

O Espiritismo de Allan Kardec em sua essência!

Edição 347 | Outubro - Novembro / 2024



Fala, Irmão José!
Viver em Paz
Pág 02



Abrindo Janelas
Espíritos Sob Investigação
Roberto Watanabe e Carlos Seth Bastos
Pág 02



Espaço Chico Xavier
A Mestra Divina
Pág 03



O que Disse Kardec?
Da Educação Moral
Pág 04



Filosofia e Espiritismo
Sob a Responsabilidade de Ser
Espírita e a Política Partidária
Pág 05



Psicologia Espírita por
Joanna de Ángelis
A Paisagem Humana do Sofrimento
Pág 07



O Livro dos Espíritos
Sob a Ótica Filosófica de Miramez
Escolhas de Provas
Pág 09



Dicas de Leitura
Espíritos Sob Investigação
Resgatando parte da história
Pág 13



Para Reflexão
E Se Fosse Você?
Pág 13



Instruindo-se com Revista Espírita
Orientações de Kardec para a
Formação de Grupos
Pág 14



Você Sabe Quem foi?
Agostino de Hipona
Pág 16



Desvendando o Evangelho
Segundo o Espiritismo
Os Falsos Profetas da Erraticidade
Pág 18



Ciência e Espiritismo
Infecções Fluídicas
Pág 19



Aprofundando o
Conhecimento das Leis Divinas
Lei do Trabalho
Trabalho e Evolução
Pág 21



Obras Básicas em Foco
O Céu e O Inferno
Ítem 09 - O Céu
Pág 22



J. Herculano Pires
O metro que melhor mediu Kardec
O Centro Espírita
Pág 25



Reencarnação Compulsória (?)
Pág 27



O "Vale dos Tatuados" é um
Exemplo Didático de Mistificação
Mediúcnica
Pág 32



Internet, Epicuro e a Felicidade
Nossa de Cada Dia
Pág 30



Em Torno Da Fixação Mental
Pág 32



A Distância Entre o Espiritismo e
o Movimento Espírita
Pág 34

Fora da Caixinha

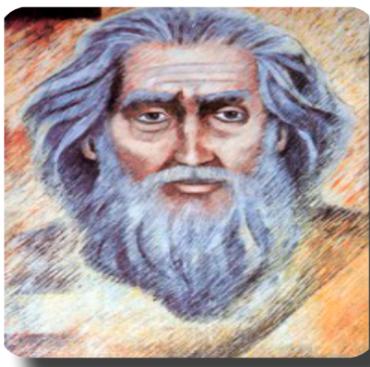
O Que Acontece Por Aí

Cultura: Tours Virtuais Instituto Moreira Salles Pág 35

Como as Redes Sociais Impactam Nossa Saúde Mental? Pág 35

Palavra em Verso e Prosa: João Cabral de Melo Neto - Morte e Vida Severina Pág 42

Sustentabilidade: 10 Hábitos em Nossa Rotina para Combater as Mudanças Climáticas Pág 40



Fala, Irmão José!

Irmão José, um dos mentores espirituais do GEEDEM, enseja-nos reflexões a respeito do cotidiano à luz do Evangelho, para que, com Jesus, saibamos enfrentar e vencer todos os problemas e desafios com os quais nos defrontamos.

Viver em Paz

Não desertes do caminho que Deus te deu a trilhar.

Nem te distancies dos compromissos assumidos.

Se queres viver em paz, cumpre com a tua obrigação de cada dia.

Valoriza o teu esforço e o dos outros.

Não menosprezes a tarefa, por mais insignificante te pareça.

As coisas grandes surgem das pequeninas.

O Universo alicerça-se no átomo.

Observa a simplicidade da Vida e entra em sintonia com ela.

Escuta a música das fontes, contempla as flores que desabrocham nos campos.

Não te angusties pelo amanhã.

Viver com alegria significa saúde e paz.

Fonte: Vigiai e Orai (Irmão José - Carlos Bacceli)

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.



Abrindo Janelas

Espaço dedicado a palestras de expositores, alguns pouco conhecidos nacionalmente no meio espírita, porém com explanações relevantes e pertinentes que vale a pena conhecer.

Palestrantes: Roberto Watanabe e Carlos Seth Bastos

Tema: *Espíritos sob investigação*

Assista na íntegra:

<https://www.youtube.com/live/ucuGG4YtPEY>

Siga a Família GEEDEM.

Clique nos ícones para ser direcionado.



"Melhor é repelir dez verdades do que admitir uma única falsidade; uma só teoria errônea."

(Erasto - O Livro dos Médiuns - 2ª parte - cap XX - Da influência moral do médium - item 230)



Espaço Chico Xavier

Chico Xavier, por meio de sua mediunidade excepcional, decodificou os ensinamentos espíritas transmitindo as idéias e interpretações dos Espíritos orientadores. Ele foi um exemplo de edificação moral, pelo conhecimento e vivência do Evangelho. Mostrou a todos nós como será a humanidade do futuro: portadora de conhecimento intelectual e moral.

A Mestra Divina

“Estai, pois, firmes...” — PAULO (Efésios, 6.14)

Arrancando-nos ao reduto da delinquência, e arrebatando-nos ao inferno da culpa, a que descemos pelo desvario da própria vontade, concede-nos o Senhor a mestra divina, que, apoiada no tempo, se converte na enfermeira de nossos males e no anjo infatigável que nos ampara o destino.

Paciente e imperturbável, devolve-nos todos os golpes com que dilaceramos o corpo da vida, para que não persistamos na grade do erro ou nos cárceres do remorso.

Aqui, modela berços entre chagas atrozes com que nos restaura os desequilíbrios do sentimento, ali traça programas reparadores entre os quais padecemos no próprio corpo as feridas que abrimos no peito dos semelhantes.

Agora, reúne nos laços do mesmo sangue ferrenhos adversários que se digladiavam no ódio para que se reconciliem por intermédio de prementes obrigações, segundo os ditames da natureza; depois constrange à carência aflitiva, no lar empobrecido e doente, quantos se desmandaram nos abusos da avareza e da ambição sem limites, a fim de que retornem ao culto da verdadeira fraternidade.

Hoje, refaz a inteligência transviada nas sombras, pelo calvário da idiotia, amanhã, recompõe com o buril de moléstias ingratas a beleza do espírito que os nossos desregramentos no corpo transformam tantas vezes em fealdade e ruína.

Aqui corrige, adiante esclarece, além reajusta, mais além aprimora.

Incansável na marcha, cria e destrói, para reconstruir ante as metas do bem eterno, usando aflição e desgosto, desencanto e amargura, para que a paz e a esperança, a alegria e a vitória nos felicitem mais tarde, no santuário da experiência.

Semelhante gênio invariável e amigo é a dor benemérita, cujo precioso poder sana todos os desequilíbrios e problemas do mal.

Recordemos: no recinto doméstico ou na estrada maior, ante os amigos e os desafetos, na jornada de cada dia, quando visitados pela provação que nos imponha suor e lágrimas, asserenemos o próprio espírito e, sorrindo para o trabalho com que a dor nos favorece, agradeçamos a dificuldade, aceitando a lição.

Fonte: Ceifa de Luz (Emmanuel)

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.

Janelas na alma

Coloca, nas tuas janelas, o amor, a bondade, a compaixão, a ternura, a fim de acompanhares o mundo e o seu séquito de ocorrências.

O amor te facultará ampliar o círculo de afetividade, abençoando os teus amigos com a cortesia, os estímulos encorajadores e a tranqüilidade.

A bondade irrigará de esperança os corações ressequidos pelos sofrimentos e as emoções despedaçadas pela aflição que se te acerquem.

O perdão constituirá a tua força revigoradora colocada a benefício do delinqüente, do mau, do alucinado, que te busquem. A ternura espraizará o perfume reconfortante da tua afabilidade, levantando os caídos e segurando os trôpegos, de modo a impedir-lhes a queda, quando próximos de ti.

As janelas da alma são espaços felizes para que se espraie a luz, e se realize a comunhão com o bem.

Fonte: Momentos de Felicidade. Ditado pelo Espírito Joanna de Ângelis. Salvador, BA: LEAL, 1990.

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.



