja, materializamos o que pensamos. Através dele podemos atrair motivos de felicidade ou de angústia, podemos nos unir a Deus ou nos distanciar dEle. No livro Vida Feliz, Joanna de Angelis nos diz:

"O homem pode ser considerado o pensamento que exterioriza, fomenta e nutre. Conforme a sua paisagem mental, a existência física será plasmada, face ao vigor da energia direcionada. O pensamento é a manifestação do anseio espiritual do ser, não uma elaboração cerebral do corpo. Sendo o Espírito o agente da vida, nos intrincados painéis da sua mente se originam as idéias, que se manifestam através dos impulsos cerebrais, cujos sensores captam a onda pensante e a transformam, dando-lhe a expressão e forma que revestem o conteúdo de que se faz portadora."

Portanto, é imprescindível que moldemos nossos pensamentos, elevando nosso padrão espiritual e moral, trazendo equilíbrio, paz, alegria, gratidão, paciência, amor, através da arte da cura, a meditação.

Deus é Perfeito. Somos perfectíveis

Horácio Lucas
Membro da Associação Jurídica Espírita de Sergipe (AJE)

Dizem-se os doutores que alguma coisa é perfeita quando atinge o mais alto nível numa escala de valores. A Perfeição caracteriza algo ideal que reúne todas as qualidades e não tem nenhum defeito, e designa uma circunstância que não possa ser melhorada. A ideia de perfeição que encontramos ao redor do mundo é somente atrelada a Deus. A respeito Deste Ser perfeito vamos encontrar na Questão número 1, de O Livro dos Espíritos, a seguinte definição: "Deus é a inteligência Suprema do Universo e causa primária de todas as coisas". Ora, sendo Deus perfeito, toda sua obra é revestida de perfeição, não há outra conclusão a que possamos chegar, pois se assim não fosse, não poderia ser perfeito o próprio Deus, conclusão esta que a razão nos leva a afastar de pronto.

Esta Inteligência suprema criou a tudo que se pode registrar pelos sentidos e, bem assim, o que se possa imaginar no universo, inclusive a nós espíritos simples e ignorantes e com a missão de ajudar a aperfeiçoar a criação de Deus, conforme corrobora o primeiro livro da codificação de

Kardec, Questão número 132, segunda parte da resposta, que assim diz: "Visa ainda outro fim a encarnação: o de pôr o Espírito em condições de suportar a parte que lhe toca na obra da criação. Para executá-la é que, em cada mundo, toma o Espírito um instrumento, de harmonia com a matéria essencial desse mundo, a fim de aí cumprir, daquele ponto de vista, as ordens de Deus." Ou seja, em cada mundo recebemos um corpo perfeito para buscar aperfeiçoamento moral. O Rabi da Galileia nos legou esta mesma informação que nos chegou através da letra de Mateus, no capítulo 5, no versículo 48 do seu Evangelho, onde lemos: "Portanto, sede vós perfeitos como perfeito é o vosso Pai Celeste".



Apesar de tudo isto há espíritos que renegam a existência de Deus e a busca da perfeição. Estes negam, tentam inclusive provar que nem ele ou mesmo seus emissários existem. Encontramos estas almas defendendo as mais variadas mudanças nos seios das sociedades no intuito de se fazer esvaziar a ideia de um criador, de apagar as figuras das religiões da face da terra ou minimizar seu papel. Assim ocorre quando há a negação do masculino e feminino e impondo uma criação humana do gênero único. Quando por atos legislativos se determina a retirada de símbolos religiosos dos espaços públicos, alegando ofensa aos que não tem religião. Quando o ensino religioso é excluído da grade curricular das escolas ou quando se defende e, pior, se aprova o aborto. Negar a existência de Deus é mergulhar num mundo de trevas.

