NOVEMBRO 2020 / VOL. 1

REVISTA FEES

Revista Digital da Federação Espírita do Estado de Sergipe

O VALOR DA FAMÍLIA E DA AMIZADE

Rosa Amélia Andrade Dantas

Federação Espírita do Estado de Sergipe

A Caixinha do Amor

"Quando se dá amor, tira-se da nossa caixinha e se coloca na caixinha do outro.
Quando se recebe amor, tira-se da caixinha do outro e se coloca na nossa."

Essa mensagem é importante para que possamos entender que não podemos deixar esvaziar e nem encher a nossa caixinha. É importante aprender a compartilhar e encontrar o caminho para reciclar esse amor. Se você só recebe e não dá, a caixinha lota e ninguém mais consegue te dar amor. Se você só dá, chega uma hora que acaba o seu. Por isso, na vida, é importante dar e receber amor.
Prezados leitores, autores e equipe editorial que constroem a revista FEES, somos felizes em participar deste projeto que vem mensalmente compartilhar o Amor através das páginas virtuais. Recebemos o amor através da disponibilidade e atenção que os autores têm conosco e compartilhamos esse amor com vocês leitores. Entregamos assim a edição de Novembro da Revista FEES.

Paz e bem!

Atenciosamente
Júlio César Melo Poderoso

SUMÁRIO

Além-Túmulo p4

Mágia, Religião e Fé racionada p7

Interferência Espiritual nos Processos Deprecivos p10

Visão de Mundo no Espiritismo p16

Arte: de Observar Kardec p30

A Marcha do Progresso p31

A Morte Existe p33

Glândula Pineal, Alma e Mediunidade p36

Reencarnação: Uma Lei Divina p40

Estratégias para Resolver Conflitos de Família p42

Atividade Interativa p46

O Livro dos Espíritos - 1019 Perguntas p47

Ler Para Quê? p50

FAMILIAR. pág 13

aCORda Vida! pág. 19

O Valor da Família e da Amizade pág. 22

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

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

ALÉM-TÚMULO

Por: Silvio Ramos

Que se passa no momento da morte e como se desprende o Espírito da sua prisão material? Que impressões, que sensações o esperam nessa ocasião tenebrosa? É isso o que interessa a todos conhecer, porque todos cumprem essa jornada. A vida foge-nos a todo instante: nenhum de nós escapará da morte.

Ora, o que todas as religiões e filosofias nos deixaram ignorar, os Espíritos, em multidão, no-lo vêm ensinar. Dizem-nos que as sensações que precedem e se seguem à morte são infinitamente variadas e dependentes sobretudo do caráter, dos méritos, da elevação moral do Espírito que abandona a Terra. A separação é quase sempre lenta, e o desprendimento da alma opera-se gradualmente. Começa, algumas vezes, muito tempo antes da morte, e só se completa quando ficam rotos os últimos laços fluídicos que unem o perispírito ao corpo. A impressão sentida pela alma revela-se penosa e prolongada quando esses laços são mais fortes e numerosos. Causa permanente da sensação e da vida, a alma experimenta todas as comoções, todos os despedaçamentos do corpo material.

Dolorosa, cheia de angústia para uns, a morte não é, para outros, senão um sono agradável seguido de um despertar silencioso. O desprendimento é fácil para aquele que previamente se desligou das coisas deste mundo, para aquele que aspira aos bens espirituais e que cumpriu os seus deveres. Há, ao contrário, luta, agonia prolongada no Espírito preso à Terra, que só conheceu os gozos materiais e deixou de preparar-se para essa viagem.

Entretanto, em todos os casos, a separação da alma e do corpo é seguida de um tempo de perturbação, fugitivo para o Espírito justo e bom, que desde cedo despertou ante todos os esplendores da vida celeste; muito longo, a ponto de abranger anos inteiros, para as almas culpadas, impregnadas de fluidos grosseiros. Grande número destas últimas crê permanecer na vida corpórea, muito tempo mesmo depois da morte. Para estas, o perispírito é um segundo corpo carnal, submetido aos mesmos hábitos e algumas vezes, às mesmas sensações físicas como durante a vida terrena.

Outros Espíritos de ordem inferior se acham mergulhados em uma noite profunda, em um completo insulamento no seio das trevas. Sobre eles pesa a incerteza, o terror. Os criminosos são atormentados pela visão terrível e incessante das suas vítimas.

A hora da separação é cruel para o Espírito que só acredita no nada. Agarra-se como desesperado a esta vida que lhe foge; no supremo momento insinua-se-lhe a dúvida; vê um mundo temível abrir-se para abismá-lo, e quer, então, retardar a queda. Daí, uma luta terrível entre a matéria, que se esvai, e a alma, que temia em reter o corpo miserável. Algumas vezes, ela fica presa até à decomposição completa, sentindo mesmo, segundo a expressão de um Espírito, "os vermes lhe correrem as carnes".

Pacífica, resignada, alegre mesmo, é a morte do justo, a partida da alma que, tendo muito lutado e sofrido, deixa a Terra confiante no futuro.

Para esta, a morte é a libertação, o fim das provas. Os laços enfraquecidos que a ligam à matéria, destacam-se docemente; sua perturbação não passa de leve entorpecimento, algo semelhante ao sono.

Deixando a sua residência corpórea, o Espírito, purificado pela dor e pelo sofrimento, vê sua existência passada recuar, afastar-se pouco a pouco com seus amargores e ilusões; depois, dissipar-se como as brumas que a aurora encontra estendidas sobre o solo e que a claridade do dia faz desaparecer. O Espírito acha-se, então, como que suspenso entre duas sensações: a das coisas materiais que se apagam e a da vida nova que se lhe desenha à frente. Entrevê essa vida como através de um véu, cheia de encanto misterioso, temida e desejada ao mesmo tempo. Após, expande-se a luz, não mais a luz solar que nos é conhecida, porém uma luz espiritual, radiante, por toda parte disseminada. Pouco a pouco o inunda, penetra-o, e, com ela, um tanto de vigor, de remoçamento e de serenidade. O Espírito mergulha nesse banho reparador. Aí se despoja de suas incertezas e de seus temores. Depois, seu olhar destaca-se da Terra, dos seus lacrimosos que cercam seu leito mortuário, e dirige-se para as alturas. Divisa os céus imenso e outros seres amados, amigos de outrora, mais jovens, mais vivos, mais belos que vêm recebê-lo, guia-lo no seio dos espaços. Com eles caminha e sob às regiões etéreas que seu grau de depuração permite atingir. Cessa, então, sua perturbação, despertam faculdades novas, começa o seu destino feliz.

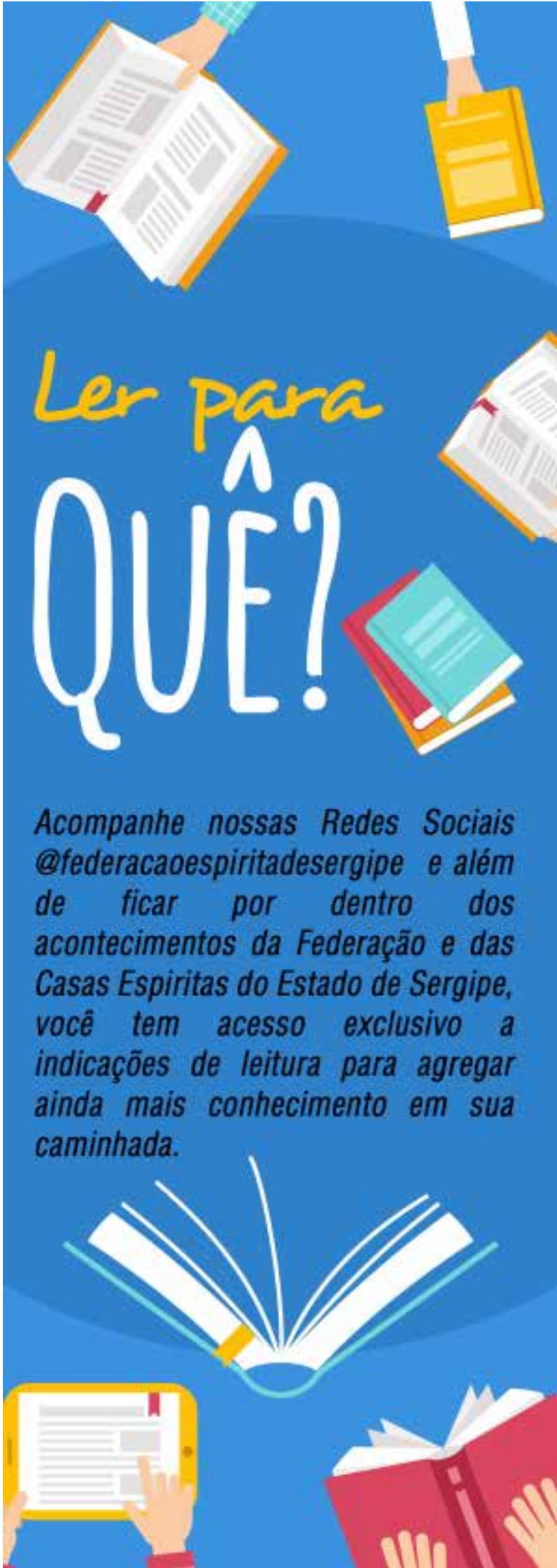
A entrada de uma vida nova traz impressões tão variadas quando o permite a posição moral dos Espíritos. Aqueles - e o número é grande - cujas existências se desenrolaram indecisas, sem faltas graves nem méritos assinalados, acham-se, a princípio, mergulhados em um estado de torpor, em um acabrunhamento profundo; depois, um choque vem sacudir-lhe o ser. O Espírito sai, lentamente, de seu invólucro:

como uma espada da bainha; recobra a liberdade, porém, hesitante, tímido, não se atreve a utilizá-la ainda, ficando cercado de temor e pelo hábito aos laços em que viveu. Continua a sofrer e a chorar com os entes que o estimaram em vida. Assim corre o tempo, sem ele o medir; depois de muito, outros Espíritos auxiliam-no com seus conselhos, ajudando a dissipar sua perturbação, a libertá-lo das últimas cadeias terrestres e a elevá-lo para ambientes menos obscuros.

Em geral o desprendimento da alma é menos penoso depois de uma longa moléstia, pois o efeito desta é desligar pouco a pouco os laços carnais. As mortes súbitas, violentas, sobrevindo quando a vida orgânica está em sua plenitude, produzem sobre a alma um despedaçamento doloroso e lançam-na em prolongada perturbação. Os suicidas são vítimas de sensações horríveis. Experimentam, durante anos, as angústias do último momento e reconhecem, com espanto, que não trocaram seus sofrimentos terrestres senão por outros ainda mais vivazes.

O conhecimento do futuro espiritual, o estudo das leis que presidem à desencarnação é de grande importância como preparativos à morte. Podem suavizar os nossos últimos momentos e proporcionar-nos fácil desprendimento, permitindo mais depressa nos reconhecermos no mundo novo que se desvenda.

Texto extraído da obra de Léon Denis – Depois da Morte - Editora FEB.



Magia, Religião e Fé Raciocinada

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

José Herculano Pires pondera que a percepção mágica do mundo, que remonta ao ambiente tribal ou do clã, levou o homem primitivo às práticas mágicas. Assim, seu pensamento se desenvolvia na experiência, revelando-lhe progressivamente as relações existentes entre as coisas e os seres, e que se pode supô-las, assim, como simples dados exemplificativos: vida-alimento, bicho-mato, peixe-água, ave-céu, fruta-árvore, [...]. Acrescenta que essas relações primárias davam-lhe a possibilidade de agir com eficiência no meio físico e, através delas, ele começou a agir instintivamente no plano espiritual, nascendo a magia simpática ou simpatética, a arte incipiente de atingir o inimigo através de reproduções de sua figura em barro ou madeira, e de evocar as forças benéficas através de símbolos correspondentes a elas [...]. (Agonia das religiões, cap. 10).

Pires também assevera, com a sua costumeira acuidade, que foram pacientes e incessantes pesquisas, e não misticismo, que levaram Kardec à descoberta científica da natureza espiritual do homem.

O nobre autor destaca que o misticismo tem suas origens remotas no êxtase dos pajés, que em meio às selvas procuravam o contato direto com os espíritos protetores das tribos e que o pressuposto do misticismo nas eras civilizadas é a possibilidade humana de superação dos sentidos e da razão para obter-se o conhecimento superior nas fontes divinas, sendo que esse pressuposto conduz os homens a uma fuga da realidade (Idem). No Espiritismo, afirma Herculano Pires, as práticas místicas são rechaçadas por dois motivos fundamentais:

1º) porque o homem está no mundo para viver o mundo com o fim de desenvolver, na experiência da vida de relação, as suas potencialidades internas; 2º) porque a ligação do homem com Deus se faz através do amor ao próximo, na prática da caridade (que é o amor em ação) e de maneira natural, sem a necessidade de práticas rituais ou do emprego de excitantes de qualquer espécie. As pessoas que consideram o Espiritismo como doutrina mística confundem a fenomenologia mediúnica com as práticas do misticismo. Não sabem que a mediunidade – como hoje está confirmado pelas pesquisas parapsicológicas – é simplesmente uma faculdade humana natural que permite a todos o exercício da percepção extra-sensorial. O misticismo nasceu das manifestações naturais dessa faculdade e da falta de condições culturais para o seu estudo racional.