Extrato de um discurso feito pelo jovem Rivail, mais tarde conhecido pelo pseudônimo Allan Kardec (1804-1869)¹

“A EDUCAÇÃO moral depende de uma multidão de causas que quase sempre parecem minuciosas e que no entanto têm uma grande influência, principalmente numa idade em que o caráter, semelhante à cera mole, é suscetível de receber todas as impressões. Frequentemente um vício se manifesta numa criança sem que possamos conhecer-lhe a causa; então jogamos a falta sobre a natureza, enquanto ela provém, talvez, de uma impressão que recebeu, e que se poderia ter evitado com mais precaução.”²

Na maioria de nossas instituições, as punições que são empregadas, quase sempre muito severas, quase sempre infligidas com parcialidade e num momento de impaciência, irritam a criança; ela se revolta, se enraivece contra a autoridade, e é assim que se dá a ela ocasião de ser mentirosa, colérica, desrespeitosa, insubordinada, etc.: ocasiões que poderiam ter sido evitadas. Devemos nos surpreender ao ver os jovens experimentarem desgosto por seus estudos, quando nas classes tudo respira tristeza, tudo é feito para desgostar do trabalho, eu diria mesmo para fazer odiá-lo? Com efeito, como as crianças podem amar uma coisa da qual não se lhes mostra senão o lado mais desagradável, de que se servem mesmo para as punir? Como elas poderiam amar as pessoas que estão sempre ocupadas em lhes atormentar, sob os caprichos das quais elas estão continuamente em luta? Como podem elas estimar tais pessoas, quando veem frequentemente suas ações contrariar seus preceitos? Como podem elas se tornarem justas, quando se é parcial com elas? Como podem ser boas se são tratadas com crueldade? O espírito da criança, naturalmente pouco preocupado, observa todas as nuances, mesmo as mais delicadas, do caráter de seu mestre e sabe aproveitá-las habilmente. Eu vi uma criança de dez anos empregar a bajulação com tanta arte, quanto o mais hábil cortesão. O caráter fraco de um professor a havia tornado tal. Eis como havia cumprido sua tarefa de instrutor, sem ter, no entanto, a mínima má intenção.

Toda circunspecção se faz necessária quanto à conduta que se tem diante das crianças, pois facilmente se faz nelas uma boa ou uma má impressão. Tudo, até mesmo o tom com que se fala com elas, em certas circunstâncias, pode influenciá-las. Deve causar surpresa o fato de nelas se desenvolverem vícios dos quais se ignora a fonte? Uma criança pode aprender a doçura com homens que se deixam dominar por suas paixões? Pode adquirir sentimentos nobres com almas vis? Pode aprender, com aqueles que a maltratam, a ser boa? Pode se tornar polida com um homem que não o é? Pode, em uma palavra, adquirir as virtudes sociais com aquele que não as possui? Sem falar desses vícios muito palpáveis, há uma série de observações minuciosas que contribuem essencialmente para a formação do moral da criança. São essas atenções que se negligencia na maioria das nossas instituições de ensino, e outras bem maiores que podem ser percebidas sem esforços. Mas, dir-se-á, qual é a pessoa bastante paciente para entrar nesses mínimos detalhes? Quem é que tem suficiente império sobre si mesmo, para vigiar suas mínimas palavras, sobre suas mínimas ações? Quem é que sacrificará, por assim dizer, sua existência, para se ocupar apenas em ser útil a seu aluno? Esse seria o ser por excelência. Eu respondo: O professor, tal como eu o entendo, e não um mercenário cujo objetivo é ganhar dinheiro, que tudo sacrifica ao seu próprio interesse. A reunião de todas essas qualidades no mesmo indivíduo é difícil, eu o confesso; mas, se ele não pode pretender a perfeição, deve pelo menos tratar de se aproximar dela o máximo possível. A obrigação que um professor impõe a si mesmo é bem difícil de cumprir, é uma obrigação sagrada quando se quer cumpri-la com honra.

Alguém me perguntou um dia se existia um homem, tal como o que acabo de descrever, e se não era um ser quimérico para o nosso século; pois eu não conheço, dizia ele, ninguém que não seja dominado por um espírito de interesse e de egoísmo, mesmo aqueles que querem parecer filantropos. Respondi-lhe que eu não censurava que se tivesse nessa parte um pouco o próprio interesse em vista, porque cada um deve assegurar seus meios de existência; mas que se faça disso um ramo de comércio, uma especulação; que se sacrifique o interesse (físico, moral ou intelectual) de seus alunos ao seu próprio interesse, eis o que censuro. Existem, no entanto, homens tais como o que descrevi, mesmo em nosso século; existem poucos, é verdade, mas é o que os torna ainda mais estimáveis. Provavelmente terei oportunidade de voltar a falar sobre este artigo, e então darei a conhecer alguns deles.”³

H. L. D. Rivail.

Observação: O Sr. Rivail foi diretor de escola, membro da Academia da indústria, da Sociedade Universal de Estatística, do Instituto Histórico, da Sociedade gramatical, da Sociedade de Métodos, Correspondente da Sociedade de Emulação de Ain, etc. etc.

O Sr. Rivail assumiu, em 18 de abril de 1857, o pseudônimo de Allan Kardec, por ocasião da publicação da primeira obra fundamental da Ciência Espírita, em Paris, França, intitulada Livro dos Espíritos.

1 “Extrato de um discurso sobre a educação” publicado no *Le Petit Album de la Jeunesse*, (*Pequeno Album da Juventude*) por Alexandre de Villiers. Paris, 1825. (Traduzido do francês pela equipe do Geak / Ipeak.)

2 Veja-se: *O Livro dos Espíritos - Da volta do Espírito à vida corporal - A infância*.

3 De fato, o jovem Rivail voltou a falar do assunto e contou sobre uma Escola fundada numa aldeia do Mont-Jura, na Suíça, pela Srta. C. Veja-se o artigo *Escola fundada no Mont-Jura*.

Fonte: ipeak.net

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.



Filosofia e Espiritismo

Kardec afirma, na introdução de *O Livro dos Espíritos*, que a força do Espiritismo não está nos fenômenos, como geralmente se pensa, mas na sua “filosofia”, o que vale dizer na sua mundividência, na sua concepção de realidade. Segundo Manuel Gonzales Soriano, o Espiritismo é “a síntese essencial dos conhecimentos humanos aplicada à investigação da verdade”. É o pensamento debruçado sobre si mesmo para reajustar-se à realidade. Trata-se, pois, não de fazer sessões, provocar fenômenos, procurar médiuns, mas de debruçar o pensamento sobre si mesmo, examinar a concepção espírita do mundo e reajustar a ela a conduta através da moral espírita.

Sobre a Responsabilidade de Ser Espírita e a Política Partidária

No século XVI, o pensador Nicolau Maquiavel (1469-1527) escreve a sua obra prima, “*O Príncipe*”. Nascido em pleno Renascimento, o pensador é considerado fundador da Ciência Política Moderna – foi um funcionário público de Florença, e eventual conselheiro dos Médici, muito próximo de Lourenço, o Magnífico, e de Cesar Borgia, político romano, filho do Papa Alexandre VI.

Acusado de traição, Maquiavel foi forçado ao ostracismo, quando então escreve as duas principais obras políticas: a já citada acima e “*Discursos sobre a primeira década de Tito Lívio*”.

De formação humanística, Maquiavel trazia como um dos modelos de organização política a do Império Romano. “Maquiavel começa o capítulo oitavo de *O Príncipe* invocando um exemplo histórico, para então induzir de tal acontecimento um raciocínio geral: ele apresenta Agátocles como um exemplo de político cruel contemporâneo. Em seguida, discorre sobre o uso bom ou ruim (no sentido útil) da crueldade na política.” (ROCHA e QUERIQUELLI, 2011).

Interessante notar que o pensador renascentista não dispõe de um conceito de Estado, e, portanto, não consegue compreender plenamente o surgimento de um Estado nacional. Para Maquiavel, não existem diferenças entre Francisco I da França, Carlos V e César Bórgia; ele apenas percebe a necessidade de se criar uma unificação nacional para que a Itália vença as suas divisões. Como uma das noções centrais do pensamento maquiavelano, a natureza humana é perversa. “Os homens seriam essencialmente maus” (ibid, 2011). “Os homens são ingratos, volúveis, simulados e dissimulados, fogem dos perigos, são ávidos de ganhar (...), tem menos receios de ofender a quem se faz amar do que a outro que se faça temer (...) e esquecem mais rapidamente a morte do pai do que a perda do patrimônio. (...) Comprazem-se tanto em suas próprias coisas e de tal modo se iludem que raramente se defendem dos aduladores (...), e sempre se revelarão maus, se não forem forçados pela necessidade a serem bons (MAQUIAVEL, 2001, p.80 – 81).