Quando aceitamos a perfeição da Inteligência Suprema do universo, enxergamos também a perfeição em sua obra. Os seres vivos, o reino mineral, o ambiente marinho, as terras, a cadeia relacional entre todos os elementos animados e inanimados que sob nossos

olhos em harmonia se desdobra. As diversas leis da química, física, a biologia complexa, a fantástica variação de cores a nos envolver em sintonia. Para a perpetuação das espécies foi criado o masculino e o feminino, os machos e fêmeas, cada qual com suas funções, com diferenças fisiológicas no sistema reprodutor que nos seres se aninha. No ser humano não foi de outra forma, o homem e a mulher são diferentes por criação divina e somente à mulher entregou Deus a capacidade de gerar a vida, uma nova obra.

Ocorre que teimosamente a criatura humana vira-se contra Deus, divorcia-se dos desígnios nobres, não desejando alcançar a perfeição pretendida pelo Criador e busca viver conforme suas próprias ideias. Sempre que esta recusa se tornou perigosa para o próprio homem, Deus usou de mecanismos para chamá-lo de volta ao caminho, de acordá-lo para a realidade, da dependência da criatura ao Criador e o fez através dos mecanismos sagrados da dor.

A história da humanidade está repleta de fatos que confirmam tal situação. O império romano ruiu quando a moralidade vigente foi abandonada e substituída pelo tudo pode, o desregramento, a libertinagem. O Apóstolo Paulo nos informa que a cidade de Corinto sofreu sua queda também em razão da degradação moral. Todas as vezes que a criatura humana busca viver fora das diretrizes divinas ela afunda no lodo dos sofrimentos. Não se admitindo a existência de Deus, temos o ser humano pensando tudo poder, alterar o mundo ao seu bel prazer, atendendo aos seus interesses transitórios. Por vezes vemos homens brincando de Deus em suas inúmeras tentativas de achar a vida eterna na carne e o elixir da juventude. Temos mulheres que julgam ter direito de vida ou morte sobre vidas que geram e não desejam. Ninguém, exceto o Todo Amor e bondade, tem direito sobre a vida. A inadmissão da existência de Deus tem levado a humanidade ao cometimento de crimes covardes, angariando pesados débitos. Hoje vivemos a Covid-19 e precisamos frear nossos baixos impulsos para evitar a lei de causa e efeito e outros corretivos do Pai.



Ler para QUÊ?

Acompanhe nossas Redes Sociais @federacaoespiritadesergipe 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.



Atividade Interativa

Por: Adenilson Alves

Meditação e Espiritismo

A meditação pode ser uma prática relevante no processo de reforma íntima, assim como na busca do autoconhecimento. Traçamos a partir dessa ideia a questão de que essa prática irá nos direcionar a quem nós somos e o que em nós é verdadeiro e promissor.