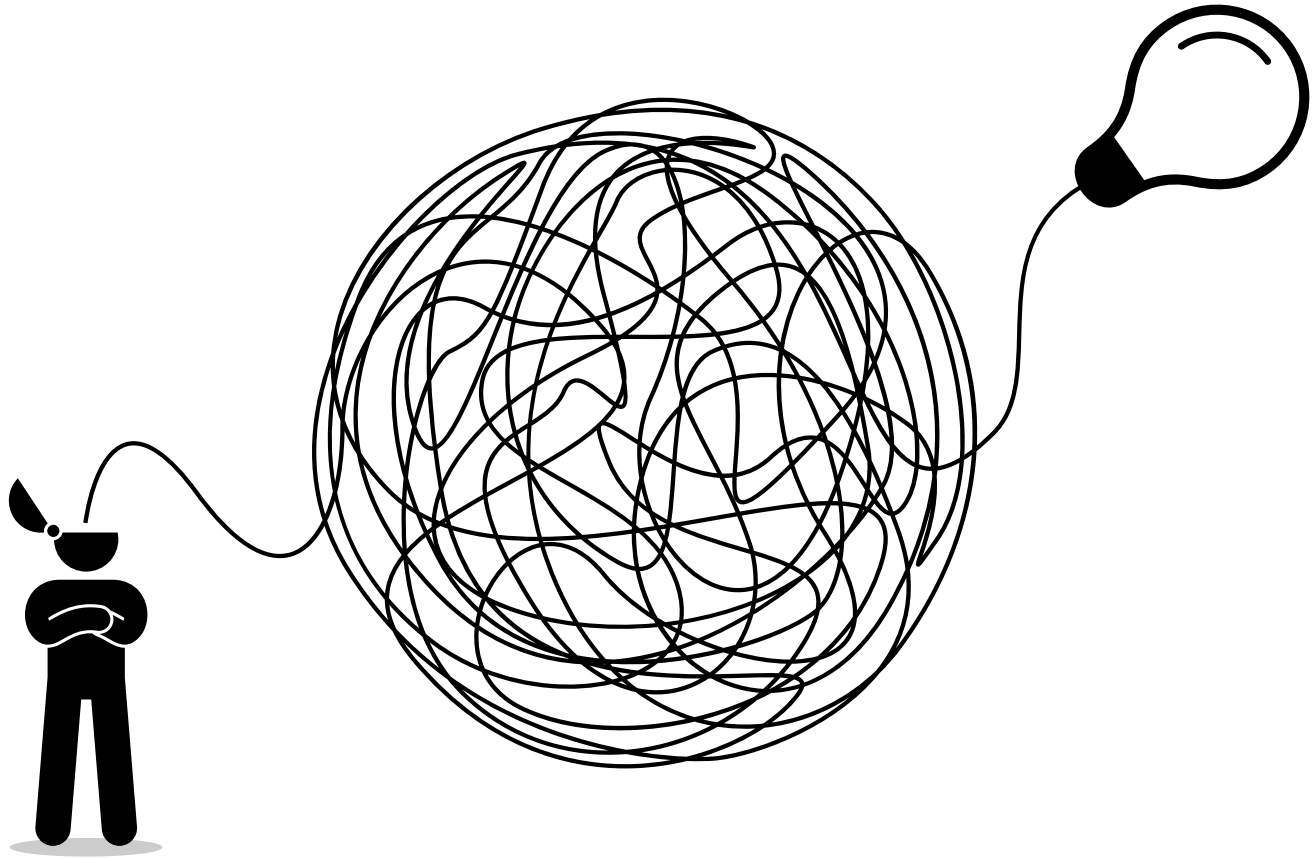
Ainda ressalta que o Cristianismo utilizou-se, em sua origem, da mediunidade, mas sua posição em face das religiões anteriores foi nitidamente racionalista, eis que todos os ensinos de Jesus, mesmo quando ele se referia a Deus, chamando-o de Pai, são racionais, além do mais, sua condenação constante do irracionalismo judeu foi sempre seguida de explicações racionais, através de exemplos em forma de parábolas tiradas da própria vida diária do povo, havendo de se destacar ainda que ao tratar do dogma judaico da ressurreição Ele se referia claramente ao nascer de novo, usando exemplos históricos como a volta de Elias reencarnado em João Batista. (Idem).

No livro Revisão do Cristianismo, Herculano Pires pondera que o Cristianismo não é uma religião, mas sim uma Doutrina do Conhecimento, que fornece elementos a muitas religiões; que a sua finalidade não é salvação da alma após a morte, mas a sua salvação aqui mesmo na Terra, ainda acrescentando que o Cristianismo é um dos grandes momentos de síntese da evolução terrena, por nos oferecer o passado e suas experiências, o presente e sua realidade imediata, o futuro e suas possibilidades (p. 76/77)

Quanto à Doutrina Espírita, que é a Doutrina do Cristo, segundo nos lembra o Espírito Emmanuel, as pesquisas sobre as quais se debruçou Kardec excluiu a possiblidade de que afirmativas relacionando o Espiritismo a misticismo pudessem vir a ter verossimilhança. As dúvidas de Kardec, que o fizeram convergir para um profundo mergulho de observação e análise do que na época eram considerados fenômenos, foram determinantes para a construção da Doutrina Espírita na rocha, onde suporta qualquer vendaval de críticas.

E a dúvida, que leva à pesquisa, também teológica, não foi novidade trazida por Kardec. Já no século XII, o filósofo Pedro Abelardo (1079-1142) a colocou no cenário das interpretações dos estudos bíblicos, conforme apontam os autores Giovanni Reale e Dario Antiseri na obra História da Filosofia, volume II, sem deixar de ter bem claro o conceito de inatingibilidade da natureza divina, tal como os Espíritos mais tarde responderiam a Kardec nas questões 10 e 11 de O Livro dos Espíritos.

Abelardo, segundo os autores supra, considerou necessária a investigação crítico-racional para subtrair os enunciados cristãos a qualquer acusação de absurdo e, o que é



mais importante, torná-los de alguma forma acessíveis à inteligência humana, tratando-se assim, de um esforço programático em que o discurso filosófico não revoga o discurso teológico, mas sim o facilita e o torna acessível e, portanto, a razão não elimina a fé, mas a corrobora (Idem, p. 162). Kardec também duvidou, especulou, pesquisou e deduziu, demonstrando, juntamente com os Espíritos Superiores que coordenaram a tarefa, o monumental tripé da Doutrina Espírita, tão bem explicado por José Herculano Pires.

Inicialmente, Kardec lançou mão da sonda da investigação para poder comprovar a veracidade dos fatos (Ciência); em seguida, percebendo que poderia extrair conteúdo mais nobre daqueles fenômenos, formulou questões de elevado teor filosófico (Filosofia); na sequência, retomando as pesquisas científicas constatou que aquelas verdades, trazidas sob a coordenação dos Espíritos Superiores estavam entrelaçadas a consequências morais-religiosas para o homem (Religião). (Introdução à Filosofia Espírita, cap. IV).

Tendo em mente tudo isso, é de fácil compreensão a bela e profunda frase do psiquiatra suíço Carl Gustav Jung (1875-1961), considerado o pai da psicologia analítica, sobre a diferença entre crer e "conhecer" Deus, no texto abaixo:

Analisando seu trabalho no contexto de nossa civilização, Jung disse: "Não sou levado por excessivo otimismo nem sou amante dos ideais elevados, mas me interesso simplesmente pelo destino do ser humano como indivíduo – a unidade infinitesimal da qual depende o mundo e na qual, se estamos lendo corretamente o significado da mensagem cristã, também Deus busca seu fim". Ficou célebre, tornando-se fonte de longas controvérsias, a resposta que, em 1959, Jung deu a um entrevistador da BBC que lhe perguntou: "Acredita em Deus?" A essa pergunta, Jung replicou: "Não tenho necessidade de crer em Deus. Eu o conheço". (In História da Filosofia, volume VII, p. 75, de Reale e Antiseri)

Uma grande lição. Só nos resta assimilar.

A Interferência Espiritual nos Processos Depressivos

Robenilde Oliveira
Membro do NEPE Bittencourt Sampaio.

Durante muitos anos pessoas acometidas por alterações emocionais foram diagnosticadas nos diferentes transtornos psíquicos, que ao longo dos tempos foram sendo estudados e ganharam novas nomenclaturas e novas formas de tratamentos, mais humanos e mais eficientes.

O olhar da medicina se amplia e agora vemos vários cientistas e profissionais da saúde interessados em estudar a vertente espiritual da saúde integral do ser humano.

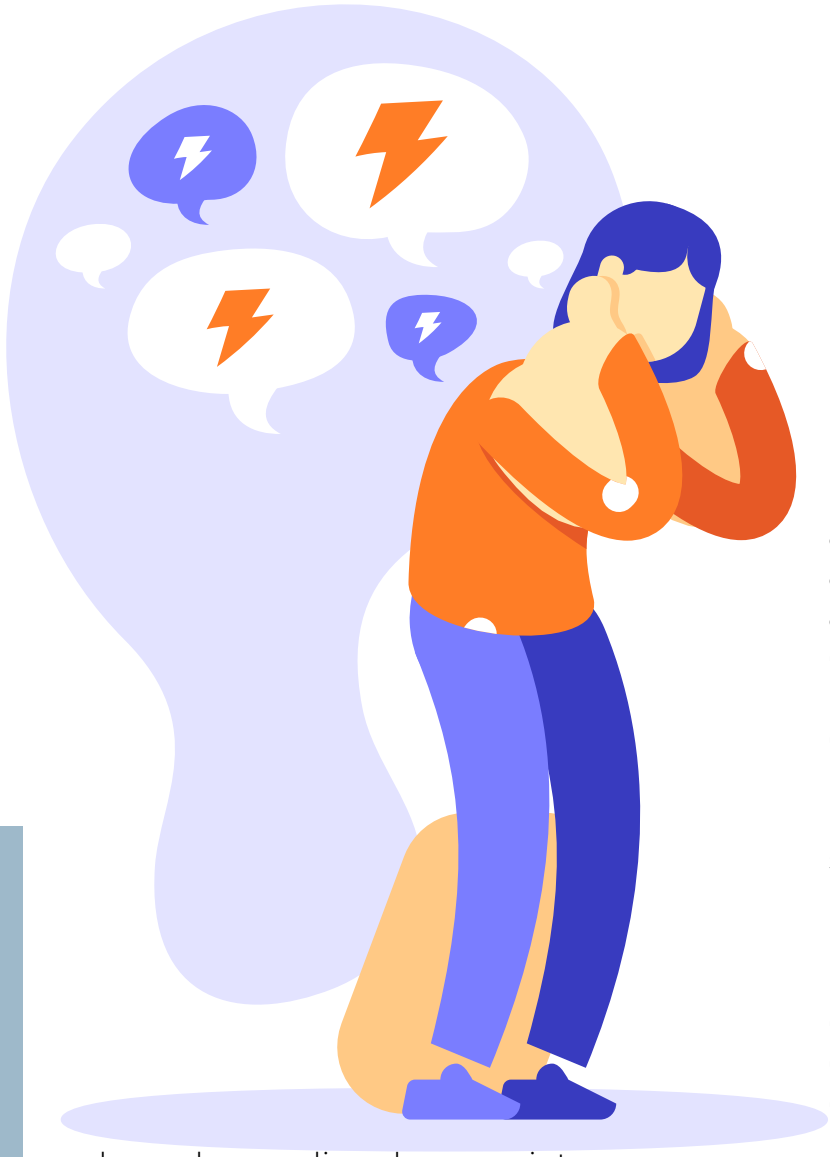
O termo "depressão" tem sua origem no latim 'depremere', 'de' significa "baixar", e 'premere' significa "pressionar", sendo literalmente "pressionar para baixo". A característica predominante nessa doença é a significativa baixa nos níveis de humor do paciente, estando presentes os sentimentos de vazio e tristeza.

O portador dessa doença necessita de ajuda profissional, um diagnóstico bem elaborado, e a terapêutica médica, psicológica e espiritual adequada.

Joanna de Ângelis (2018), no livro Triunfo Pessoal, capítulo 6, nos fala que "na raiz psicológica do transtorno depressivo ou de comportamento afetivo, encontra-se uma insatisfação do ser em relação a si mesmo, que não foi solucionada." Explicando que predomina no eu profundo um conflito não resolvido, como resultado da frustração causada pela revolta dos desejos que não foram realizados. Mostra-nos que essa necessidade de realizações imediatas são fruto dos desejos do ego, que se revolta silenciosamente contra si mesmo.

Em outra obra sua, o livro Entrega-te a Deus, Joanna de Ângelis (2012) nos informa que na raiz do transtorno depressivo sempre irá existir uma psicogênese de natureza espiritual de caráter obsessivo, e que o sentimento de culpa está em sua matriz. Isto porque, explica a autora, os transtornos mentais tem origem em vidas passadas.

Na introdução do livro Vitória sobre a Depressão, Joanna de Ângelis (2010) esclarece



sobre a doença dizendo o seguinte:

> *"A depressão é doença da alma, que se sente culpada, e, não poucas vezes, carrega esse sentimento no inconsciente, em decorrência de comportamentos infelizes praticados na esteira das reencarnações, devendo, em consequência, ser tratada no cerne da sua origem". (ÂNGELIS, 2010).*

No livro Obras Póstumas, no item 56, Allan Kardec traz a definição de obsessão:

> *"Chama-se obsessão à ação persistente que um Espírito mau exerce sobre um indivíduo. Apresenta caracteres diferentes que vão desde a simples influência moral, sem perceptíveis sinais exteriores, até a perturbação completa do organismo e das faculdades mentais". (KARDEC, 2005).*

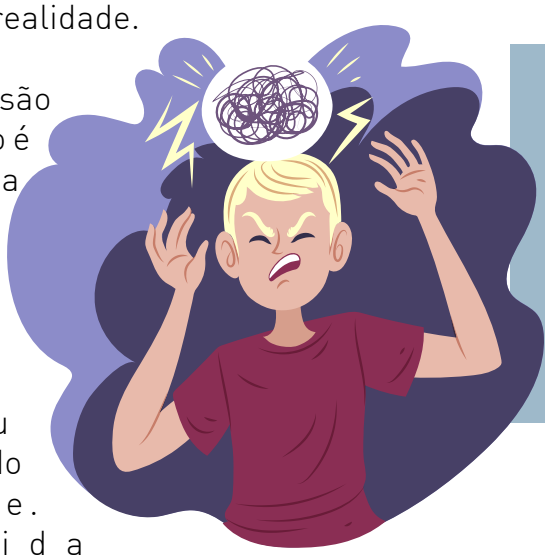
Em O livro dos Médiuns, no item 254, assim explana o autor supracitado:

> *"[...] entre os que são tidos por loucos, muitos há que apenas são subjugados; precisariam de um tratamento moral, enquanto que com os tratamentos corporais os tornam verdadeiros loucos. Quando os médicos conhecerem bem o Espiritismo, saberão fazer essa distinção e curarão mais doentes do que com as duchas". (KARDEC, 2004).*

A literatura espírita esclarece sobre a diversidade das obsessões que podem apresentar-se sob várias formas, sendo algumas leves e sutis, outras mais graves e devastadoras, transformando-se em problemas psiquiátricos de consequências graves.