Para ele, todas as relações humanas são relações de poder. “Para o indivíduo, os outros ou são obstáculos ou são instrumentos para a realização de seus fins. Exatamente por isso, é necessário controlá-los sem se deixar cair no controle deles.” (ibid, 2011).

Durante a Idade Média, era comum avaliar os atos políticos por meio de juízos de valor, considerados e levados à prática pela Igreja cristã. Ignorando ou deixando de lado a moral cristã, Maquiavel inaugura a ruptura entre política e moral, ou seja, o ato político deixou de ser avaliado pelo seu valor moral, considerado por ele de sujeição e domesticação pelo clero, para ser avaliado por seu sucesso perante a manutenção de poder. “Se vistos pela ótica da moralidade cristã, dificilmente seriam admissíveis conselhos como: enganar as pessoas, aparentar qualidades que são valorizadas pelo povo e renegar estas qualidades quando estas não forem mais úteis; assassinar aliados quando necessário para a manutenção do poder (...) (ibid, 2011).”

O príncipe deve ser temido mas, por outro lado, deve cuidar para que não seja odiado.

Sua obra, “O Príncipe”, é considerado um verdadeiro manual de absolutismo, já que seu maior desejo é ver uma Itália forte e unificada politicamente que somente um príncipe que preencha aquelas condições poderá fazê-lo.

Maquiavel ainda hoje é considerado – através de seus livros – um ícone para muitos políticos de direita, de esquerda ou de centro. Dotado de uma sagacidade ímpar, ele planta as raízes que devem fazer florescer a mais forte das árvores: a do poder absoluto, e que jamais viria ao encontro dos ideais de uma democracia plena, mais tarde desenvolvida teoricamente nas Américas e na França, por conta de suas revoluções locais, porém, nesta última, culminando no regime do terror.

Assim como Maquiavel, outros pensadores abordaram o poder de forma ampla como Hobbes, Locke e Rousseau. Cada um inserido em seu tempo, e culturas, porém com seus braços estendidos ao nosso século XXI, pois não é preciso muito para analisarmos como as suas ideias ainda se encontram inseridas na política global, compondo manuais de conduta perante as massas, como controlá-las e como manter aliados nas difíceis manobras do poder.

Diante dos fatos acima, pensemos com Allan Kardec em “*Viagem Espírita em 1862*”, quando diz que as sociedades deverão unir-se em um mesmo ideal de convivência pacífica e distributiva, onde a solidariedade deva se dar de forma espontânea e digna.

O prof. Rivail, profundo conhecedor da alma humana, sabia – e sabe – que as relações humanas para que se concretizem no ideal cristão, teriam que passar por diversas fases e muitas crises, uma vez que grande parte da humanidade é composta de Espíritos existencialmente imaturos e em muitos casos, rebeldes, o que levaria por dedução a julgá-los irresponsáveis, já que não se preveem as consequências deste ou daquele ato praticado, mas sim a obtenção, o lucro, a abrangência ou projeção pessoal, bem como a sagacidade nele aplicados para a manutenção de seus desejos escusos.

Pensarmos em ideal cristão e espírita em meio tão controverso pode parecer ingênuo, porém, o bom espírita que também é o bom cristão sabe que o seu papel é o do fermento da parábola de Jesus, que leveda a massa – a grande massa onde há desonestidade e desrespeito ao próximo, com o contributo de seu pensamento e posturas ético-morais, ou seja, respeitando a Vida, respeitando a mulher, respeitando o idoso, a criança, exemplificando com leal e profundo apreço o Evangelho do Mestre, tal como Kardec o fez.

Léon Denis, em meio à eclosão de revoltas políticas e da I Guerra Mundial onde a França sofreu perdas e destruição, preconizava a nobre ação do espírita a viver e exemplificar um “socialismo” com base na Lei de Sociedade (*III Parte de O Livro dos Espíritos*), na Lei de Igualdade e na Lei do Amor.

Em seu livro “*Socialismo e Espiritismo*”, diz Denis (destaques da obra): *a solidariedade dos seres na comunhão universal é um princípio sagrado no qual deve se inspirar toda grande obra (...) Ligados através de nossas vidas, prosseguindo todos em um objetivo comum, nos sentimos unidos por fortes laços e chegaremos, com o tempo, através das perfeições realizadas, à formação de uma grande família (...)* (DENIS, *Socialismo e Espiritismo*).

Portanto, em nenhum momento, nem durante nem posteriormente aos conflitos que a França atravessou, os baluartes do Espiritismo sequer pensaram em fundar partidos políticos sob a legenda espírita, pois sabiam que esta facilmente cairia – através de seus componentes – no lugar comum da política vigente.

O Espiritismo é a síntese conceptual do pensamento – é o método de bem viver, de bem conhecer a Verdade, de respeitar a si e ao próximo. Jesus jamais se imiscuiu nos poderes de seu tempo, imersos em lutas fratricidas de conquista, de supremacia custasse o que custasse, atribuindo a César o que lhe era devido – ou seja, não havia condições de diálogo com César, aplacado em sua sede de poder pelo pagamento de impostos, embora injustos e cobrados pela força.

Sua luta era outra – a mesma que seu discípulo fiel, Kardec, inicia – a do bom combate, seguida de perto por outro guerreiro da Paz, Paulo de Tarso, de outros guerreiros da não-violência como Mahatma Gandhi, Luther King e de centenas de milhares de outros em nosso tempo, muitos anônimos.

Temos consciência de que o momento atual é de grandes mudanças, de que o espírita é chamado a participar dessas mudanças, mas acima de tudo de que a maior transformação que lhe cabe realizar é a de seu próprio caráter, harmonizando-o com os ensinamentos de Jesus e decodificados por Allan Kardec e sua divina parceria com o Mestre e com os Luminares da espiritualidade humana.

Fundar partidos sob legendas espíritas é jogar o Espiritismo nas lutas inglórias, mesquinhas, pretensiosas e menores das arenas políticas. Mais, é usá-lo como degrau ascensional à arrogância e orgulho pessoais.

“Recorda-te de que a vida é curta; esforça-te, pois, por conquistar, enquanto o podes, aquilo que vieste aqui realizar: o verdadeiro aperfeiçoamento. Possa teu Espírito partir desta Terra mais puro do que quando nela entrou! Pensa que a Terra é um campo de batalha, onde a matéria e os sentidos assediam continuamente a alma; corrige teus defeitos, modifica teu caráter, reforça a tua vontade; eleva-te pelo pensamento, acima das vulgaridades da Terra e contempla o espetáculo luminoso do céu.” (DENIS, *Depois da Morte*).

Sonia Theodoro da Silva, filósofa e espírita.

Bibliografia:

O Príncipe, Nicolau Maquiavel;

Filosofia Política I, Leandro Rocha e Luiz H. Queriquelli

Viagem Espírita em 1862, Allan Kardec

O Livro dos Espíritos, Allan Kardec.

Socialismo e Espiritismo, Léon Denis

Depois da Morte, Léon Denis.

Pão Nosso, Emmanuel/Chico Xavier, it.106, Há muita diferença.

Fonte: filosofiaespírita.org

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.



Psicologia Espírita por Joanna de Ângelis

A proposta desta série psicológica encontra-se em plena consonância com os postulados básicos do Espiritismo - a crença em Deus, na imortalidade da alma, na comunicabilidade dos espíritos, na reencarnação e na pluralidade dos mundos habitados – e com o pensamento do próprio Codificador, Allan Kardec, que estabeleceu em A Gênese que: “Espiritismo e Ciência se completam reciprocamente; a Ciência, sem o Espiritismo, se acha na impossibilidade de explicar certos fenômenos só pelas leis da matéria; ao Espiritismo, sem a Ciência, faltariam apoio e comprovação.” Recordemos que Kardec colocou no subtítulo da Revista Espírita o termo *Jornal de Estudos Psicológicos*, dando a entender a importância de estudar-se a alma como um todo, e não em partes.

A Paisagem Humana do Sofrimento

Para onde direções o olhar detectarás o sofrimento humano presente, realizando o seu mister de burilamento dos Espíritos.

Não que a Terra seja um lóbrego hospital, onde somente se encontram as aflições.