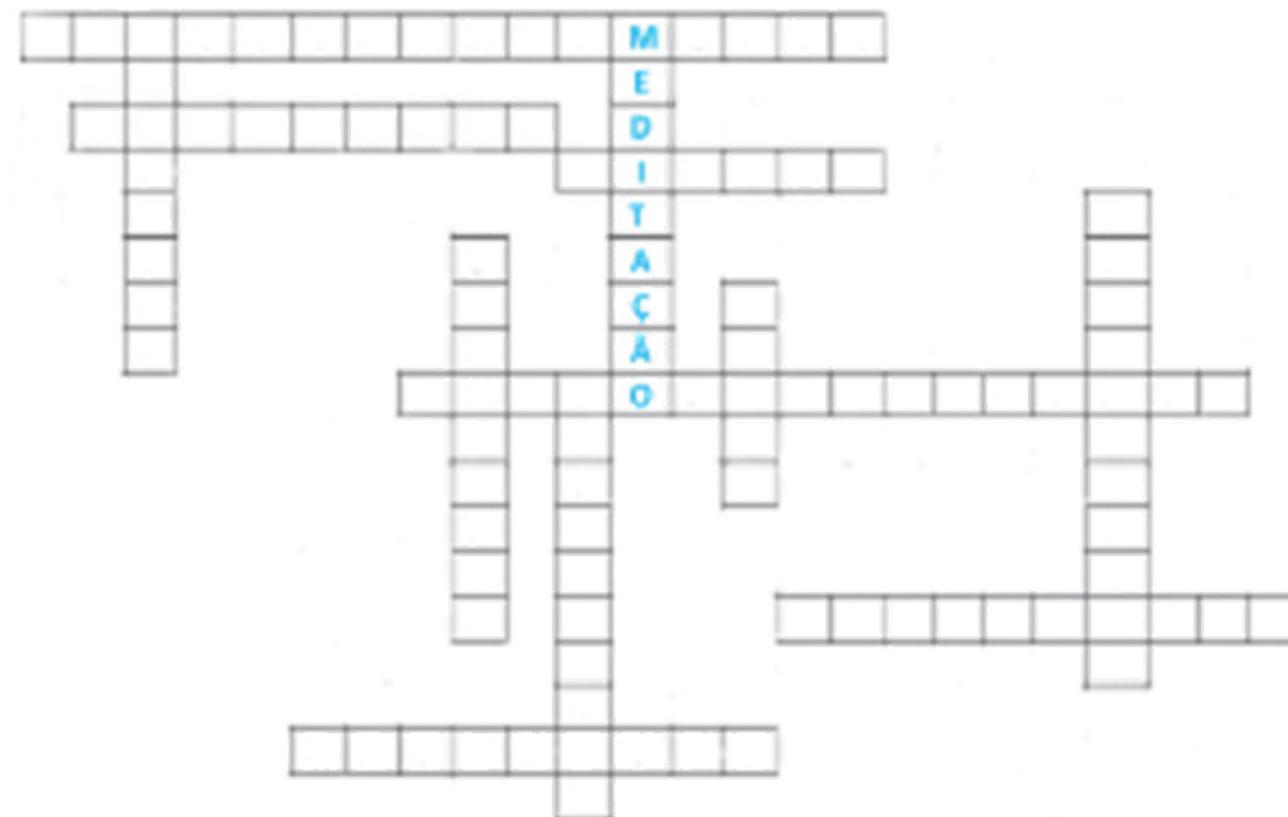
Quando meditamos, é importante pedirmos proteção e sabedoria ao Mestre Jesus e aos Espíritos protetores. Isso é devido a importância espiritual que a prática carrega. Vamos organizar nossos pensamentos e buscar com isso chegar a respostas interiores.

A meditação é a busca do divino em nós e deve ser realizada com sabedoria e muita responsabilidade. Devemos lembrar que o ato de meditar não substitui tratamentos e terapias, por isso busque profissionais da psicologia que auxiliem psicologicamente.

Extraído de: <https://tvmundomaior.com.br/meditacao-e-espiritismo>

Complete a cruzadinha com palavras retiradas do texto:

Responsabilidade – autoconhecimento – Jesus – MEDITAÇÃO – terapias – promissor – divino – interiores – sabedoria – pensamentos – espíritos – psicologia



RESPOSTA

- LINHAS / NA ORDEM DE CIMA PARA BAIXO: AUTOCONHECIMENTO – PROMISSOR – DIVINO – RESPONSABILIDADE – INTERIORES – ESPÍRITOS.
- COLUNAS/ NA ORDEM DA ESQUERDA PARA A DIREITA: TERAPIAS – SABEDORIA – PSICOLOGIA – MEDITAÇÃO – JESUS – PENSAMENTOS.

INTENSA IDADE (INTENSIDADE)

Depois de uma certa idade
Diminuem os impulsos hormonais
Ressignificamos o que é felicidade
O tempo precioso para desperdícios banais.

Banalidades em defeitos alheios
Conversas em desarmonia
Atitudes em devaneios
Agir sem sabedoria.

Assim contornamos montanhas
Dos obstáculos aprendizagem
Adquirimos paciência tamanha
Recuar é sinônimo de coragem.