A obsessão simples instala-se suavemente, podendo confundir-se com as próprias inquietações do encarnado.

A obsessão por fascinação é mais séria, especialmente se o encarnado for portador de mediunidade. Esse tipo de obsessão envolve sua vítima pela própria fraqueza moral, dominando-lhe o raciocínio e a mente por completo. Nesse aspecto fica mais difícil a pessoa perceber-se vítima de obsessão, pelo fato de achar-se lúcida sobre sua vida, atitudes e comportamentos, e por não ser afetada com sofrimento físico ou mental. A dificuldade se instala nos relacionamentos. A fascinação, que é a invasão do campo mental do obsidiado, lhe causa total distorção da percepção da realidade.



A obsessão por subjugação é a mais perversa e mais alienante. Podendo ser a sucessão das duas anteriores ou não, ocorrendo subitamente. Conhecida

também por "possessão", pelo fato de o encarnado perder o comando pessoal, muitas vezes por hipnose. A subjugação, que é a obsessão de maior gravidade se apresenta como domínio do campo mental, em que o obsidiado perde o controle do próprio comportamento.

Vale salientar, como diz a literatura espírita, que ambos, obsedado e obsessor, são responsáveis pelos atos cometidos agora ou em passado remoto. Não há vítima nem algoz no caminhar da esteira das reencarnações.

Manoel Philomeno de Miranda, pela mediunidade de Divaldo Pereira Franco, no livro Tormentos da Obsessão, nos alerta sobre as obsessões quando se fazem prolongadas e o paciente não coloca sua vontade à disposição da melhora ou não a consegue, sofre a incidência continuada dos fluidos deletérios da obsessão sobre os neurônios cerebrais, que finda por ocasionar distúrbios de grave porte.

> *"Iniciando-se de forma sutil e perversa, a obsessão, salvados os casos de agressão violenta, instala-se nos painéis mentais, através dos delicados tecidos energéticos do perispírito, até alcançar as estruturas neurais, perturbando as sinapses e a harmonia do conjunto encefálico. Ato contínuo, o quimismo neuronal se desarmoniza em face da produção desequilibrada de enzimas que irão sobrecarregar o sistema nervoso central, dando lugar aos distúrbios da razão e do sentimento". (MIRANDA, 2015).*

Percebe-se que há obsessões que geram transtornos mentais pelo fato de terem sido de longa duração, e nesse tempo danificaram o cérebro, tal como nos diz Joanna de Ângelis:

> *"Direcionando o pensamento vigoroso contra o adversário, ora no corpo carnal, o Espírito enfermo pelo ódio descarrega vibrações que irão perturbar o equilíbrio de algumas monoaminas no cérebro, dando lugar, pela constância, a futuras depressões, a processos maníacos, a transtornos esquizofrênicos, que somente desaparecem quando o agente é afastado, e não mediante os recursos terapêuticos convencionais. (ÂNGELIS, 2014).*

Continua a benfeitora:

> *"Considerando-se a gravidade das obsessões, é sempre oportuno o atendimento médico simultâneo, de forma que sejam recuperados os órgãos afetados pelos transtornos, sempre portador de fluidos e vibrações perniciosos que enfermam o conjunto fisiológico". (ÂNGELIS, 2014).*

Assim percebemos através desses estudos que os sintomas das depressões leves e moderadas e da obsessão simples se assemelham e se confundem, tanto quanto a depressão grave se assemelha a obsessão por subjugação.

Os médicos e psicólogos mais sensíveis estão descortinando, desvendando as dores ocultas e encontrando na matriz do sofrimento algo a mais que os remédios não possuem a capacidade de curar.

FAMILIAR

Jô Benevides
Artista visual/Historiadora da Arte

Inúmeros artistas ao longo da história imaginaram a Família Sagrada apoiados nos seus ideais religiosos, esperança e visões de mundo. E muitos "closes" de aspectos dessa família chegaram até nós através da História da Arte.

Nesta imagem, que denominei "Familiar..." procuro fazer uma releitura sobre essa trilogia que muito me encanta: José, Maria e Jesus. O que eles têm a nos dizer?

No Evangelho de Mateus, há uma passagem interessante em que Jesus nos diz:

Qual dentre vós, quando seu filho lhes pede pão lhe dá pedras ou quando pedem peixe, lhes dá uma serpente? Assim, pois se vós que sois imperfeitos costumais dar coisas boas a seus filhos, com mais razão vosso Pai que está nos céus dará coisas boas a quem lhe pede (Mt. VII: 11).

Note-se que nesta passagem, Jesus faz uma comparação entre os pais da terra e o Pai do céu, ressaltando o comportamento amoroso dos pais deste mundo. Jesus deve ter observado isso quando criança não só entre os homens de sua aldeia, mas, principalmente, observando José.

De acordo com a história, José foi um artesão construtor na pequena Nazaré e deu o exemplo das mãos calosas, do suor no rosto e das lutas cotidianas para Jesus, que certamente o ajudava. José não nos deixou uma só palavra, mas o seu silêncio. Um silêncio que fala. Ele falava com as mãos e ferramentas, refletindo sua intensa vida interior, o trabalho. E Jesus, durante o seu ministério público, utilizou o silêncio como técnica de ensino.

E esse silêncio é traduzido na obra "Familiar..." através do elemento expressivo da transparência, uma presença necessária, mas que não interfere. Pelo contrário, é eclipsado pelo Sol que é Jesus, seu filho, e por Maria, a Lua que reflete a luz solar, sua esposa. José, geralmente, só é lembrado quando armamos o presépio de Natal. Porém, segundo os registros do espírito Humberto de Campos no livro "Boa Nova", psicografado por Francisco Cândido Xavier, afirma no capítulo três que Jesus viveu e se desenvolveu junto a José. Ele cumpriu sua missão de pai, partindo para o plano espiritual no intervalo que medeia entre os 12 e os 30 anos de Jesus.

Maria tem muitas coisas a nos oferecer. Podemos destacar o acatamento à vontade de Deus, o exemplo de "ter Jesus no coração", o alimento do amor espiritual e materno que nos traz força ante as provas e lutas da vida, a oportunidade de trabalho junto a inúmeras organizações espirituais baseadas na compaixão e ligadas aos que sofrem, seja na carne ou no mundo dos Espíritos.

A Rosa Mística solicita que a consideremos como criatura de Deus, cooperadora de Jesus na edificação do Seu Reino, que está sendo construído no coração humano. Esse pedido amoroso de Maria é incorporado na obra através dos tons rosáceos e as palmas verdes que lembram os jardins do Hospital Maria de Nazaré, no

Plano Espiritual, onde esse amoroso Espírito de Luz trabalha em prol dos irmãos mais necessitados de amor.

Que possamos dizer em oração, com a obediência da excelsa Mãe de Jesus:

"Senhor, eis aqui a tua serva! Cumpra-se em mim, segundo a tua palavra..."

E o que dizer de Jesus? O símbolo maravilhoso de todas as virtudes!...

Dorme tranquilo nos braços de sua mãe... Irá crescer em sabedoria, estatura e graça diante de Deus e dos homens. Seus ensinos estarão no Evangelho, roteiro iluminador de todas das criaturas.

Nesse sentido, a obra de título "Familiar..." traz a "Família Sagrada" como meio de focar o lar como a célula ativa do organismo social.

E o que é lar? O lar é o sentimento de união que envolve a família em prol da harmonia doméstica. Temos então dedicação, renúncia, silêncio, zelo, e tantos outros sentimentos que devotamos àqueles que se unem pela eleição afetiva ou através do impositivo consangüíneo. E cada um cumprindo seus papéis. Daí, se a criança é o futuro, o que repousa no coração dos pais?

O pai é o pensamento.
A mãe o ideal.
O pai a oficina.
A mãe o santuário.
O pai a realização.
A mãe a inspiração.

A gloriosa missão da família na Terra é o soerguimento, é apostolado fundamental do Cristianismo renascente em nossa Doutrina Consoladora.

Que busquemos na Boa Nova do Divino Mestre a orientação familiar para a renovação de nossos destinos, materializando em nossos corações o ensinamento divino de Nosso Senhor Jesus Cristo, a luz de todos os séculos e o alvo de redenção da Humanidade inteira.

VISÃO DE MUNDO NO ESPIRITISMO

Joacenira Oliveira
Academia de Letras Espírita do Estado de Sergipe (ALEESE)

Este artigo objetiva demonstrar as "visões de mundo" que o Espiritismo faculta aos seus seguidores, construídas a partir de seus símbolos religiosos. Buscamos apreender a concepção de mundo no Espiritismo, com base no seu corpo doutrinário que contém a formulação do seu sistema de pensamento.

O Espiritismo, de um modo geral, fundamenta-se nos seguintes pontos: a) o Homem é um espírito temporariamente ligado a um corpo; b) a Alma é o espírito enquanto se encontra ligado ao corpo; c) o Espírito, compreendido como individualidade inteligente da Criação, é imortal; d) a Reencarnação é o processo natural de aperfeiçoamento dos espíritos; e) os Espíritos Encarnados (vivos) e os Espíritos Desencarnados (mortos) podem se comunicar entre si através da mediunidade; f) Pluralidade dos Mundos habitados; e g) a Lei de Causa e Efeito liga-se à reencarnação.

Um dos pilares fundamentais da Doutrina Espírita é a crença na reencarnação ligada à noção de carma, similar ao complexo Karma-Samsara desenvolvido no pensamento religioso da Índia. Outro aspecto que marca fortemente a doutrina é o viés evolucionista. Segundo os princípios doutrinários do Espiritismo, o homem no mundo é

antes de tudo um espírito em evolução, sendo que o conjunto de experiências necessárias à evolução será encontrado nos dois planos da existência: o plano Espiritual e o plano Material, que constituem a base das crenças espíritas, estabelecendo-se em permanente relação.

A forma como o espírita entende a vida no mundo é precedida do reconhecimento de uma ordem cósmica que apresenta um automatismo próprio, regido por leis imutáveis. Se considerada isoladamente, a noção de carma no Espiritismo é semelhante a do hinduismo e do budismo, implicando a percepção do mundo como um cosmo sem lacunas de retribuição ética, no qual nenhum fato significativo do ponto de vista moral se perde.

O conjunto das ações humanas nesta ou em outras existências pelas quais passa o espírito estão subordinadas à lei de causa e efeito.

Dentro deste contexto se insere o pensamento espírita, segundo a crença de que, ao encarnar, a sua vida está submetida à lei de causa e efeito. Culpa e mérito são infalivelmente retribuídos nas sucessivas reencarnações pelas quais o espírito terá que passar.

A crença nas vidas sucessivas conduz a uma longa trajetória cósmica e neste percurso cósmico os espíritos por meio das diversas encarnações vão produzindo "mérito" ou "culpa" com seus próprios atos, sendo que em cada encarnação há o confronto com os maus ou bons atos praticados em existências anteriores. Enquanto princípio doutrinário, o confronto com os seus débitos ou créditos se torna uma certeza matemática. Na concepção espírita, nada do que ocorre é aleatório. A lei de causa e efeito ganha sentido prático na vida do espírita.

Ao transferir para o indivíduo toda a responsabilidade por seus atos, o Espiritismo engendra grandes noções de responsabilidades individuais. No pensamento espírita, a pessoa constrói-se, cria seu destino e ao fazê-lo o indivíduo assume toda a responsabilidade em torno da sua miséria, felicidade, alegria ou aflições. Na medida em que o conteúdo do carma é o produto do livre-arbítrio individual, cada espírito produz assim 'seu carma'. Esse pressuposto básico no qual se apóia a doutrina conduz seus fiéis a uma visão conformista e coerente dos acontecimentos da vida no mundo.

A visão de um cosmo perfeito e harmônico onde tudo se encadeia e tudo se explica é o que permite ao espírita a certeza de uma lógica que preside os acontecimentos mundanos e extra-mundanos.

Por toda a parte vamos encontrar vestígios do Espiritismo, como por exemplo, no pensamento de Hume, pois a existência de uma ordem cósmica originária já se encontrava imbricada nas suas idéias quando fez o seguinte argumento: "De que forma as coisas poderiam ter chegado a ser como são se não houvesse em algum lugar, no pensamento ou na matéria, um princípio ordenador inerente e originário? (...) Em qualquer hipótese, cética ou religiosa, o acaso não pode ter lugar. Tudo está certamente governado por leis fixas e invioláveis" (HUME, 1992, p. 88).

É recorrente no sistema simbólico do Espiritismo que toda a atribuição de sentido ao mundo humano recorre à crença de um mundo superior, invisível, eterno e pré-existente a tudo, o Plano Espiritual, em que os principais componentes são os Espíritos, centelhas divinas, partes de Deus. São entendidos não como abstração, mas como seres definidos, limitados, circunscrito (KARDEC, 2006), e que têm como atributos o pensamento, a inteligência e a vontade que os dotam de livre-arbítrio, e os constituem como individualidades morais. Segundo ensinamentos dos espíritos a Allan Kardec, os Espíritos foram criados por Deus, simples e ignorantes, e a cada um foi atribuída uma

missão para conduzi-los à perfeição através do progresso associado à idéia de evolução. Na concepção espírita, o progresso é uma das leis da natureza em que todos os seres da criação, animados ou inanimados, estão submetidos, dentro do processo evolutivo da própria humanidade.