Há bênçãos que se manifestam sob muitos aspectos, incluindo, é claro, a dor, que desempenha relevante papel no processo evolutivo dos seres.

Na sua condição de escola de aprimoramento moral, a dor realiza um labor de fundamental importância para a educação do Espírito.

Face à rebeldia que predomina na natureza humana, as propostas edificantes e iluminativas nem sempre recebem a consideração que lhes deve ser oferecida.

E quando isso acontece as Soberanas Leis recorrem aos impositivos disciplinadores, entregando o calceta aos métodos de recuperação com caráter de severidade.

Estabelecem-se, então, os programas de sofrimento purificador.

Felizmente, o conhecimento da realidade espiritual proporciona os recursos hábeis para os enfrentamentos necessários à transformação moral.

Ignorando-se a lógica da evolução, é compreensível que o quadro reeducativo transforme-se em cárcere punitivo ou fenômeno de castigo, levando o rebelde a situações deploráveis que somente as expiações severas logram equilibrar.

Desse modo, ninguém surpreenda-se ao considerar grande parte da sociedade como um grupo de excelentes artistas que dissimulam as emoções e ocorrências menos felizes, dando a impressão de que a sua existência transcorre em calma e júbilos incessantes.

Ninguém, no mundo físico, existe, que se encontre indene ao sofrimento.

Enquanto uns iludem-se por algum tempo, dando a impressão de que são invulneráveis à dor, outros estorcegam no desespero, máscara retirada do rosto e marcas profundas de aflição macerando sem cessar...

A dor é, sem dúvida, uma educadora sublime e incompreendida, cuja missão é tornar felizes os desventurados, desde que, em razão do fustigar dos seus acúleos, a consciência desperta para as finalidades sublimes da vida.

Sob disfarces variados ou desnudado, o sofrimento campeia, conduzindo as mentes distraídas à reflexão inevitável.

Este indivíduo trabalha no bem e supõe-se credor somente das bênçãos da saúde e das benesses materiais. Aquele outro, oferece sacrifícios e cumpre promessas na tentativa de subornar a Divindade que o isentaria do sofrimento.

Vãos comportamentos esses, porque a ação do bem, sob qualquer aspecto considerada, faz-lhe bem, edifica-o, mas não o impede de vivenciar as experiências aflitivas encarregadas da aferição dos valores morais...

Observas, quase com inveja, os outros que galvanizam as massas, que desfilam no pódio da fama, e ignoras os conflitos em que se debatem, a intranquilidade em que passeiam a beleza, o poder, as glórias, todas ilusórias...

Os deuses do sexo recebem aplausos em toda parte, exibem os dotes eróticos que desenvolvem, acumulam somas monetárias expressivas, sofrendo em silêncio abandono e abusos de toda ordem, e lamentas a tua ausência de idênticos atrativos...

Não sabes, porém, o quanto de solidão os assinala, quanto são explorados por outros que lhes concedem migalhas, o vazio existencial que experienciam...

Os astros dos esportes de massas que atingem o máximo e têm tudo, bem jovens ainda, insatisfeitos e aturdidos, mergulham no alcoolismo, na drogadição, nas depressões profundas...

Não é tua a dor, que somente a ti pertence...

Jesus, que é o Excelente Filho de Deus, sem qualquer débito perante a Consciência Cósmica, elegeu no sofrimento acerbo, que não culminou na crucificação, pois que prossegue até hoje incompreendido, ensinando-nos resignação ante os aparentes infortúnios e proporcionando coragem diante das vicissitudes a que todos são chamados...

Não te intoxiques com as queixas e reclamações ante os teus testemunhos.

Poupa o teu próximo das tuas lamúrias, porque a dor é tua, mas também é de todos, pois que aqueles que eleges para narrar as dores também carregam pesados fardos, que vão procurando conduzir com elevação.

Não creias que aquele que te aconselha viva em privilégio. A sabedoria com que te orienta haure-a no eito da aflição mantida com dignidade.

Se conheces a reencarnação, sabes que todo efeito provém de causa equivalente e que, portanto, todas as ocorrências fazem parte do roteiro iluminativo de todos os seres.

Consciente e conhecedor das Leis da Vida, alegra-te com o ensejo de crescer e de sublimar-te, avançando com coragem e destemor estrada afora, cantando o hino de louvor e de reconciliação.

Agradece a Deus a oportunidade que te é oferecida para a recuperação moral e espiritual, cultivando o sentimento de paz, que tem função terapêutica no teu calvário, menos afligente, às vezes, do que o daquele a quem recorres buscando auxílio.

O Espiritismo não é o mensageiro da eliminação do sofrimento. Antes é o consolador que te oferece recursos hábeis para que superes todo e qualquer conflito, amargura, provação, construindo o futuro melhor que te espera...

A tempestade que vergasta a floresta é a responsável pelas futuras vergôntes exuberantes que se pejarão de flores e de frutos.

O mesmo ocorre contigo.

Tem paciência e nunca desistas da luta, nem te consideres perseguido pela Justiça Divina.

A paisagem humana é abençoado rincão do processo evolutivo, pelo Pai oferecido ao Espírito que necessita desenvolver a sublime chama que lhe arde no íntimo.

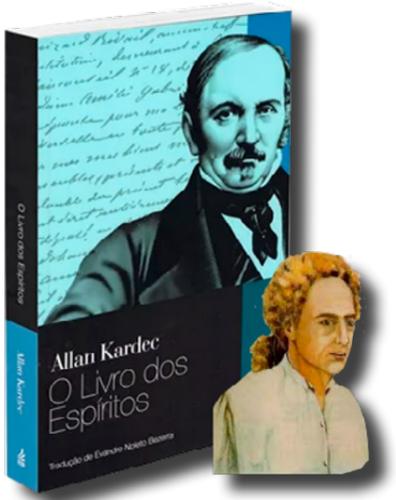
Renova-te sempre e sem cessar, fazendo que cardos sejam flores e feridas purulentas convertam-se em condecorações de luz.

Bendize as tuas dores e transforma as lágrimas de agora em futuras pérolas de incomparável beleza, com que te coroarás ao término da jornada, vitorioso sobre a noite da aflições...

Fonte: Joanna de Ângelis. Psicografia de Divaldo Pereira Franco, em 21 de novembro de 2011, no Centro Espírita Caminho da Redenção, em Salvador, Bahia.

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais

O Livro dos Espíritos Sob a Ótica Filosófica de Miramez



“O Livro dos Espíritos é um sinal das leis universais. Quem nele estuda, meditando em seus ensinamentos, e com a ajuda de outros livros que lhe dão sequência, passa a compreender que os sinais são frases e que as frases são forças indicativas para a libertação da alma.

A coleção Filosofia Espírita é um pequeno curso para despertar no estudante valores morais e espirituais. Ele pode abrir caminhos para que a caridade se solidifique nos corações dos leitores, ampliando o saber em seqüência admiráveis.” – Miramez.

» O Livro dos Espíritos » Parte Segunda » Do mundo espírita ou mundo dos Espíritos » Capítulo VI- Da vida espírita » Escolha de provas - Questões 258 a 261

258. Quando na erraticidade, antes de começar nova existência corporal, tem o Espírito consciência e previsão do que lhe sucederá no curso da vida terrena?

“Ele próprio escolhe o gênero de provas por que há de passar, e nisso consiste o seu livre-arbítrio.”

a) – Não é Deus, então, que lhe impõe as tribulações da vida, como castigo?

“Nada ocorre sem a permissão de Deus, porquanto foi Deus que estabeleceu todas as leis que regem o universo. Ide agora perguntar por que decretou ele esta lei e não aquela! Dando ao Espírito a liberdade de escolher, Deus lhe deixa a inteira responsabilidade de seus atos e das conseqüências que estes tiverem. Nada lhe estorva o futuro; abertos se lhe acham, assim, o caminho do bem, como o do mal. Se vier a sucumbir, restar-lhe-á a consolação de que nem tudo se lhe acabou, e que a bondade divina lhe concede a liberdade de recomeçar o que foi mal feito. Ademais, cumpre se distinga o que é obra da vontade de Deus do que o é da do homem. Se um perigo vos ameaça, não fostes vós quem o criou e sim Deus. Vosso, porém, foi o desejo de a ele vos expordes, por haverdes visto nisso um meio de progredirdes, e Deus o permitiu.”