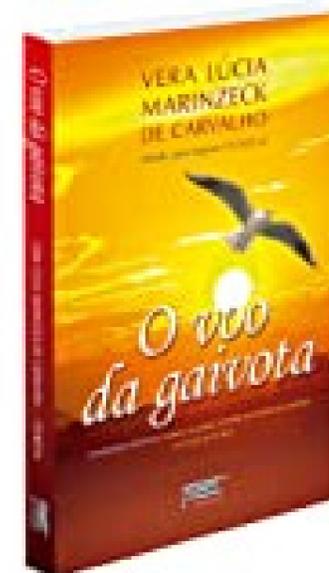
Dominar os vícios e paixões
Plenitude está na qualidade
Guiados agora pelas as razões
Administramos a intensa idade (Intensidade).

Sheila Matos



O VOO DA GAIVOTA

Por: Renato
@leitor.espirita



O livro "O VOO DA GAIVOTA" é o quarto e último da coleção de Patrícia com a Vera Lúcia. Neste livro, ela elucida sobre o triste destino daqueles irmãos que se envolvem no mundo das drogas, do suicídio e dos vícios em geral (tabagismo, álcool, etc.), retratando o poder do amor em benefício aos que sofrem. Além disso, a autora nos alerta e ensina que somos livres por tudo o que sabemos e escravos do que não sabemos. Então, seguem alguns ensinamentos extraídos deste precioso livro.

A desencarnação é um fato comum e natural, mas que se diferencia de uma pessoa para outra. Quando o espírito adquire afetos espirituais por meio de sua vivência física, é socorrido mais facilmente, uma vez que no exercício da fraternidade incondicional (que é fazer o bem sem desejar nada em troca, nem mesmo recompensa da parte de Deus), emanamos boas vibrações. Com essas vibrações, atraímos para junto de nós os bons espíritos, que também impedem o assédio dos maus a nossa volta.

Patrícia nos relata que no umbral também há muitos preconceitos e explica que devemos tirar as lições dos diferentes modos de ser externamente para o nosso próprio aprendizado e progresso. A cor da pele muda conforme a nossa necessidade de aprendizado, então podemos reencarnar em determinado local da Terra e ser vermelhos, amarelos, negros ou brancos. Existirão preconceitos até que entendamos que é temporário a pessoa "vestir" um corpo branco ou amarelo.

Há pessoas difíceis que vivem irritadas e enfermas, atormentando toda a família em suas crises. Em geral, essas pessoas nervosas não se educaram o suficiente e são, conseqüentemente, espíritos doentes. Aquele que nada faz para melhorar-se e que não aprende a controlar o pessimismo e o egoísmo em si mesmo, apresenta enfermidades constantemente e são capazes de colocar a culpa na

obsessão. Esta pode existir, mas deve ser analisado se não é o encarnado que sofre por suas próprias ações, por sua maneira errada de ser e agir.

Sabendo que os desencarnados tem os seus motivos para perseguir os encarnados, precisamos entendê-los e tentar amá-los, uma vez que também necessitam de ajuda. Para ficarmos livres do nosso passado, devemos trabalhar no bem no momento presente, pedir perdão e perdoar-se para nos harmonizar com as leis divinas. Somente assim mudamos a nossa vibração e saímos da faixa mental das obsessões.

Normalmente, quando tudo está dando certo conosco, achamos que é merecimento e que Deus nos faz justiça. No entanto, quando não acontece o que queremos, sentimo-nos injustiçados (principalmente se nos compararmos com outras pessoas), e é aí que achamos que Deus não nos ama e que estamos sendo punidos. Esquecemos que trazemos cargas negativas do passado que ocasionam frustrações no momento, como também atos desta encarnação podem ter sido os motivos para muitas decepções. Assim, não vemos a realidade da vida, mas a projeção das nossas ilusões por considerarmos a vida física como fim e não como meio.

Recomendo a leitura de toda a coleção de Patrícia com a Vera Lúcia Marinzeck de Carvalho, que consiste nos livros Violetas na Janela, Vivendo no Mundo dos Espíritos, A Casa do Escritor e o Voo da Gaiivota.



**Federação Espírita
do Estado de Sergipe**