No Espiritismo, a evolução transcende a matéria e desdobra-se pela vida espiritual. Ao compreender dessa forma, a vida ganha racionalidade e coerência e se enseja nesse impulso universal de evolução, entretanto, para que o progresso se realize, os espíritos precisam encarnar, ou seja, vincular-se a um corpo físico temporariamente.

Neste contexto, se insere o pensamento de CAVALCANTI, que amplia mais a compreensão para a questão: "A cada encarnação representa para o espírito a oportunidade de renovação, ao mesmo tempo em que a encarnação é regida pelo mecanismo cármico ela o é também pela lei de evolução e do progresso" (CAVALCANTI, 1983, p. 41).

O espírito necessita de sucessivas encarnações na Terra e nos diversos planetas do universo. A crença espírita segundo a qual todos os globos que circulam no espaço são habitados e que entre um mundo e outro transitam as entidades, "os espíritos", situa a Terra como um planeta intermediário neste grande percurso cósmico empreendido pelos espíritos.

A Terra é considerada como um planeta de provas e expiações, identificada com a dor, com o sofrimento e a imperfeição, com vistas à regeneração. A partir destas concepções, a vida em nosso planeta Terra é necessária para que o progresso se realize.

O processo de internalização das concepções espíritas, através da incorporação da conduta social, leva ao fortalecimento de um sistema ético interno que expressa novos costumes e novo modo de ser. Na Doutrina Espírita, a imperfeição e o mal do mundo não são vistos como ações demoníacas que Deus pode resolver, são atribuições do próprio homem, dessa forma as carências da humanidade serão resolvidas pelo próprio homem, dentro de um processo evolutivo.

Na perspectiva evolucionista de Allan Kardec, a evolução só é possível devido aos atributos do espírito: inteligência e livre arbítrio que os constitui como individualidades, enquanto a rapidez do progresso é relativizada e dependente dos esforços empreendidos por cada espírito.

A interpretação da vida cotidiana de forma compreensiva e significativa permite ao fiel espírita organizar a vida e atribuir valor e sentido às ações e estas sempre tiveram em harmonia com a maneira pela qual se enxerga a realidade.

Ao demonstrarmos a relação entre o conteúdo dos princípios espíritas e a interpretação do mundo dele decorrente, percebemos que o Espiritismo enquanto sistema religioso produz determinada maneira de ser e estar no mundo. Um conjunto de afirmações, conhecimentos e crenças que permite a construção de uma visão lógica, racional e evolutiva do mundo; um mundo com sentido, ordenado por leis eternas, imutáveis e justas, criadas por Deus, as quais os homens estão submetidos para crescerem moral, intelectual e espiritualmente, sendo este o fim que lhes fora designado.

REFERÊNCIAS

CAVALCANTI, Maria Laura Viveiros de Castro. O mundo invisível. Rio de Janeiro: Zahar Editores S.A., 1983.

HUME, David. Diálogos sobre a religião natural. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

KARDEC Allan. O Livro dos Médiuns. 79ª edição. São Paulo: Araras, 2006.

_____. O Livro dos Espíritos. 50ª edição. Tradução J. Herculano Pires. São Paulo: Lake, 1991.

A COR DA VIDA!

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

Nos ensolarados finais de semana, feriados e até mesmo em simples dias de folga, multidões de residentes em cidades litorâneas buscam as praias, espaço onde as diversidades se encontram. As pessoas procuram relaxamento, diversão, aventuras e até mesmo um momento para refletir sobre a vida. Não faltam aquelas que desejam levar destes dias muito mais que memórias, pretendem levar "uma cor". A frase que retrata bem esta vontade é a conhecida "vamos ativar a melanina!". Mas será que estas empolgadas pessoas sabem mesmo o que é a melanina? De forma simplificada dizemos que ela é uma proteína de pigmento produzida por células especializadas denominadas de melanócitos e estes se localizam em várias partes do corpo, como olhos, sistema nervoso central, mucosas e na pele. Esse pigmento apresenta normalmente coloração marrom e sua principal função é proteger o DNA contra a ação nociva da radiação emitida pelo sol. Sabe-se hoje que as pessoas de pele negra têm uma vantagem em relação às pessoas mais claras quanto à exposição aos raios ultravioletas do Sol. O motivo é a elevada quantidade de melanina na pele, que funciona como um filtro solar natural, aumentando a resistência cutânea para algumas doenças, principalmente o câncer de pele.

Estas salutares informações nos autorizam a dizer que quando vamos à praia e ativamos a melanina estamos escurecendo a cor da pele ativando processos naturais. Permite-nos afirmar também que a diferença na cor da pele é resultante da quantidade de melanina no organismo e da maior ou menor exposição ao sol, o que cientificamente comprova que os homens são iguais apesar dos diferentes tons de pele. E foi com base nas constatações da ciência sobre igualdade entre os homens que normas foram editadas. Por exemplo, na Declaração Universal dos Direitos do Homem, de 1948, em seu artigo primeiro, encontramos o seguinte texto: "Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e em direitos. Dotados de razão e de consciência, devem agir uns para com os outros em espírito de fraternidade." Na legislação caseira temos a Constituição Federal, de 1988, que no seu artigo 5º, nos informa que "todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza". Na realidade, o estudo científico chegou a mesma conclusão encontrada em O Livro dos Espíritos, questão 803, onde o Mestre Lionês indaga: *Todos os seres humanos são iguais perante Deus?* E como resposta obtém: *Sim, todos tendem para o mesmo fim e Deus fez as suas leis para todos. Dizeis frequentemente: "O Sol brilha para todos", e com isso dizeis uma verdade maior e mais geral do que pensais.* E complementam a resposta assim: *Todos os homens estão submetidos às mesmas leis da Natureza. Todos nascem igualmente fracos, acham-se sujeitos às mesmas dores e o corpo do rico se destrói como o do pobre. Deus a nenhum homem concedeu superioridade natural, nem pelo nascimento, nem pela morte: todos, aos Seus olhos, são iguais.*

Possuidores destes conhecimentos sobre igualdade, voltemos à praia, espaço onde a todos é dado livre acesso, sem distinção de credo, instrução, condição financeira ou de cor, local onde o mar, o sol, a areia e a brisa toca-nos indistintamente. Então, contemplando este cenário onde a natureza reina absoluta e abraça com carinho uma infinidade de formas de vida, sem fazer a menor distinção entre elas, reflitamos e nos perguntemos: Se por intermédio dos microscópios da ciência, confirmadas pelas penas dos doutores da lei e da revelação dos espíritos superiores os homens são iguais, por que ainda temos tanta discriminação ao nosso redor? A resposta vem em uma só palavra, ignorância! A ignorância está na base do preconceito, pois o ser humano, em regra, não nasce com preconceitos, ele apenas desenvolve sua conduta através do hábito cultural da família e da sociedade em que se encontra inserido. Por outro lado, o conhecimento dá a possibilidade de superação dos preconceitos e da discriminação. Supera-se o desconhecimento através da educação. Como deixou registrado o pensador francês Voltaire, *Educação é uma descoberta progressiva de nossa própria ignorância.*

É certo que alguns espíritos reencarnam trazendo consigo compromissos de ajustes de cunho moral, seja prova ou expiação, em razão de sua cor da pele ou da cor de seus irmãos em Cristo, isto ocorre por diversas questões advindas de encarnações anteriores. Mas mesmo nestes casos, a educação pelo conhecimento é um dos caminhos, pois o conhecimento liberta e transforma consciências.

Todavia, não resta dúvida que todo o conhecimento científico, filosófico e legal ainda não foi suficiente para que superemos os preconceitos. A igualdade plena entre os seres humanos é algo a que ainda não alcançamos mesmo tendo todos os motivos para exercitá-la. Em face disto, voltemos à praia e diante do plácido cenário tornemos a refletir e mais uma vez façamos uma pergunta: o que nos falta para vivermos em harmonia e sem esta mácula do racismo e de tantas outras discriminações? A resposta novamente virá em uma palavra, JESUS! O Rabi da Galileia é o caminho a verdade e a vida.

E o caminho, a verdade e vida que encontramos no Mestre Galileu é o amor. Em O Evangelho Segundo o Espiritismo nos é dito que o caminho é amar ao próximo como a nós mesmos, é fazer pelo outro o que gostaríamos que o outro fizesse por nós, é a expressão mais completa da caridade, porque resume todos os deveres do homem para com o seu irmão. Não há guia mais seguro, não há melhor caminho do que fazermos ao outro aquilo que para nós desejamos. Este é o exercício da alteridade, do colocar-se no lugar do outro, de dar sem esperar nada em troca, de perdoar, ser indulgente, benevolente e devotado para com nosso semelhante. Pratiquemos o amor em todas as suas vertentes até que ele se torne estilo de vida, destruindo o egoísmo. Trilhando o caminho mostrado pelo Nazareno, estaremos extinguindo ódios, dissensões e preconceitos.

E é por isso que quando Kardec nos incita à instrução, ele está a nos dizer que há a necessidade de busca constante pelo conhecimento que liberta. E o conhecimento que liberta também nos diz que tudo acontece de acordo com as leis divinas e que as dores são instrumentos necessários para a evolução da humanidade. Diz também que não devemos ter como meta solucionar os problemas do mundo, mas corrigirmos nossas mazelas em primeiro lugar, pois não basta conhecer, necessário pôr em prática as boas lições.

Durante esta nossa jornada terrena ainda faremos inúmeros passeios nas diversas praias da vida, ativaremos nossas melaninas, estaremos abraçados pela natureza, seremos amparados pelas leis dos homens e amados igualmente pelo Pai Criador. No entanto, ainda veremos a dor causada pela discriminação racial ferir nossa consciência por algum tempo. Isso decorre da condição evolutiva do planeta Terra, da falta de conhecimento e do não exercício do amor ensinado pelo Cristo Jesus.

Entretanto, sejamos otimistas, pois a realidade nos conduz neste sentido, o mundo está evoluindo, o homem está crescendo, os espíritos que aqui chegam reencarnados são de melhor índole, maior estatura moral, de mais luz e superarão os preconceitos de cor. Mas, não esqueçamos, quando resistimos ao aprendizado os sofrimentos se repetem.

O VALOR DA FAMÍLIA E DA AMIZADE

Rosa Amélia Andrade Dantas
Doutora em Saúde Pública/Universidade Federal da Bahia e Pós-Doutorada /Universidade de Coimbra. Professora do Departamento de Medicina da Universidade Federal de Sergipe. Presidente da Associação Médica Espírita de Sergipe.

Estamos em novembro e mesmo com a pandemia da Covid-19 em curso, já temos que nos preparar para o Natal, em um momento de distanciamento físico entre familiares e amigos. Acredito que frente a esta prova devemos refletir sobre a importância dessas experiências familiares e de amizade e aprendermos a melhorar nossa relação com familiares e amigos, pois passada esta fase de distanciamento social poderemos valorizar e estreitar ainda mais estas relações.

Emmanuel [1] nos esclarece que "de todos os institutos sociais existentes na Terra, a família é o mais importante, do ponto de vista dos alicerces morais que regem a vida". A família é o âmbito no qual se inicia nossa caminhada neste planeta com o objetivo de aprender o que é necessário para nossa evolução a caminho da luz.

No **Livro dos Espíritos**[2], na questão nº 766, Kardec indaga: "A vida social está na Natureza? " e a resposta é: "certamente". Deus fez o homem para viver em sociedade. Não lhe deu inutilmente a palavra e todas as outras faculdades necessárias para a vida em relação. Viver em sociedade implica a convivência com o próximo e, desde o momento inicial de reencarnados, o próximo está na família. A partir da infância o próximo também passa a incluir os amigos, e na idade adulta ampliamos este círculo e constituímos uma nova família.

Kardec nos esclarece no **Evangelho Segundo o Espiritismo**[3] (Cap. XIV, item 8) que temos as famílias pelos laços espirituais, aquelas que se purificam neste plano e se perpetuam no mundo dos espíritos, e as famílias de laços corporais, que são frágeis como a matéria e por isso muitas acabam na existência atual. Nos dois tipos de família, a importância da fraternidade se mantém a mesma, pois é no seio familiar que devemos buscar compreender uns aos outros e em algumas situações em que ocorrem as devidas correções entre essas almas, é tecido um novo laço, desta vez de amor e de fraternidade.

Na escola da vida terrena, os problemas familiares são provas muito importantes para nossa evolução que nos são oportunizadas pela espiritualidade maior. Temos a necessidade íntima de ter um bom convívio familiar. É necessário buscar diariamente o equilíbrio no exercício do amor, da caridade e da fraternidade no próprio convívio familiar. Por isso, Deus outorga a certas famílias o recebimento de um espírito revoltado ou menos evoluído para que possa ter contato com o amor.

A **Doutrina dos Espíritos** nos ilumina através de mensagens sobre as verdadeiras necessidades de aprendizado imprescindíveis para nossa evolução, e que, pela reencarnação, nos é permitido esse exercício através do relacionamento familiar. Este conhecimento pode ajudar a aproveitar melhor a reencarnação atual, entendendo que reencarnar em uma determinada família é resultado de um planejamento que precisa ser cumprido para conquistar gradualmente a evolução espiritual.

Se estamos na transição planetária, mas ainda temos muito de provas e expiações, é porque o cenário é marcado pela persistência de nossas dificuldades de trabalhar as relações com nossos desafetos. Tais pendências são muitas vezes seculares, e somente na relação com os próximos e no meio familiar poderemos avançar no nosso aprendizado e nos tornar criaturas melhores, através do exercício do amor e da caridade, em substituição ao ódio e ao orgulho.

A presença dos pais é de grande importância na educação dos filhos, espíritos que dependem da qualidade dos ensinamentos recebidos desde o nascimento para que as suas virtudes floresçam, possam trabalhar e transformar as dificuldades por eles trazidas de outras encarnações ou mesmo potencializar os aspectos de amor e caridade no seio familiar.