Comentários de Miramez

Cap. 03 - Escolhas de Provas

A razão nos convida a apreciar com profundidade esse assunto de escolha de provas, quando o Espírito está na erraticidade. Temos o livre-arbítrio, mas em uma escala progressiva, e até certo ponto, porque Deus é quem comanda tudo, dentro da Sua autoridade total.

O Espírito pode escolher as provas que haverá de enfrentar na Terra, mas, quando passa dos limites, quando a sua usura, o seu orgulho falam mais alto do que as suas necessidades de se educar, a mão de Deus intervém, dando-lhe o que pode suportar e que lhe serve de aprendizado. É, pois, engenhosa essa escolha; nem sempre a alma pode escolher o que quer, porque por vezes não sabe optar pelo que realmente lhe convém.

No caso de Espíritos envolvidos nas paixões inferiores, que se encontram na inconsciência do que devem escolher, certamente que esses não podem programar as suas provas, assim como a criança, o velho esclerosado ou o retardado mental não podem sair para as ruas à hora que desejarem.

Para esse trabalho de escolha e assistência, aos reencarnantes, Deus colocou falanges e mais falanges de anjos benfeitores, conscientes de seus deveres ante os necessitados.

Nunca se pode generalizar esses casos de escolhas; elas são variadas, de acordo com o reencarnante, e muitos Espíritos, já com categoria espiritual elevada, pedem conselhos aos Espíritos que os guiam nas escolhas das suas provas, sobre a família e o meio social em que deverão reencarnar. São almas que desejam acertar e não querem negligenciar nas diretrizes do bem e da verdade, e ainda pedem aos seus mentores espirituais para avisar-lhes sobre os perigos, no momento em que estiverem à beira do abismo. São Espíritos com a maturidade que os assemelha à lavoura cuja colheita se aproxima. E que Deus nos abençoe e que existam muitos deles na Terra.

Mas quando o Espírito tem a liberdade de escolher suas provas e avança para certas dificuldades que pesam em seus ombros, e Deus o permite, Ele, o Senhor, é misericordioso e oferta muitos recursos para que a alma aproveite as lições. Nada é perdido em lugar algum do universo porque a Sabedoria Divina tudo vê, e Suas mãos sempre abençoam, convertendo o mal em bem, o ódio em amor, a violência em paz, a inimizade em perdão. Mesmo que o Espírito se desvie da estrada nobre que desejou seguir, ele acumula experiências e torna a voltar, revestindo-se de novo corpo, com mais facilidade de acertar.

Podemos ponderar sobre os nossos feitos na Terra e as decisões que tomamos no decorrer da nossa existência. Temos o livre-arbítrio de escolher, no entanto, muitas escolhas não acontecem, porque o Senhor não achou conveniente ao nosso tamanho evolutivo.

259. Do fato de pertencer ao Espírito a escolha do gênero de provas que deva sofrer, seguir-se-á que todas as tribulações que experimentamos na vida nós as previmos e escolhemos?

“Todas, não, porque não escolheste e previstes tudo o que vos sucede no mundo, até às mínimas coisas. Escolheste apenas o gênero das provações. As particularidades são a consequência da posição em que vos achais e, muitas vezes, das vossas próprias ações. Escolhendo, por exemplo, nascer entre malfeitores, sabia o Espírito a que arrastamentos se expunha; ignorava, porém, quais os atos que viria a praticar. Esses atos resultam do exercício da sua vontade, ou do seu livre-arbítrio. Sabe o Espírito que, escolhendo tal caminho, terá que sustentar lutas de determinada espécie; sabe, portanto, de que natureza serão as vicissitudes que se lhe depararão, mas ignora se se verificará este ou aquele evento. Os acontecimentos secundários se originam das circunstâncias e da força mesma das coisas. Previstos só são os fatos principais, os que influem no destino. Se tomares uma estrada cheia de sulcos profundos, sabes que terás de andar cautelosamente, porque há muita probabilidade de caíres; ignoras, contudo, em que ponto cairás e bem pode suceder que não caias, se fores bastante prudente. Se, ao percorreres uma rua, uma telha te cair na cabeça, não creias que estava escrito, segundo vulgarmente se diz.”

Comentários de Miramez Cap. 04 - Particularidades

Quando escolhemos, no mundo espiritual, certos tipos de provas, escapa-nos o conhecimento das particularidades que possam ocorrer. Somente Deus sabe tudo e concede a nós o que pedimos, desde que nos sirva de lições valiosas. Fica a critério da nossa liberdade a solução dos problemas que deverão surgir em meio às provas escolhidas.

O gênero de provas é escolhido, mas, um mundo de revezes provenientes delas escapou à razão, e teremos que criar defesas na hora que surgirem, ou então, seremos envolvidos por eles. Em tudo sobressai a nossa parte, para aprendermos a cuidar de nós mesmos. Quando traçamos as diretrizes para uma nova vida no mundo, nós não podemos prever todos os pormenores que surgirão no decurso dessa vida.

Para todas as escolhas, e em meio a todos os entraves da vida, a inteligência humana e espiritual deve apelar para Jesus; Ele é o único que tem solução para todos os impasses, e quem estiver ligado ao Evangelho do Mestre não erra o caminho para a sua libertação espiritual.

Quem fizer uso da prece diária, com humildade, receberá sempre a inspiração para o que deve fazer em obediência às leis que nos governam. As particularidades voltadas para o mal, que possam acontecer na nossa existência, cabe-nos transformá-las em ondas do bem. Eis a nossa parte: mostrarmos àqueles que nos abonaram na descida para a Terra, que estamos compreendendo a misericórdia divina.

Em muitos casos somos inconscientes. Se tomamos uma estrada para percorrermos, escolhemos essa estrada, e não o que deve acontecer durante a caminhada. Eis porque a fé é a nossa segurança de vida e de vitória. Preparemo-nos para as devidas soluções e, em quaisquer circunstâncias, não devemos omitir os nossos valores morais e espirituais. A coragem com Jesus é força igualmente poderosa em todas as nossas etapas; ela nos anima para enfrentarmos todos os inimigos, fora e dentro de nós, vencendo-os.

A reencarnação não deixa de ser uma aventura, pois descemos para as sombras sem saber o que vamos encontrar, e temos apenas uma leve intuição que nos ajuda a lembrar o que é verdadeiramente uma luta, pelos infortúnios que criamos no passado, e que esse é mesmo um processo de libertação espiritual. No entanto, a bondade de Deus é tão grande que nos ajuda em todos os passos, na sutileza das leis. Ninguém fica órfão da assistência dos benfeitores da verdade.

A ordem é avançar, orando e vigiando em todos os momentos. Assim como muitos Espíritos que passaram pela Terra nos deram exemplos vivos de fé, e venceram pelo amor e pela caridade, todos os outros da retaguarda, sendo filhos de Deus, têm as mesmas oportunidades de aprender a lutar e a vencer os maiores de todos os inimigos, aqueles que moram dentro de cada um.

O homem vive hoje ignorando o amanhã, mas, tendo fé, diante de todos os acontecimentos contrários à lei da caridade, Deus o inspirará no que deve fazer, conquistando a alegria por conservar a consciência tranqüila e o coração batendo no ritmo do coração de Cristo.

260. Como pode o Espírito desejar nascer entre gente de má vida?

“Forçoso é que seja posto num meio onde possa sofrer a prova que pediu. Pois bem, é necessário que haja analogia. Para lutar contra o instinto do roubo, preciso é que se ache em contato com gente dada à prática de roubar.”

a) – Assim, se não houvesse na Terra gente de maus costumes, o Espírito não encontraria aí meio apropriado ao sofrimento de certas provas?

“E seria isso de lastimar-se? É o que ocorre nos mundos superiores, onde o mal não penetra. Eis por que, nesses mundos, só há Espíritos bons. Fazei que em breve o mesmo se dê na Terra.”

Há Espíritos que podem escolher suas provas, mas, sempre dentro de uma escala de provações. Até a escolha deve obedecer a determinações. Liberdade maior, somente aos Espíritos Superiores.

Por vezes, o Espírito que tem certos defeitos a corrigir nasce em família com as mesmas faltas a serem corrigidas. Aí é que está sua maior prova, e a solução do problema está dentro dele. Como nos fala "O Livro dos Espíritos", uma alma que tem instintos de se apossar do alheio nasce em família que gosta de roubar; esse Espírito deve se esforçar, dentro do ambiente favorável ao erro, para se libertar daquilo que precisa para se tornar livre. Se renascer no lar já motivado pelo Evangelho, entre pessoas que já se limpam das mazelas das paixões inferiores, qual o esforço que ele terá que fazer para o seu aperfeiçoamento? Sabendo disso, escolhe lar compatível com as suas tendências. Isso é analogia de sentimentos. Atraímos o que somos, esta é a lei.

Quando um mundo passa para a escala de mundo superior, os Espíritos nele instalados, que se esquecerem da corrigenda, vão para outras moradas em plena conexão com os seus sentimentos. Essa é lei de justiça, e mesmo do amor. O Espírito inferior, que ainda não despertou para a realidade, indo morar em um mundo de luz, criará problemas inúmeros para os seus habitantes, que não merecem esse tipo de companhia.

Cada qual deve estagiar no lugar que a justiça indicar, locais esses que irão servir como escola, onde os processos grosseiros despertarão as qualidades nobres que se encontram latentes em todas as almas. Deus a ninguém desampara.

A Terra se aproxima dessa mudança, e quem a herdar será feliz, pois, não mais fará dívidas. Quando a Terra mudar de dimensão, sair das provações para ser um mundo de regeneração, e daí para casa superior onde deverão habitar somente Espíritos de paz, os Espíritos inferiores não terão oportunidade de voltar a ela, mesmo querendo. Soframos, pois, com paciência, o que for necessário para a limpeza do fardo, no preparo para o paraíso, que pode ser a própria Terra.

O Cristo, através da Doutrina Espírita, vem anunciar o último aviso, de que o trigo se encontra maduro, e que a qualquer hora os ceifeiros virão à lavoura para colhê-lo e separá-lo do joio, que será queimado. Espíritas, aproveitai as oportunidades de renovação do vosso interior, e trabalhai com afinco no bem, fazendo da caridade a bandeira de luz que vos poderá guiar para a verdadeira fraternidade.

A lei dos iguais é absoluta, buscamos sempre estar ao lado daqueles que pensam do mesmo modo que nós. As ações pedem respostas e elas são do mesmo naipe, induzidas pela lei de justiça. O não façais aos outros o que não quereis para vós mesmos, é o melhor roteiro para quem quer tranquilizar a consciência.

O Espírito, ao chegar o momento de reencarnar, às vezes, não escolhe nascer entre pessoas de má vida, porém, as circunstâncias o induzem para tal. Não havendo outro recurso, ele aceita, e às vezes até escolhe isso, pois o caminho melhor é se redimir no mesmo ambiente em que errou. A perfeição exige luta, e para isso Jesus deu o maior dos testemunhos, subindo o Calvário com dignidade, perdoadando e amando os que o injuriavam, dizendo que eles não sabiam o que faziam. Verdadeiramente, se eles soubessem, não fariam o que fizeram ao maior Espírito que já veio à Terra, protetor da humanidade, desde o princípio da formação do planeta.

261. Nas provações por que lhe cumpre passar para atingir a perfeição, tem o Espírito que sofrer tentações de todas as naturezas? Tem que se achar em todas as circunstâncias que possam excitar-lhe o orgulho, a inveja, a avareza, a sensualidade, etc.?

“Certo que não, pois bem sabeis haver Espíritos que desde o começo tomam um caminho que os exime de muitas provas. Aquele, porém, que se deixa arrastar para o mau caminho, corre todos os perigos que o inçam. Pode um Espírito, por exemplo, pedir a riqueza e ser-lhe esta concedida. Então, conforme o seu caráter, poderá tornar-se avaro ou pródigo, egoísta ou generoso, ou ainda lançar-se a todos os gozos da sensualidade. Daí não se segue, entretanto, que haja de forçosamente passar por todas estas tendências.”

262. Como pode o Espírito, que, em sua origem, é simples, ignorante e carecido de experiência, escolher uma existência com conhecimento de causa e ser responsável por essa escolha?

“Deus lhe supre a inexperiência, traçando-lhe o caminho que deve seguir, como fazeis com a criancinha. Pouco a pouco, porém, à medida que o seu livre-arbítrio se desenvolve, deixa-o senhor de proceder à escolha, e só então é que muitas vezes lhe acontece extraviar-se, tomando o mau caminho, por desatender os conselhos dos Espíritos bons. A isso é que se pode chamar a queda do homem.”

a) – Quando o Espírito goza do livre-arbítrio, a escolha da existência corporal dependerá sempre exclusivamente de sua vontade, ou essa existência lhe pode ser imposta, como expiação, pela vontade de Deus?

“Deus sabe esperar, não apressa a expiação. Todavia, pode impor certa existência a um Espírito, quando este, pela sua inferioridade ou má vontade, não se mostra apto a compreender o que lhe seria mais benéfico, e quando vê que tal existência servirá para a purificação e o progresso do Espírito, ao mesmo tempo que lhe sirva de expiação.”

No campo das escolhas e das concessões, há uma coisa que fala mais alto: a maturidade da alma que mostra a necessidade das provas. Pode um Espírito pedir a riqueza, segundo a resposta à pergunta, e ser atendido. Alguns usam o ouro, fazendo dele motivo de glória na sua vida, e outros, carentes de lições que lhes possam preparar para o futuro, usam mal os recursos da fortuna, por lhes faltar maturidade devida, que o passado não lhes conferiu.

É muito engenhosa a vida do Espírito, porque os Espíritos se encontram em escalas diferentes, uns dos outros. Às vezes, os próprios benfeitores que ajudaram na reencarnação de um Espírito não perceberam que ele, pela sua fragilidade, desviaria seus dons e torceria os poderes que a vida lhe colocou nas mãos. Mas Deus sabia de tudo e aceitou como motivo de experiências que o Espírito deve acumular, para aprender melhor as lições recebidas.

Deus nunca erra, e somente põe fardos pesados em ombros fortes. Se o homem está passando por duras provações na Terra, é preciso que busque a força em Jesus, cultivando a humildade, a paciência e o amor, que, o Mestre abastecerá seu coração de energias compatíveis com as suas necessidades.

Temer a vida é desconfiar da bondade de Deus. Jesus está sempre atento aos nossos passos, a nos ajudar na subida dos nossos calvários, e sempre aparecem irmãos como cireneus, a nos ajudarem a carregar a cruz das nossas provas.

Pedir riquezas e poderes é pensamento de muitos ao descerem à Terra, mas, entre pedir e ser concedido há uma grande distância, porque o Pai vela muito por Seus filhos, principalmente pelos que não sabem o que querem.

É preciso que o encarnado pare e medite no que tenha pedido, procurando fazer o melhor para a sua vida. Tudo pode mudar, se se mudar o clima de vida. Pode-se sempre fazer mais, além do que se tem em seu programa. O seu destino depende dele próprio.

O Senhor sempre favorece novas oportunidades para quem tem boa vontade de servir, de ajudar com amor, e tem na caridade a força de salvação.

Procuremos Jesus no silêncio do nosso aposento, oremos a Ele em secreto, porém, não fiquemos somente na oração; coloquemos as nossas mãos no trabalho honesto e justo, que mãos invisíveis se aproximarão de nós ajudando-nos a libertar o coração das paixões extravagantes que o mundo oferece, por meios difíceis de o Espírito comum escapar.

A missão do Espiritismo é reformar o homem e ajudar a despertar os Espíritos endurecidos para o amor. Não há outro caminho para todos nós. O Evangelho é o livro da vida, para que tenhamos mais vida, e com abundância. Se negarmos o bem, estaremos envolvidos no mal.

Não podemos deixar de falar da relatividade em todos os campos do saber, mesmo da aplicação das leis de Deus, porque as desigualdades de evolução dos Espíritos é uma realidade incontestável. Um Espírito bom pode nascer em um lar em más condições, para soerguê-lo, bem como pode ter dívidas do passado com aqueles com quem vai conviver na carne. Em qualquer circunstância, devemos amar, servir e perdoar, lembrando-nos sempre de Deus, nosso Pai Celestial, e do nosso maior Guia, Jesus Cristo.