Muitas vezes ainda não temos forças suficientes para controle e domínio do mal que ainda trazemos em nós, o que se expressa na dificuldade de relacionamento entre os membros da família, porque não conseguimos compreender que a dificuldade que um apresenta é a ferramenta que o outro precisa para corrigir as imperfeições e fraquezas.

Por isso, para o espiritismo a família é o berço da civilização, onde os espíritos se unem sempre com um único fim: o da Evolução Moral. No livro **Entre a terra e o céu**[4] do espírito André Luiz, psicografado por Chico Xavier, Clarêncio nos diz sobre a família:

> "A família espiritual é uma constelação de Inteligências, cujos membros estão na Terra e nos Céus. Aquele que já pode ver mais um pouco auxilia a visão daquele que ainda se encontra em luta por desvencilhar-se da própria cegueira. Todos nós, por mais baixo nos revelemos na escala da evolução, possuímos, não longe de nós, alguém que nos ama a impelir-nos para a elevação. Isso podemos verificar nos círculos da matéria mais densa. Temos constantemente corações que nos devotam estima e se consagram ao nosso bem."

Nossos benfeitores espirituais aguardam de nós uma condição vibracional adequada, que permita recebermos as inspirações e os eflúvios benéficos que nos auxiliam nos momentos difíceis. Dentre as várias atividades que podemos realizar para estarmos em adequada condição vibratória está o culto do Evangelho no Lar.

O **Evangelho segundo o espiritismo**[3], Cap IV, item 13,

> "Os que encarnam numa família, sobretudo como parentes próximos, são, as mais das vezes, Espíritos simpáticos, ligados por anteriores relações, que se expressam por uma afeição recíproca na vida terrena. Mas, também pode acontecer sejam completamente estranhos uns aos outros esses Espíritos, afastados entre si por antipatias igualmente anteriores, que se traduzem na Terra por um mútuo antagonismo, que aí lhes serve de provação. Não são os da consanguinidade os verdadeiros laços de família e sim os da simpatia e da comunhão de ideias, os quais prendem os Espíritos antes, durante e depois de suas encarnações. Segue-se que dois seres nascidos de pais diferentes podem ser mais irmãos pelo Espírito, do que se o fossem pelo sangue. Podem então atrair-se, buscar-se, sentir prazer quando juntos, ao passo que dois irmãos consanguíneos podem repelir-se, conforme se observa todos os dias: problema moral que só o Espiritismo podia resolver pela pluralidade das existências"

A amizade é um sentimento de grande afeição e simpatia nutrida por alguém, não necessariamente unido por parentesco ou relacionamento sexual. Esta relação constitui uma franquia de felicidade e um empréstimo, sem cobranças, de sinceridade, respeito e reciprocidade. O cultivo da amizade atende plenamente aos dois objetivos elencados por Kardec, o bem-estar e o progresso individual, porque o convívio com pessoas amigas preenche a nossa necessidade de intercâmbio afetivo, bem como possibilita formas de crescimento pessoal que talvez não possam ser encontradas em outros tipos de relacionamento.

A falta de amigos não consegue ser preenchida pelo dinheiro, poder ou sucesso. Todos, indistintamente, necessitam da convivência com seus afins, os quais não são comprados, mas conquistados e cultivados. No mundo biológico, os animais se agrupam pela necessidade instintiva de sobrevivência. Na espécie humana, as amizades surgem por necessidades mais íntimas, como, por exemplo, a tentativa de superar a solidão. Muitas vezes denominamos amigos os colegas, parceiros, companheiros, mas entendemos que amigos são aqueles que se relacionam emocional, fisicamente e espiritualmente, ou seja, se encontram fisicamente

ou na internet, se correspondem, conversam, cultivam uma relação de profunda intimidade, revelando, uns aos outros, muitos de seus mais secretos pensamentos e sentimentos, bem como dificuldades, desejos, temores e , além de tudo, ajudam-se mutuamente.

Muitas vezes temos o entendimento fantasioso da amizade. Acreditamos que amigos verdadeiros são somente aqueles em quem podemos depositar nossa absoluta confiança e que jamais nos magoarão. É importante termos em mente que somente seres que tenham atingido elevada superioridade no comportamento, praticam o amor e a caridade de modo a nunca nos magoar. Somente quando estamos em condições de oferecer uma amizade incondicional, apesar dos contratempos e relevando as eventuais falhas alheias, é que encontraremos esse tipo de amizade, pois estaremos na sintonia adequada para tal.

A Bíblia5 nos diz que não há nada que se compare a um amigo fiel. E tem razão, porque, de fato, é muito bom ter um amigo de verdade!
Para Jesus de Nazaré, "ninguém tem maior amor do que este: de dar alguém a própria vida em favor dos seus amigos" (Jo 15:13) 5.

Como é bom ter alguém que nos conheçamos perfeitamente e nos compreenda; interesse-se de verdade por nós e que nos escute de bom grado; que nos respeite e nos admire, apesar dos nossos defeitos; com quem nós certamente possamos contar quando precisarmos; em quem nós possamos confiar sem restrições e com quem nos sintamos completamente à vontade, ou seja, um amigo.

Quantas vezes, ao aconselhar-nos com um amigo, revemos posições e decisões que tomamos, assim como reavaliamos o que tínhamos feito, adotando condutas mais adequadas. Em certas circunstâncias, um amigo é tudo o que mais precisamos, porque sua presença, seus conselhos e seu amparo nos auxiliam na suavização dos obstáculos, no entendimento e enfrentamento dos percalços. No entanto, muitas são as pessoas que querem ter amigos, mas não sabem como conquistá-los e nem como cultivá-los.

A amizade acontece naturalmente. Mas a atenção no lidar com o outro ajuda, consideravelmente, na superação de algumas dificuldades nessa área, porque fazer e manter amigos se trata de uma importante aptidão do ponto de vista do crescimento espiritual. É importante saber ouvir para melhor compreender, respeitar as diferenças, ter desapego nas atitudes, saber apreciar os momentos felizes do outro e saber apreciar os momentos juntos.

O cultivo da amizade é a paz e a harmonia na convivência. É necessário deixar o egoísmo de lado, investir tempo com os amigos, ter interesse pelos outros, conseguir tempo para estar com os amigos e investir tempo a sós com os amigos. Isso não significa a ausência de momentos de dificuldades e desprazer. O que ocorre é que no verdadeiro relacionamento amigo, os momentos de desencontros sempre são superados pela grandeza de sentimentos e de propósitos que um indivíduo nutre em relação ao outro.

Quanto à importância de sabermos compreender um eventual momento difícil alheio, Carlos Torres Pastorinho em **Minutos de Sabedoria**6, nos aconselha: "Não se aborreça com seu amigo, só porque ele está mal humorado; saiba desculpar; quantas vezes também você está irritado, e responde mal a seus amigos... e no entanto gosta que eles o desculpem; Você não sabe o que lhe aconteceu, desconhece seus problemas íntimos... desculpe, então!; Não leve a mal, releve, e continue a querer-lhe bem. É a melhor maneira de mostrar sua amizade e compreensão."

> "Então, um doutor da lei, tendo se levantado, disse-lhe para o tentar: Mestre, o que é preciso que eu faça para possuir a vida eterna?
> Jesus lhe respondeu:
> Que é o que está escrito na lei? Que ledes nela? Ele lhe respondeu: Amareis o Senhor vosso Deus de todo o vosso coração, de toda vossa alma, de todas as vossas forças e de todo o vosso espírito, e vosso próximo como a vós mesmos". (Lucas, 25-27)5

Somos todos uma única família cósmica universal, todos irmãos, filhos do mesmo pai que é Deus. Na medida em que formos internalizando esta verdade, teremos mais facilidade em compreender nosso familiar mais embrutecido e teremos resignação para buscar o entendimento com o espírito que nos foi confiado ao convívio familiar. Assim como com nossos amigos e com nossos inimigos, entendendo que não somos perfeitos e é com amor, caridade e fraternidade que nos transformaremos.

Somos irmãos, nos amemos, pois, que Jesus Cristo já nos abençoou a eterna família do globo terrestre.

Referências

XAVIER, Francisco Cândido. Vida e sexo. Pelo Espírito Emmanuel. 27. ed. 3

2 KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos: princípios da Doutrina Espírita. 72.ed. Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 1992.

3 KARDEC, Allan. O Evangelho Segundo o Espiritismo. 105.ed. Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 1991.

4ANDRÉ LUIZ (espírito). XAVIER, Francisco Cândido. Entre a terra e o céu. 14.ed. Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 1992.

5 BÍBLIA. Bíblia Sagrada. Edição Pastoral. 43ª edição. São Paulo: Paulus, 2001.

6 PASTORINO, Carlos Torres. Minutos de sabedoria. Petrópolis: Vozes, s/d.

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

ARTE:
DE OBSERVAR KARDEC

Por Matheus Henrique
MEMBRO DO NÚCLEO DE MULTIMEIOS DA
ASSESSORIA DE ARTES E EVENTOS DA FEES.

Quando pensamos em Arte, abrimos um mundo revolucionário na nossa imaginação, onde podemos criar mundos, galáxias de algo que mexe com nosso sentimento e nos faz pensar sobre a nossa própria existência. O fato é que nosso grande amigo, codificador da Doutrina Espírita, sempre foi um amante da arte, e quem não é? Podemos perceber no livro Obras Póstumas de Allan Kardec o seu reconhecimento para essa beleza divina falando que:

"Sem dúvida, o Espiritismo abre à arte um campo inteiramente novo, imenso e ainda inexplorado. Quando o artista houver de reproduzir com convicção o mundo espiritual, colherá nessa fonte as mais sublimes inspirações [...]."(KARDEC, 2009, p. 210- 211.).

De um texto simples à melodias e rimas belíssimas podemos encontrar a arte que nos move, a verdadeira caridade que tantos queremos praticar, pois se podemos ajudar levando o amor que Deus nos ensina nas páginas da eternidade, criamos em nosso espírito a forma de levar o belo a outras almas, e receber das mesmas o amor transmitido por nós mesmos. É extraordinário como a interação no universo é feita, essas conexões que unem os pilares da filosofia, religião e ciência faz com que enxerguemos Ele com a verdadeira felicidade que Jesus sempre quis e sempre vai nos mostrar.

Poderia trazer as melhores referências sobre a arte que Kardec nos escreve, mas sem dúvida a maior de todas as artes é o amor, ela nos une pelo afeto e transforma toda amargura em paz e felicidade. O amor é símbolo de união na música e na poesia, na pintura e dança, própria representação do divino. Nela encontramos a centelha que nos faz crescer, perdoar, colaborar... São tantas características que não caberia nesse pequeno texto. A Kardec deixemos nosso amor e gratidão, sua vida de renúncia e compromisso nos deram a oportunidade de seguir acreditando que amanhã sempre vai ser melhor que hoje, que a terra e os céu sempre estarão unidos pela arte da vida, e que o maior artista do universo molda suas pinturas cantando os mais sublimes acordes, escrevendo em seu livro da vida as poesias que constroem a vida de cada ser existente no universo.

A bela natureza que nos impulsiona dia após dia, criada do amor divino, nos traz essa reflexão sobre a ação para movimentos constantes criando um fluxo de amor eterno. Professor Rivail, entendeu a arte em seu coração, que transformava o mundo com atitudes, e estando ao lado de Amélie Boudet, unidos nos mesmos propósitos mostraram a esperança que precisamos para dias futuros. Quando imaginamos, criamos um novo mundo, uma nova existência dentro de nós. Quando amamos, imaginamos a arte do universo que sempre existiu, o de que Deus é o próprio amor.

A MARCHA DO PROGRESSO

Luciano Paz Xavier
Coordenação de Família (FEES)

"O estado de natureza é a infância da humanidade e o ponto de partida do seu desenvolvimento intelectual e moral. Sendo perfectível e trazendo em si o gérmen do seu aperfeiçoamento, o homem não foi destinado a viver perpetuamente no estado de natureza, como não o foi a viver eternamente na infância. Aquele estado é transitório para o homem, que dele sai por virtude do progresso e da civilização. A lei natural, ao contrário, rege a humanidade inteira e o homem se melhora à medida que melhor a compreende e pratica."

O Livro dos Espíritos – Questão 776

A toda hora recebemos diversos tipos de informações, e de certa forma tratamos tudo como normal. Vamos nos acostumando, até com as coisas ruins. Mas de vez em quando, algumas delas nos chamam a atenção e muitas vezes nos despertam a consciência para novas visões, principalmente quando buscamos conhecê-las a luz da Doutrina Espírita.

Foi assim quando ouvi dizer que uma determinada tribo indígena no Brasil sacrificava crianças que nasciam com deficiências. Logo surgiram vozes para transformar aquilo em normal, querendo justificar que a cultura daquela sociedade deveria ser respeitada e mantida. Ai me coloquei a pensar, não somente como espírita, mas como espírito. Partindo do conhecimento de que a Lei Divina é a mesma para todos, e que matar vai contra as diretrizes dessa Lei, vi que a manutenção de tal "cultura" não era viável.

Além disso, recordei mentalmente que a reencarnação é uma necessidade do espírito para o seu processo de evolução e da família que o recebe, sendo que tal sacrifício retiraria a oportunidade desse espírito que estava reencarnando, mantendo aquele povo no seu primitivismo moral.

> **Dá-se então que os mais adiantados auxiliam o progresso dos outros, por meio do contato social." (LE, questão 779)**

Se existe uma fatalidade na natureza, ela está vinculada ao processo de evolução. E nesse processo de evolução, a participação dos seres mais adiantados é de fundamental importância no auxílio àqueles que se encontram mais atrasados. Esse sacrifício que era comum em nossa sociedade primitiva, passou a ser condenado nos dias atuais, inclusive com animais, fruto da nossa evolução. Temos consciência que evoluímos e que isso foi bom. Mas porque então deixaríamos nossos irmãos mais atrasados cometerem os mesmos erros? Por acaso seríamos mais felizes vivendo daquela forma?

Esses irmãos, tanto quanto nós no passado, precisam evoluir. Não mudarão do dia para a noite. Será um processo longo e educativo. Mas não podemos nos furtar a começá-lo. Evoluir, não significa destruir culturas, significa melhorá-las, deixando para trás o que não é bom e guardando as coisas boas. Fechar os olhos para essa realidade, é repetir o gesto de Pilatos, lavando as mãos quanto às nossas responsabilidades.

O ser humano não deve ser mantido na ignorância, como se animal fosse. Recebemos um corpo diferenciado e com faculdades mais desenvolvidas, sendo a de pensar a mais importante de todas. E devemos utilizá-las em nosso auxílio e do nosso próximo. Possibilitar que indígenas tenham acesso a nossa cultura e ao nosso desenvolvimento é o que Deus espera de nós, enquanto irmãos deles. Mantê-los no atraso, pode inviabilizar a permanência deles em nosso planeta dentro do processo de regeneração, condenando-os a reencarnação em sociedades mais primitivas que as que vivem.

Questão 781 - "Tem o homem o poder de paralisar a marcha do progresso?"

"Não, mas tem, às vezes, o de embaraçá-la."

Embaraçar o progresso é embaraçar nossas vidas! Ninguém deverá ficar para trás!

A **MORTE** EXISTE?

Selma Amorim
Coordenação de Atendimento Espiritual.(FEES)

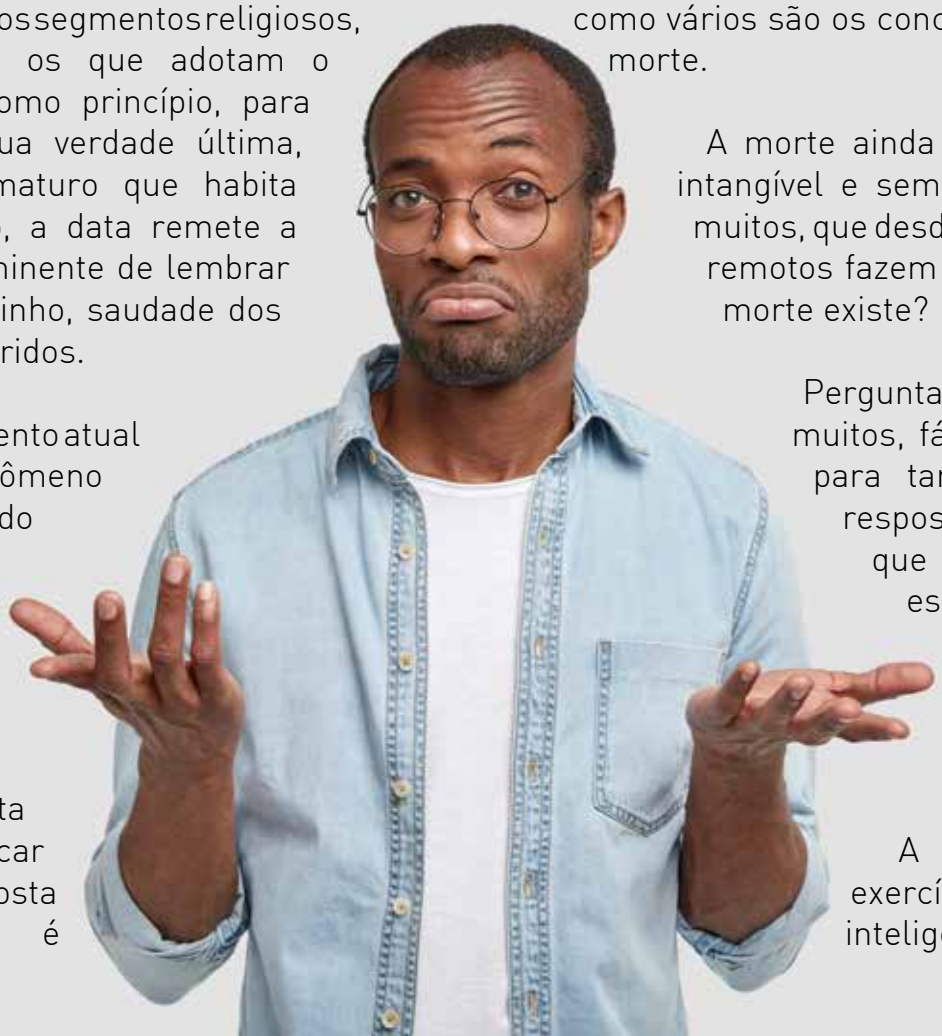
O dia nasce e renasce, renova-se a cada amanhecer!

A vida como o dia, também se renova a cada existência. Esta é a lei!

Momento de pensar e repensar, face o sentimento de lembranças e saudades que acometem os corações dos ditos "vivos".

Celebra-se o dia de finados!

Para vários segmentos religiosos, principalmente os que adotam o cristianismo como princípio, para a busca da sua verdade última, para o ser imaturo que habita o corpo denso, a data remete a necessidade iminente de lembrar com amor, carinho, saudade dos seus entes queridos.



No momento atual em que o fenômeno morte, tem sido motivo de aflição para muitos, face o novo Coronavirus, a pergunta que nos suscita refletir e buscar a resposta consoladora é aquela: A morte existe?

As vidas ceifadas, contribuem, consideravelmente, para que lágrimas aflorem incontidas, pelo sentimento da "perda" de seus entes.

Uns dizem: "Deus recolheu o corpo" ...Outros, "fez a passagem", ou ainda "retornou à Casa do Pai" ...Morreu...Faleceu...Enfim, as alegações e encaminhamentos são vários, como vários são os conceitos do episódio morte.

A morte ainda é um fenômeno intangível e sem explicação para muitos, que desde os tempos mais remotos fazem esta pergunta: A morte existe?

Pergunta intrigante para muitos, fácil de responder para tantos outros. A resposta está na relação que temos com a espiritualidade.

Aflora outra pergunta: O que é espiritualidade?

A criatura no exercício pleno da sua inteligência, formula

perguntas sobre tudo que ainda desconhece.

Chamamos a este fenômeno de Lei do Progresso. O avanço moral e intelectual é uma constante entre as idas e vindas das criaturas.

Entendendo espiritualidade como a "propensão humana de buscar significado para a vida por meio de conceitos que transcendem o tangível, à procura de um sentido de conexão com algo maior que si próprio".

Na perquirição do significado para a vida, busquemos entender o perecimento do corpo denso.

Desde os tempos mais remotos que a **morte** esteve no turbilhão dos nossos medos e fascínios.

Para os espíritas, a relação com a morte, aflige... consola...e remete à certeza de que a vida é única e existências são várias. Emmanuel, prefaciando o livro Nosso Lar, nos chama atenção quando esclarece que André Luiz, vem através da sua narrativa, nos contar:

> "Que a maior surpresa da morte carnal é a de nos colocar face a face com a própria consciência, na qual edificamos o Céu, estacionamos no purgatório ou nos precipitamos no abismo infernal". Lembra também que: "A terra é oficina sagrada".

Com a sapiência do grande apóstolo Emmanuel, que na sua magnificência nos conclama a uma leitura reflexiva do livro Nosso Lar, lembrando-nos ainda que precisamos do Espiritismo e do Espiritualismo, mas, muito mais, de Espiritualidade, busquemos, portanto, os elementos basilares para a nossa caminhada evolutiva.

Façamos as nossas escolhas e mergulhemos na leitura e no estudo, com o olhar mais aguçado para o nosso "eu" interior. Ouçamos melodias fazendo a interpretação teleológica das letras, como se nos apresentam os autores textuais.

Daí, refletindo sobre a morte, resgatamos das nossas lembranças a música intitulada: Encontros e Despedidas, de autoria de Milton Nascimento. Da inteligência do poeta, fizemos uma singela correlação do texto com o contexto Morte.

> "Mande notícias / Do mundo de lá / Diz quem fica / Me dê um abraço / Venha me apertar /Tô chegando.../ Coisa que gosto é poder partir/
> Sem ter planos / Melhor ainda é poder voltar / Quando quero.../ Todos os dias é um vai-e-vem / A vida se repete na estação /
> Tem gente que chega pra ficar / Tem gente que vai / Pra nunca mais.../ Tem gente que vem e quer voltar / Tem gente que vai, quer ficar / Tem gente que veio só olhar / Tem gente a sorrir e a chorar / E assim chegar e partir../ São só dois lados / Da mesma viagem /
> O trem que chega / É o mesmo trem / Da partida.../ A hora do encontro / É também, despedida / A plataforma dessa estação /
> É a vida desse meu lugar / É a vida desse meu lugar / É a vida.../ A hora do encontro / É também, despedida / A plataforma dessa estação / É a vida desse meu lugar / É a vida desse meu lugar / É a vida..."

Nas idas e vindas da criação de Deus, os habitantes, em trânsito entre as duas dimensões, "manda notícias do mundo de lá", desde os tempos mais remotos.

Discípulos de Sócrates, aludem, ao ser invisível, que mediava as relações do mestre com seus discípulos. Recebia, o grande pensador, inferências, advindas do plano espiritual.

Emmanuel, nos esclarece de igual modo que "Nero, nos últimos dias de seu

reinado, viu-se fora do corpo carnal, junto de Agripina e de Otávia, sua genitora e sua esposa, ambas assassinadas por sua ordem, a lhe pressagiarem a queda no abismo." (Mecanismo da Mediunidade, Francisco Candido Xavier/ Espirito André Luiz)

O amor do Mestre Jesus, desde todas as épocas, sempre jubilou os nossos corações. Prometeu que iria preparar o caminho para os seus seguidores quando, afirmou:

> "Na casa do meu Pai há muitas moradas; se assim não fosse, já eu vo-lo teria dito, pois me vou para vós preparar o lugar". Jesus (João, 14:2)

Nos dias atuais, como no dia de Pentecostes, quando eclodiu a mediunidade entre os discípulos, nós continuamos recebendo "noticias de lá".

Incursionando pelo texto poético, percebemos nitidamente, a relação com a lei da reencarnação e com o planejamento reencarnatório, que hoje, como no passado, os seres encarnados sentem, quando no limiar do momento do retorno, em "poder partir / sem ter planos / melhor ainda é poder voltar", com a certeza de que "todos os dias é um vai e vem / a vida se repete na estação / tem gente que chega pra ficar / tem gente que vai pra nunca mais voltar".

Quando falamos em **Morte**, é importante compreender que o entendimento perpassa pelo autoconhecimento, que por sua vez tem como elemento contributivo a sociedade em que o indivíduo está inserido. O grupo familiar em que aportou, o entendimento filosófico e de espiritualidade, principalmente quando o sentimento de religiosidade se faz presente, contribuindo para que os elementos intangíveis, transformem-se em fé raciocinada. A relação com intangibilidade, facilita alcançarmos a certeza de que a **morte não existe**.

A exatidão de que **morte** não existe...que a vida continua em dimensões diferenciadas, nos remete ao autoburilamento. Sigamos em frente!

Para os espíritas, as ilações pautadas na tríade: filosofia, ciência e religião, respalda-se na lei do amor, implantada pelo Mestre, quando nos assegura: "Eu sou o caminho, a verdade e a vida". (João, 14:6)

Jesus, vive em nós! Portanto, a morte para o espiritismo não é o fim, mas sim o começo de uma outra etapa evolutiva. A vida no corpo físico é vista como um aprendizado para o espírito.

Quando deixamos o corpo denso, retornamos ao plano espiritual, levando o aprendizado moral e intelectual adquirido na última existência. Amplia-se gradativamente a caminhada evolutiva.

Portando, com a certeza da pluralidade das existências, busquemos a perfeição, tendo como guia e modelo o mestre Jesus, que nos orienta para sermos perfeitos, como perfeito é o nosso Pai Celestial. O caminho da perfeição é a prática da bondade e da tolerância. Exercitemos!

Continuando nesta linha reflexiva, retornemos com alegria e com a certeza de que a **morte não existe**, como deixa evidenciado Santo Agostinho:

"A morte não é nada / Eu somente passei / para o outro lado do Caminho. [...] / Você que aí ficou, siga em frente, / a vida continua, linda e bela / como sempre foi." (Santo Agostinho)

Gratidão é o sentimento!

@selma_amorim
@smams

GLÂNDULA PINEAL, ALMA E MEDIUNIDADE

José Fernandes de Araújo
Médico Intensivista, Mestre em Saúde pela UFS, Secretário da Associação Médico-Espírita de Sergipe e trabalhador do Centro de Estudos Espíritas Joana de Ângelis, em Aracaju.
Contato: fernandesaraujo@globo.com

A glândula Pineal, ou Epífise, é uma pequena glândula, com cerca de 0,5g, localizada na linha média do Tálamo, na face posterior caudal do Diencéfalo. É vista frequentemente em radiografias simples do crânio de adultos por sua alta incidência de calcificações, chamadas ''areia do cérebro'', constituída principalmente de Hidroxiapatita, cristais com alto poder diamagnético.1

Ignorada pela Ciência por muito tempo, a Pineal era considerada um órgão vestigial, desprovida de função biológica nos seres humanos, embora seja conhecida desde a Antiguidade e considerada pela cultura oriental como "terceiro olho", "sexto sentido" ou "olho de Shiva". René Descartes (1.596 – 1.650), afirmou ser a Pineal a "sede da alma racional" ou a "glândula do saber" que permitiria ao "Eu" psíquico influir sobre o "Eu" físico.1 Hoje a ciência já a reconhece como a glândula reguladora de todas as outras, o relógio biológico do cérebro, que coordena os ritmos biológicos, como os ciclos de atividade e repouso dos animais, os de sono e vigília, os ciclos menstruais, de cio, de gestação, de hibernação e tantos outros. É capaz ainda de captar as radiações do espaço sideral, inclusive do plano espiritual, sendo o único órgão do corpo que se relaciona com a dimensão espaço / tempo negativo (4ª dimensão), fundamental para a capacidade mediúnica do homem. O eixo magnético da Terra e as radiações eletromagnéticas de todo o cosmo tem influência sobre todos os sistemas orgânicos, pois os cristais diamagnéticos da Pineal são sensores capazes de captar essas radiações. Há evidências da redução da produção de Melatonina sob efeito de campos magnéticos de aparelhos de telefone celular, rádio, TV e micro-ondas.1, 2

O principal hormônio produzido pela Pineal é a Melatonina (N-acetril-5-metoxitriptamina), um indol formado a partir da Serotonina sob a ação da HIOMT (hidroxi-indol-O-metil-transferase), descoberto em 1.958, por Lerner et al.3 A partir daí, a glândula passou a despertar o interesse científico e hoje é reconhecida como uma ativa transdutora neuroendócrina e uma das glândulas mais estudadas pela ciência moderna nas últimas décadas. O pico da produção de Melatonina ocorre entre as duas e seis horas da manhã, sua produção é máxima na puberdade e decresce com a idade.1

As concreções calcárias chamadas de "areia cerebral" tendem a aumentar com a idade, mas não representam processo degenerativo e sim uma biomineralização funcional, com aumento da sua capacidade vibracional; são organelas celulares com função específica na ressonância com campos magnéticos que os convertem em estímulos neuroquímicos, sendo, pois, um importante transdutor de energias sutis em estímulos neuroquímicos.