Fonte: O Livro dos Espíritos e Filosofia Espírita Vol VI
Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais

Acesse O Livro dos Espíritos através do link:

https://www.geedem.org.br/_files/ugd/e8d4a7_4b934bb01a8241b4b8c42fceb0172e56.pdf

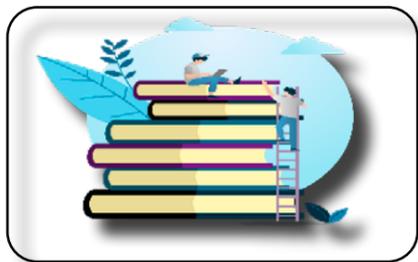


Allan Kardec

O Espiritismo como conhecemos hoje só existe graças aos estudos e descobertas de Allan Kardec. Porém, muitas pessoas, espíritas ou não, conhecem o Espiritismo, mas não seu codificador. Para saber mais sobre quem foi esta importante personalidade, acesse a página **RESGATANDO ALLAN KARDEC** em nosso site: www.geedem.org.br

Acesse nosso site através do link:

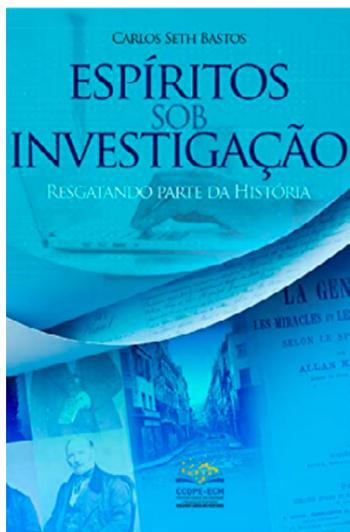
<http://www.geedem.org.br>



Dicas de Leitura

O Espiritismo está fundamentado na razão (no raciocínio), na lógica, no equilíbrio e no bom senso, sobretudo na razão, de tal modo que a leitura e, de preferência, a leitura constante, intensa, constitui grande contributo ao seu entendimento, à sua boa compreensão.

Espíritos sob investigação: Resgatando parte da história **Carlos Seth Bastos**



Este livro não trata apenas de Espíritos sem corpo físico, mas também daqueles como nós, que como dito no Espiritismo estão encarnados. É um livro sobre a história desta doutrina na França, inédito, pois sua historiografia continha muito equívocos e lacunas agora revelados. Mostra, por exemplo, Rivail como uma pessoa comum, as médiuns chamadas Baudin como quase balzaquianas e Leymarie como republicano. Rivail, que se transformou em Kardec, já alertava sobre as influências destes médiuns nas comunicações espíritas, razão pela qual a pesquisa se torna relevante. Foram quatro anos de pesquisas, sempre seguindo a metodologia científica e compartilhando os resultados no CSI do Espiritismo. Mas por que afinal CSI? Codification Séances Investigation ou Investigação das Sessões Mediúnicas da Codificação retrata perfeitamente a dinâmica destas pesquisas. Evitou-se a confusão entre opiniões, provas circunstanciais e fontes primárias. Estabeleceu-se uma diferença entre investigação baseada apenas em evidências, com historiografia baseada na ciência, submetendo-se novos documentos a um cruzamento de dados que pudesse corroborar os achados. A maior parte do trabalho foi realizada de forma econômica e inteligente, fazendo-se uso das facilidades tecnológicas, já que na França uma parte considerável de arquivos está digitalizada. Enfim, é uma viagem à França do século XIX que farão aqueles que se propuserem a abrir o livro.

Encomende seu exemplar em nossa livraria: https://bit.ly/whatsapp_geedem



Para Reflexão...

É Se Fosse Você?

A desafiadora arte de se conhecer

Isso de querer ser exatamente aquilo que a gente é ainda vai nos levar além.¹



Talvez dos mais celebrados versos do poeta brasileiro Paulo Leminski, o poema *“Incenso fosse música”* realiza a desconcertante tarefa de incomodar a quem o lê com a cabeça e com o coração, por ressoar o grande desafio que acompanha a Humanidade há séculos: a questão do autoconhecimento. O que se nota, todavia, é que o movimento que deveríamos realizar para dentro tem sido revertido para fora de nós, como forma de não aprofundarmos em nossa realidade emocional e espiritual.

Diante dos desafios e dores da vida, seguimos adiando soluções que exigem profundidade e, dessa forma, damos espaço para novos problemas e novas dores. Isso porque nos deparamos com o medo de verticalizar o exame das causas que geram nossas emoções, conflitos, escolhas e atitudes e de enfrentar essas causas com decisões firmes. Por que não vivemos definitivamente o que sabemos? Por que não nos tornamos aquilo que almejamos? Essas questões merecem ser pensadas, pois impactam diretamente em nosso processo de transformação moral, muitas vezes percebido sob uma perspectiva essencialmente reducionista do ser humano. Agimos como se pudéssemos identificar algo a ser trabalhado em nós e, de igual modo, mudar esse algo com a facilidade com que se gira uma chave. Como se conseguíssemos sair do estado egoísta para o caridoso, do orgulhoso para o humilde em um salto.

Mas o que a doutrina espírita, alicerçada no Evangelho de Jesus, vem nos ajudar a entender é que há um percurso trabalhoso no meio do caminho e que, quando realizamos esse salto, a transformação que empreendemos é apenas exterior e não interior. Isso é o que a psicologia apresenta como sendo a persona: *“Eu, que sou uma pessoa orgulhosa, consigo lidar com o meu orgulho mostrando-me uma pessoa humilde”*. Na verdade, ainda não é transformação moral. O que realizamos foi a mudança do sujeito orgulhoso para uma persona de humildade, que esconde o sujeito orgulhoso que sou.

Na instigante *questão 793*, de *O Livro dos Espíritos*, Allan Kardec indaga aos amigos espirituais por que sinais se pode reconhecer uma civilização completa. A resposta encerra grande carga de ensinamento, pois somos convocados a estabelecer uma reflexão entre desenvolvimento INTELECTUAL e desenvolvimento MORAL, bem como sobre o papel de cada um no progresso da Humanidade.

Aí, colhemos a informação de que a transformação moral requer uma mudança estrutural do ser humano e não apenas uma mudança na aparência das atitudes. Há uma desconstrução da forma como se entende esse processo, tanto que Kardec, dessa vez em *A Gênese (cap. XVIII, item 16)*, estende a reflexão:

"O progresso intelectual realizado até o presente, nas mais largas proporções, constitui um grande passo e marca uma primeira fase do avanço geral da Humanidade; **impotente**, porém, ele é para regenerá-la." [grifo nosso].

A capacidade de pensar, aprender, usar a lógica, descobrir, inventar configura somente a primeira fase que, nas palavras do codificador, é impotente para regenerar a Humanidade. A racionalidade traz discernimento quanto às nossas respostas em relação às diversas situações da vida, mas sozinha não é suficiente para promover transformação moral.

Podemos exemplificar assim: alguém nos ofende e a racionalidade diz que não devemos revidar, pois Jesus ensina o perdão. A razão ajuda a lidar com o externo, a esconder de nós e do outro a carga emocional gerada pela ofensa recebida, mas a mágoa ainda habita nosso mundo íntimo, alojada, muitas vezes, no inconsciente, apesar de carregarmos a ideia de que, ao não respondermos agressivamente a quem desencadeou a ofensa, conseguimos trabalhar o conteúdo.

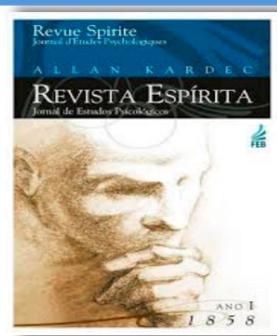
Se o intelecto é impotente para regenerar a Humanidade e promover transformação moral, o que fazer então? Voltamos ao início de nossa reflexão, ancorando-a, dessa vez, na tão conhecida *questão 919 de O Livro dos Espíritos*, quando os benfeitores espirituais retomam a máxima: **Conhece-te a ti mesmo**. De forma alguma descartamos aqui a importância e o valor do estudo, mas compartilhamos com o(a) leitor(a) amigo(a) a necessidade de, a partir dos conhecimentos construídos, voltarmos para dentro de nós mesmos com atitude corajosa e sincera, olhando-nos pouco e pouco no sentido de perceber que a solução fundamental de todos os problemas da vida surgirá de nós mesmos.

Sheila Mara

¹ LEMINSKI, Paulo. *Distraídos venceremos*. 1ª edição. São Paulo: Companhia das Letras, 2017.

Fonte: omedium.amejf.org.br/

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.



Instruindo-se com Revista Espírita

Textos extraídos da Revista Espírita, para um conhecimento mais aprofundado do trabalho de Kardec e das comunicações espirituais ou, como ele mesmo o disse, servir de complemento da Codificação.