Segundo Décio Iandoli Jr.1, 4, a Pineal é uma estrutura sensorial cristalina que recebe informações a partir da Alma ou do Espírito Comunicante por meio do Perispírito, funcionando como órgão fundamental no mecanismo neurofisiológico da mediunidade. Ela já está desenvolvida no 50º dia de vida intrauterina, possibilitando ao feto a captação dos estímulos magnéticos do Espírito encarnante e funcionando como uma lente concentradora das ordens do Espírito, no processo de palingenesia.

A Pineal capta as informações eletromagnéticas do plano superior através dos seus cristais diamagnéticos e as transduz em informações eletroquímicas que serão encaminhadas ao Tálamo por impulsos neuroquímicos conduzidos por neurônios. Do Tálamo, esses impulsos são direcionados ao Hemisfério Direito do Cérebro, sede do potencial criativo e intuitivo do homem e daí para o Hemisfério Esquerdo, hemisfério analítico, responsável por trazer para o nível consciente o que foi percebido de forma inconsciente. Do Hemisfério Esquerdo o impulso será direcionado para o córtex primário e depois ao córtex específico, para sua interpretação e localização refinadas. Se o estímulo for enviado do Tálamo para o Hemisfério Cerebral direito, esse será percebido como intuição; se enviado ao córtex occipital, será percebido como vidência; se para o córtex temporal, será audiência ou olfação; se para o córtex motor, será psicografia; se para o córtex da fala, será Psicofonia e assim por diante. A mediunidade é uma sensopercepção mediada pela função sensorial do Sistema Nervoso Central (SNC), cuja estrutura receptora dos sinais do plano extrafísico é a Pineal, a qual capta os estímulos oriundos do meio e gera respostas endócrinas e neurais que serão enviados ao Tálamo

Esta glândula é considerada a via preferencial das manifestações da Alma, mas não é a única. A porção material da glândula é apenas uma pequena parte da verdadeira estrutura, que deve ser fundamentalmente fluídica e energética, sendo fonte de transdução dos estímulos entre as dimensões física e espiritual, como uma via de mão dupla, tanto para as conduções anímicas, como para as mediúnicas. Assim, a Pineal pode ser considerada como o "olho" que comunica o mundo exterior com o interior, que conecta o homem com o cosmos. A ligação do Perispírito com o Corpo Físico se dá molécula a molécula; no entanto, nos Chacras essa ligação ocorre de forma mais específica. O Chacra Coronário é o mais importante e subordina os demais; é ele que recebe e transduz os impulsos do Espírito e os encaminha à Pineal. A ressonância desse comando se propaga aos outros Chacras e aos Nadis e Meridianos Acumputurais. 1, 4

André Luiz 5, em Missionários da Luz, de 1.945, muito antes de a Pineal despertar o interesse da comunidade científica, já ressaltava a sua importância como o elo de ligação entre os planos físico e espiritual. Ele assim a descreve, durante uma sessão mediúnica: "A glândula minúscula transformara-se em núcleo radiante e, em redor, seus raios formavam um lótus de pétalas sublimes." Com relação às funções sexuais da glândula, ele anota: "É a glândula da vida mental. Acorda (...) na puberdade as forças criadoras (..) Por volta dos 14 anos, de estacionária, passa a funcionar e o que era controle passa a ser fonte criadora e válvula

de escape, reabrindo o mundo de sensação e impressão na esfera emocional." E continua nos informando quanto à função endócrina: "A pineal preside os fenômenos nervosos da emotividade (...) secreta hormônios psíquicos (...) conserva ascendência sobre todo o sistema endócrino. Ligada à mente por meio dos princípios eletromagnéticos do campo vital, (...) comanda as forças subconscientes sob determinação direta da vontade. As redes nervosas constituem-lhe os fios telegráficos para as ordens imediatas a todos os departamentos celulares (...).

Psicografado por Francisco Cândido Xavier, André Luiz, além de antecipar a relação da Pineal com o Sistema Nervoso Autônomo e Endócrino, antes mesmo de Lerner ter descoberto a Melatonina e a comunidade científica começar a se interessar por ela, também nos indica que esta glândula está ligada à alma e à mediunidade, sendo uma importante área de estudo, cujos resultados muito contribuirão para o nosso processo evolutivo.

REFERÊNCIAS:

1. IANDOLI JR, D. Da Alma ao corpo Físico. Cap. X: Neurofisiologia da Mediunidade. 4ª ed. São Paulo: AME-Brasil; 2020.
2. SCHMID, G; UBERBACHER, R; SAMARAS, T; TSCHABITSCHER, M; MAZAL, P.R. The dieletric properties of human pineal gland tissue and RF absorption due to wireless communication devices in the frequency ranger 400-1850 MHz. Phys Med Biol. 52 (17): 54457-68; 2007.
3. LERNER, A.B.; CASE, J.D.; TAKAHASHI, D. Isolation of melatonin, a pineal factor that lightens melanocytes. J Am Chem Soc. 80, 2057-2058; 1958.
4. IANDOLI JR, D. Da Alma ao corpo Físico. Cap. XI: Glândula Pineal ou Epífise. 4ª ed. São Paulo: AME-Brasil; 2020.
5. XAVIER, F.C. Missionários da Luz. [Ditado pelo Espírito André Luiz]. 18ª ed. Brasília: FEB; 1985.

PROGRAMA

A LUZ DO MUNDO

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

SEGUNDAS-FEIRAS - ÀS 20h30

PROGRAMA

ENCONTRE-SE

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

SEXTAS-FEIRAS - ÀS 20h30

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

feesTV

TVCETE

RAETV

Reencarnação: Uma Lei Divina

Gabriella Mulè
Acadêmica em formação de Psicologia (Bacharelado). Criadora do Cientista Espírita @cientistaespirita, frequenta a Congregação Espírita Francisco de Paula na cidade do Rio de Janeiro e participa do Corpo Cênico Rodrigues de Oliveira e da Mocidade Espírita Francisco de Paula.

Quando adentramos a esta doutrina consoladora a primeira palavrinha que nos surge é REENCARNAÇÃO. O primeiro choque nos vem: Como assim eu já tive uma vida antes desta vida?

Pois bem, senhoras e senhores, a pluralidade das existências não é só uma verdade, como também uma Lei Divina. A reencarnação nos é necessária como forma de purificação do nosso Espírito, uma vez que fomos criados simples e ignorantes, porém perfectíveis.

Esta purificação não se pode ser feita senão a partir de muitas provas de vidas corporais, onde o Espírito experimenta de forma incontestável, transformações, a fim de atingir o melhoramento intelectual e moral de forma progressiva na humanidade.

A maior justificativa que iremos encontrar para além de nosso progresso moral e intelectual, é que a reencarnação, por ser uma lei divina, é um processo justo, uma vez que após reencarnarmos esta é respaldada no livre-arbítrio de nossas escolhas que irão suceder nosso destino.

O uso do livre-arbítrio de nossos atos gera reações no tempo e no espaço, dado que cada escolha que fizemos acionamos naturalmente a Lei de Causa e Efeito, equivocadamente por nós interpretado alguma vezes como punição. Esta lei nos implicam as consequências que devemos assumir de nossos atos de nossas vidas passadas e atuais, como forma de reeducarmos nosso Espírito.

O processo da reencarnação para o Planeta Terra, em seu estado atual de Provas e Expiações (em processo de transição para um planeta de Regeneração), se dá antes mesmo da concepção biológica, pois há todo um preparo e um planejamento para que esta reencarnação aconteça de forma adequada às necessidades daquele Espírito, tais como seu biotipo físico, social e orgânico, ambientes familiares e sociais, assim como suas provas e suas expiações.

Entende-se como provas, aquelas situações que tiram o indivíduo de sua zona de conforto, visto que o impulsiona por se tratarem de desafios evolutivos. Já as expiações são os resgates de nossos erros a partir do uso correto de nosso livre-arbítrio. Uma nova chance.

Por conta disto, torna-se impraticável uma reeducação e resgate em apenas

uma encarnação, pois é "manifestamente insuficiente para que o Espírito possa adquirir todo o bem que lhe falta e se desfazer de todo o mal que traz em si" (Allan Kardec. O Céu e o Inferno. 52 ed., Pt. 1, cap. III, it. 9, pág. 17).

Domesmomodo,setornaimprescindível o esquecimento dos acontecimentos de suas vidas passadas, como forma de necessidade para o adiantamento do Espírito. Se não houvesse o esquecimento, sua evolução seria talvez impossível, pois estaríamos vendados com nossos ideais pré-estabelecidos em encarnações passadas e inundados de constrangimentos por nossos atos passados, transformando em dificuldades as reformas pelas quais devemos passar.

Todos os nossos conhecimentos adquiridos de encarnações passadas não são perdidos, pois este é cumulativo. Por conta disto, não há a possibilidade do Espírito regredir em sua evolução, porém pode ocorrer de permanecer estacionário. Muitas são as causas para esta paralisação, entretanto torna-se relevante concentrarmos nosso ponto na saúde integral do espírito encarnado, sendo esta a corporal, mental e espiritual.

O corpo físico é o nosso invólucro material orgânico com prazo de validade que nos dá a possibilidade de progredirmos durante o encarne. Por conta disto, deve-se preservá-lo até o momento de devolvê-lo à natureza, pois é a ela que ele pertence. Atualmente têm-se bastante conhecimento, a partir da ciência, dos cuidados que devemos ter para mantê-lo saudável, podendo citar a prática de exercícios físicos e uma dieta balanceada.

A saúde mental é a parte mais complexa para avançarmos em nossa evolução. Diariamente diversos sentimentos negativos como a desconfiança, a inveja, os ciúmes, a tristeza e o ódio pairam em nossos pensamentos. Por conta disto, o autoconhecimento é o processo essencial para o Espiritismo e para a Psicologia, pois este envolve a saída de sua zona de conforto para seu autoaperfeiçoamento.

É por este meio que ocorre a tomada de consciência do indivíduo a respeito de si mesmo. É o processo de conhecer suas virtudes, sua personalidade, suas limitações, suas inseguranças e suas fraquezas. Este processo não significa estacionar em suas características e ficar estagnado para uma possível mudança, mas é conhecer quem você é de fato, te causar uma frustração daquilo que não lhe agrada e te dar o ímpeto de mudança.

Por fim, mas não menos importante, temos a saúde espiritual. Esta é senão o resultado de nossa saúde física e mental, pois vale lembrar que todos os nossos atos e pensamentos irão criar marcas em nosso perispírito. Com isso, a expressão "Vigiai e Orai", encontrada no Evangelho de Mateus, finaliza este texto, dando-nos a certeza de que quando vigiamos nossos pensamentos e nossas atitudes para conosco e para com nossos semelhantes, pautados pela lógica, pela justiça, pelo amor e, principalmente, pela caridade, encontramos a harmonia que nosso espírito e nosso planeta Terra estão predestinados.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos. 91. ed., RIO DE JANEIRO, 2010.
KARDEC, Allan. O Evangelho Segundo o Espiritismo. 2. ed., BRASÍLIA, 2018.
KARDEC, Allan. O Céu e o Inferno. 52. ed., SÃO PAULO, 2008.
NETO, Alexandre Caldini. A vida na visão do espiritismo. 1. ed., RIO DE JANEIRO, 2017
NETO, Alexandre Caldini. A morte na visão do espiritismo. 1. ed., RIO DE JANEIRO, 2017

Estratégias para resolver conflitos de família

Cristian Paula Santana dos Santos França
(cristianpaulaaju@gmail.com)
Lívia Alves de Oliveira Cruz Souza
(liviaaoc@gmail.com)

A família representa a união entre pessoas que possuem laços sanguíneos, de convivência e baseados no afeto. Segundo a Constituição Brasileira, o conceito de família abrange diversas formas de organização, fundamentadas na relação afetiva entre seus membros. As relações afetivas estabelecidas na família constituem um determinante para o seu desenvolvimento emocional, pois é a partir dela que as crianças aprendem as diferentes formas de ver o mundo e constroem as suas relações sociais (MONDIN, 2005). Desse modo a família através de vivências vão determinando e contribuindo na formação da personalidade de cada membro (FERNANDES et al., 2007; TOMAN, 1993).

A estrutura familiar também pode ser considerada como um lugar de socialização, realizada através da interação, na qual cada membro experimenta e desenvolve papéis que irão posteriormente ser usados em outros contextos de sua vida, permitindo o desenvolvimento de habilidades relacionais, como a capacidade de apoio mútuo, gerenciamento de conflito e negociação (Alarcão, 2000).

Segundo Thaiana Brotto (2008), na convivência familiar o conflito é parte inevitável, principalmente quando estamos convivendo no mesmo ambiente, onde existem valores e gerações diferentes. Desse modo, o conflito faz parte do crescimento da família e deve ser gerido de forma a resolver os problemas e manter a paz no lar.

Dentre esses conflitos podemos encontrar problemas de casal, atritos entre irmãos, contrariedade com parentes, dificuldades financeiras, problemas de ordem espirituais, desgastes por conta de uma doença, entre outros que possam causar transtorno a estrutura familiar (KARDEC, 1994). Diante do exposto, separamos algumas estratégias que possam auxiliar no enfrentamento dessas adversidades (BROTTO, 2008):

- **Aproximação**: É importante evitar o distanciamento e garantir que a família continue conectada;
- **Sinceridade**: Seja sincero, exponha o que te magoou, fale de seus sentimentos, lembrando sempre de respeitar a opinião do outro.
- **Tenha Empatia**: Empatia é a capacidade de se colocar no lugar do outro, entender, acolher e respeitar o que o outro sente ou pensa sem julgamentos.
- **Aceitar Erros**: Ter a sensibilidade de aceitar seus próprios erros, como também de seus familiares, sem julgamento, buscando a melhor forma de resolver o problema.
- **Aprenda com os erros**: Tudo na vida serve de aprendizado, por este motivo, tire proveito das experiências ruins e aprenda com erros.
- **Peça desculpas**: Mesmo quando não é sua intenção machucar o outro, sempre peça desculpas para mostrar que você entendeu que magoou que entende o motivo dele está machucado e que senti muito.
- **Corrija seus erros**: Ao reconhecer seus erros, se possível corrija-os.
- **Não espere demais**: Não espere demais para solucionar conflitos, pois com o tempo, pequenos conflitos podem tomar proporções descomunais.
- **Procure um mediador**: Se você não está tendo êxito sozinho e os conflitos só aumentam em grau e frequência, não há nada demais admitir que sua família precisa da ajuda de um psicólogo.

Acima de tudo, não deixe de buscar ajuda espiritual, não baixe a guarda, mantenha sua sintonia alta, leve, através de orações, conexão com seu mentor espiritual, prática do evangelho e auxílio de um centro espírita ou qualquer religião em que se sinta acolhido. Lembre que são muitos os fatores que colaboram para um conflito familiar, dentre eles crises espirituais e problemas advindos

de vidas passadas. (KARDEC, 1994).

Para Minuchin (1974), a família pode ser compreendida como um sistema social aberto que se encontra em constante transformação a partir de seus subsistemas e interação social, que possibilita que ela se desenvolva e se reestruture. Sendo que seu amadurecimento psicossocial vem da capacidade de adaptar-se às circunstâncias e buscar possíveis soluções em conjunto, mantendo sua organização e continuidade.

Sendo assim, para lidar com o estresse de maneira equilibrada, faz necessário que a família desenvolva habilidade de adaptação e comunicação, que haja conexão entre os membros, e que um possa dar suporte

emocional ao outro. (BARNES & OLSON, 1985; OLSON, 2000; ALARCÃO, 2000 apud CARVALHO et al., 2018)

Enfim, lidar com conflitos familiares não é tarefa fácil, porém com força de vontade, paciência, dedicação e amor, podemos aprender com as experiências ruins, transformá-las em força e como consequência desenvolver o verdadeiro amor ao próximo, segundo a expressão da caridade de Deus, que tem como lei fazer pelos outros aquilo que gostaríamos que fizessem por nós. Desse modo, devemos retribuir o mal com o bem, ser compreensivo com as imperfeições do outro, não caluniar o próximo, esquecer e perdoar as ofensas, assim amar os inimigos. Para tanto, os membros familiares devem se apoiar, se respeitar e um dá sustentação ao outro diante dos desafios da vida sem julgamentos.

Referência Bibliográfica:

BARBOSA, Águida Arruda. Composição da historiografia da mediação interdisciplinar. Revista EPD - Escola Paulista de Direito, São Paulo, v.1, mai./ago, 2005. Disponível em: Acesso em 20 de outubro de 2020.

BROTTO, Thaiana Filla. Como solucionar conflitos familiares. São Paulo, 2008. Disponível em: https://www.psicologosberrini.com.br/psicologia-e-psicologo/conflitos-familiares/ Acesso em: 20 de Outubro de 2020.

CARVALHO, Joana Lopes de; RELVA, Inês Carvalho; FERNANDES, Otília Monteiro. Funcionamento familiar e estratégias de resolução de conflitos na fratria. Aná. Psicológica, Lisboa , v. 36, n. 1, p. 61-73, mar. 2018. . Disponível em ↓http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312018000100005&lng=pt&nrm=iso↑. Acesso em 20 out. 2020.

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

FERNANDES, O. M. et al. (2007). Posição na fratria e personalidade. Estudos de Psicologia, 20, 297-304. Disponível em http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2007000300001.

MINUCHIN, S. Families & family therapy. Cambridge, 1974. MA: Harvard University Press.

TOMAN, W. Family constellation: Its effects on personality and social behavior. New York: Springer Publishing, 1993.

MOMENTO DE Luz

Através do nosso programa de rádio na APERIPÊ 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
Nas trilhas de Kardec
(saudade, perda)

por ***Adenilson Alves***

O que você sabe sobre a vida de Allan Kardec? Teste seus conhecimentos marcando somente uma alternativa por pergunta.

01- Qual o verdadeiro nome de Allan Kardec?
(A) Allan Denizard Rivail Kardec
(B) Hyppolyte Léon Denizard Rivail
(C) Allan Hyppolyte Léon Kardec

02- Em que cidade francesa nasceu Kardec?
(A) Lyon
(B) Marseille
(C) Paris

03- Nome do pai de Kardec:
(A) Pierre Antoine Rivail
(B) Jean-Baptiste Antoine Rivail
(C) Antoine Alexandre Rivail

04- Nome da mãe de Kardec:
(A) Jeanne Louise Duhamel
(B) Marie Duhamel Rivail
(C) Agnès Louise Rivail

05- Após os primeiros estudos em sua cidade natal, para onde Kardec foi enviado para estudar?
(A) Universidade Ludwig Maximilian de Munique (Alemanha)
(B) Aix-Marseille Université (França)
(C) Instituto de Yverdon (Suiça)

06- Famoso educador que influenciou a vida de Kardec
(A) Friedrich Froebel
(B) Johann Heinrich Pestalozzi
(C) Célestin Freinet

07- Antes de escrever os livros da Codificação Espírita, Kardec escreveu seu primeiro livro didático, de cunho pedagógico, em dezembro de 1823:
(A) Cours d'Arithmétique
(B) Cours de Grammaire Français
(C) Cours de Sciences Naturelles

08- Em que data foi publicado O Livro dos Espíritos?
(A) 18 de abril de 1855
(B) 18 de abril de 1856
(C) 18 de abril de 1857

09- Qual livro da Codificação Espírita foi publicado em 15 de janeiro 1861?
(A) A Gênese, os Milagres e as Predições segundo o Espiritismo
(B) O Livro dos Médiuns
(C) O Evangelho Segundo o Espiritismo

10- Data do desencarne de Allan Kardec:
(A) 01 de agosto de 1865;
(B) 06 de janeiro 1868.
(C) 31 de março de 1869.

Reposta: 1-b; 2-a; 3-b; 4-a; 5-c; 6-b; 7-a; 8-c; 9-b; 10-c.

O Livro dos Espíritos
- 1019 Perguntas

Tudo Pronto!
No universo,
Planejado,
Esperado.

O Druida.
O centurião.
O Professor.

Num arquivo condensado.
Vidas, já vividas!
Experiência adquirida.

É a Hippolyte, que nestas vias,
A escrita, que se confia.

É em etapas que tudo se faz.
E, assim sucederá...

A humanidade a esclarecer,
Todo seu proceder.

Em quatro pilares a fundação (a explicação).
Precedida de necessária introdução.
Principiante, é o ponto da Terceira Revelação.
O que é o Espiritismo? Partiu daí a questão.

Da clareza da linguagem para evitar confusão,
Dezessete passos seguidos,
Para esta manifestação.

Prolegômenos traz o que foi desenhado.
Indicando o seu significado:

- O corpo é a cepa;
- O espírito o licor;
- A alma ou espírito,
Unido à matéria – é o bago.

O emblema, do trabalho do criador.

Que orienta cada linha,
De toda codificação.
Da ordem às matérias,
Pede zelo e disciplina,
Alerta dos dissidentes,
E, persevera aos conscientes.

Diz do prazer que experimentarás
Ao buscar o caminho do céu.
Desvenda no registro,
As claridades celestes.

Nos diz nestas linhas:
- "Deus não pode se servir do cego

Para fazer compreender a luz" (Mileco)

É assim que a Equipe aponta,
A direção a seguir.

Entramos nesta fase,
No nosso firmamento,
De Deus ao instinto
Que nos leva ao infinito.

Estão as causas primárias
Hoje, pela ciência, multiversos
Os dezessete itens,
Aqui capitulados na Gênese da Criação.

Pronto!

Uma coluna colocada,
Das quatro da nova era.

Vamos à segunda parte,
O mundo espírita,
Por nós espera!

Onze degraus fáceis de subir, fluir
Na escala do evoluir
Dos espíritos aos três reinos
Ler, pesquisar, refletir.

A base já está consolidada
Para terceira parte exercitar,
No ESE,conscientes das Leis Morais,
Para nos modificar.
Chegar a perfeição,
Pois a quarta parte faz-se apresentar.

Esperanças e Consolações,
Nas vivências historiadas.
De Nossos irmãos e irmãs,
Situações e Atitudes a nós exemplificadas.

O Céu e O Inferno de nossas consciências,
As penas e os gozos.
Se, terrestres ou futuros,
Importante é o ser puro.

Pois, aqui as primeiras linhas,
Tituladas enfim, conclusão.
Por mera necessidade, de nossa compreensão.

E como tal, a superioridade nos direciona.
Para o que ainda somos: a criança espiritual.
Transportando-nos ao quintal.
Com a bacia e os patinhos,
Até ao final com Agostinho.

Do simples ao comum,
Do movimento ao magnetismo.
Da relação direta com o Espiritismo.

Há 160 anos,
Pergunta tão atual,
Que possa ter ligação
Com as questões mais graves, da ordem social,
Para o observador superficial.

"Que relação uma mesa que gira pode ter com
A moral e o futuro da humanidade?"

Até o nono passo,
À lição pouco importa o caminho
Desde que conduza à meta.

Unirmo-nos num mesmo pensamento.
Todos num mesmo objetivo:
- O amor de Deus e a prática do bem.
A moderação - triunfo da verdade

A razão – supremo argumento.

Interrompo aqui, esta planilha poética.
Aos ouvidos mais próximos
Retornar à leitura.
Porque este livro apresenta,
Toda nossa estrutura.

Anunciam Tempos marcados, pela
providência.
Na missão de instruir e esclarecer.

Ficam na mente as perguntas,
Para um novo proceder:

Da ordem social e o futuro da humanidade,
Assim pude perceber:
- Que está desde tenra idade,
A sabedoria do simples e do comum viver.

A toda evolução,
Podemos, hoje,
Construir em cada ação
O mundo de Regeneração!

Que tal, os por quês das crianças?
Vamos brincar de perguntar?
Quem, os mais de 10 que vieram nos ajudar?

Katia Pires Chagas
Às 21h - 19/08/2017

"AUTOPERDÃO"

– ROSSANDRO KLINJEY

por ***Renato***
@leitor.espirita

No livro Autoperdão, o psicólogo e espírita Rossandro Klinjey nos convida para uma viagem interior na busca de apaziguar-nos, citando inúmeros exemplos de perdão com os quais podemos nos identificar na medida em que acompanhamos as suas reflexões.

Sabemos que aquilo que fazem conosco, às vezes, não pode ser evitado e isso faz parte dos aprendizados da vida. Mas sofrer pelo evento traumático é ampliar o tempo durante o qual este mal nos afeta. Por isso devemos cuidar de nós mesmos, não permitindo que aquele mal ocorrido no passado se perpetue em nosso coração ao longo do tempo, provocando a repetição da dor por meio de mágoa, raiva ou ressentimento.

O autor deixa claro que perdoar não é somente desculpar o outro e nem esquecer do agravo sofrido; todavia, o objetivo do perdão é libertar-se. Além disso, devemos entender que o perdão não significa reconciliação, pois podemos perdoar alguém sem querer uma reaproximação. Por outro lado, se você perdoou e a pessoa se modificou, reconhecendo e mudando de conduta, não há por que não tentar de novo o relacionamento.

Chico Xavier disse uma vez que a virtude mais difícil de ser posta em prática é a do perdão, uma vez que exige um esforço de autosuperação muito grande. Realmente sabemos que, apesar de todos esses conhecimentos, perdoar é um aprendizado que requer um grande empenho. Se conseguirmos perdoar, o façamos, mas se não, deixemos que os próprios desígnios de Deus se encarregue de providenciar o resgate que certamente acontecerá no momento propício.

Quando nós é que praticamos mal a outrem, devemos então nos autoperdoar. Cometemos erros que muitas vezes apenas nós sabemos e ficamos entristecidos todas as vezes que recordamos, causando-nos mal-estar. Quando é assim, é momento de nos perdoarmos e seguir em frente. Aquele que busca o perdão sincero (de coração) está fazendo dignamente a sua parte, ainda que o ofendido se recuse.

Para finalizar, este livro nos mostra que só podemos amadurecer e crescer quando entendemos que precisamos nos aceitar imperfeito que somos, perdoando humilde e sinceramente para sermos felizes.

□ A leitura do livro é simples, rápida e esclarecedora! Indico-o a todos e todas!

AME-SE
Associação Médico-Espírita de Sergipe

aje
ASSOCIAÇÃO JURÍDICO-ESPÍRITA DO ESTADO DE SERGIPE

ALEESE
Academia de Letras Espíritas do Estado de Sergipe

NEPE
Bittencourt Sampaio

fees
Federação Espírita do Estado de Sergipe