Grupos

Textos escritos por Allan Kardec que nos auxiliam na formação de grupos.

"Toda a sociedade formada de elementos heterogêneos traz em si o germe da dissolução. Podemos considerá-la nati-morta, seja qual for o seu objetivo: político, religioso, científico ou econômico."

"Uma sociedade espírita requer outra condição - a assistência dos bons espíritos."

"Querer formar uma sociedade espírita fora destas condições seria dar provas da mais absoluta ignorância dos princípios mais elementares do Espiritismo."

"Que outras sociedades se ocupem, então, de trabalhos iguais aos nossos, prosperem e se multipliquem. Tanto melhor; mil vezes melhor, porque será um sinal de progresso nas idéias morais. Tanto melhor, sobretudo se forem bem assistidas e se tiverem boas comunicações, das quais não pretendemos possuir o privilégio."

".....e os bons Espíritos não simpatizam com os sentimentos de ódio, ciúme e ambição."

Aliás, nós possuímos um meio infalível para não temer nenhuma rivalidade. É o que nos dá São Luis: Compreendei-vos e amai-vos, disse-nos êle."

"Mas, dirão, vós tendes uma maneira de ver que não é a nossa; não podemos simpatizar com princípios que não admitimos, porque nada prova que estejais com a verdade. A isto responderei: nada prova que eles estejam mais certos do que nós, pois que ainda duvidam e a dúvida não é uma doutrina. A gente pode divergir de opinião sobre pontos da Ciência sem se morder nem atirar pedras, o que é pouco digno e pouco científico. Procurem, pois, do seu lado, como nós procuraremos do nosso. O futuro dará razão a quem de direito. Se nos enganarmos, não teremos o tolo amor-próprio de persistir em idéias falsas. Há porém, princípios sobre os quais temos a certeza de não estar enganados: é o amor do bem, a abnegação, a abjuração de todo sentimento de inveja e de ciúme."

"O fim do Espiritismo é melhorar aquêles que o compreendem. Procuremos dar o exemplo e mostrar que, para nós, a doutrina. não é letra morta. Numa palavra, sejamos dígno dos bons espíritos, se quisermos que eles nos assistam. O bem é a couraça contra a aquil virão sempre quebrar-se as armas da malevolência."

Revista Espírita - Julho 1859

"...Aliás, chegará o momento em que o numero de aderentes não permitiria mais uma reunião única; o grupo deveria fracionar-se pela força das coisas. Por isso seria melhor a fazer imediatamente o que serão obrigados a fazer mais tarde."

"...A verdade deve estar do lado daquele que produz maior soma de bem, que exerce uma influência mais salutar, que produz mais homens bons e virtuosos, que excita ao bem pelos motivos puros e racionais."

"...o grupo que for assistido pelo espírito do mal será o que lançará a pedra sobre o outro e não lhe estenderá a mão."

Revista Espírita - Outubro 1860

"...Multiplicai os grupos, o mais possível; que haja dez, que haja cem, se necessário e ficai certos de que chegareis mais rapidamente, mais seguramente."

"...Um médium pode ser fascinado; um grupo, enganado; mas o controle severo dos outros grupos, a ciência adquirida e a grande autoridade moral dos chefes de grupos; as comunicações dos principais médiuns que recebem um cunho de lógica e de autenticidade de nossos melhores Espíritos, rapidamente farão justiça aos ditados mentirosos e astuciosos, emanados de uma turba de espíritos enganadores, imperfeitos ou maus. Repelí-os impiedosamente, a todos esses espíritos que dão conselhos exclusivos, pregando a divisão e o isolamento."

"...há manifesta obsessão quando um médium não é apto a receber comunicações senão de um espírito especial, por mais alto que este procure colocar-se. Em consequencia, todo médium, todo o grupo que se julgam privilegiados por comunicações que só eles podem receber e que por outro lado, são submetidos a práticas que tocam a superstição, estão indubitavelmente, sob o domínio de uma obsessão muito bem caracterizada."

"Não obstante, fique bem entendido que cada grupo conservará sua originalidade e sua iniciativa particular; mas, fora de seus trabalhos particulares, terá que ocupar-se de diversas questões de interêsse geral, submetidas ao seu exame pela sociedade central, e resolver várias dificuldades, cuja solução até agora não foi obtida dos Espíritos, por motivos que seria inútil aqui desenvolver. Eu acreditaria vos fazer uma ofensa se aos vossos olhos ressaltasse as consequencias resultantes de trabalhos simultâneos. Então, quem ousará contestar uma verdade, quando esta for confirmada pela unanimidade ou pela maioria das respostas mediúnicas, obtidas simultâneamente em Lião, Bordéus, Constantinopla, Metz, Bruxelas, Sens, México, Carlsruhe, Marselha, Toulouse, Mâcon, Sétif, Argélia, Oran, Cracóvia, Moscou, São Petesburgo, como em Paris?"

"8.- O segundo ponto é a constituição dos grupos. Uma das primeiras condições é a homogeneidade, sem a qual não haverá comunhão de pensamento. Uma reunião não pode ser estável, nem séria, se não houver simpatia entre os componentes. E não pode haver simpatia entre pessoas que tem idéias divergentes e que fazem uma oposição surda, quando não aberta. Longe de nós, com isso dizer que seja necessário abafar a discussão, porque ao contrário, recomendamos o exame escrupuloso de todas as comunicações e de todos os fenômenos. Fica pois, bem entendido que cada um pode e deve emitir a sua opinião; mas há pessoas que discutem para impor a sua e não para esclarecer. É contra o espírito de oposição sistemática que nos levantamos; contra as idéias preconcebidas, que não cedem, nem mesmo ante a evidência. Tais pessoas incontestavelmente são uma causa de perturbação que é preciso evitar."

"11. - Isto está na natureza das coisas e nada inventamos a respeito. Daí se segue que, na formação de grupos, deva exigir-se a perfeição? Seria simplesmente absurdo, pois seria querer o impossível e, neste ponto, ninguém poderia pretender dêle fazer parte. Tendo por objetivo a melhora dos homens, o Espiritismo não vem procurar os perfeitos, mas os que se esforcem em o ser, pondo em prática os ensinamentos dos Espíritos. O verdadeiro Espírita não é o que alcançou a meta, mas o que seriamente quer atingi-la. Sejam quais forem os seus antecedentes, será bom Espírita desde que reconheça suas imperfeições e seja sincero e perseverante no propósito de se emendar. Para ele o Espiritismo é a verdadeira regeneração, porque rompe com o passado; indulgente para com os outros, como quereria que fossem para consigo, de sua boca não sairá nenhuma palavra malévolamente nem cortante contra ninguém. Aquele que, numa reunião se afastasse das conveniências não só provaria uma falta de cortesia e de urbanidade, mas uma falta de caridade; aquele que se chocasse com a contradição e pretendesse impor a sua pessoa ou as suas idéias, daria prova de orgulho. Ora, nem um, nem outro estariam no caminho do verdadeiro Espiritismo, isto é, do Espiritismo cristão. Aquele que pensa ter uma opinião mais justa que os outros, poderá fazê-la aceitar melhor pela doçura e pela persuasão; seu azedume seria mal calculado."

"14. - Num grupo sempre há o elemento estável e o flutuante. O primeiro é composto de pessoas assíduas, que formam a base; o segundo, das que são admitidas temporária e acidentalmente. É à composição do elemento estável que é essencial prestar escrupulosa atenção e, neste caso, não se deve hesitar em sacrificar a quantidade à qualidade, porque é ele que impulsiona e serve de regulador. O elemento flutuante é menos importante, porque se tem liberdade de modificá-lo à vontade. Não se deve perder de vista que as reuniões espíritas, como aliás tôdas as reuniões em geral, têm as fontes de sua vitalidade na base sôbre que se assentam; neste particular, tudo depende do ponto de partida. Aquele que tem a intenção de organizar um grupo em boas condições deve, antes de tudo, assegurar-se do concurso de alguns adeptos sinceros, que levem a doutrina a sério e cujo caráter conciliatório e benevolente seja conhecido. Formado esse nucleo, ainda que de três ou quatro pessoas, estabelecer-se-ão regras precisas, quer para as admissões, quer para a realização de sessões e para a ordem dos trabalhos, regras as quais os recém-vindos terão que se conformar. Essas regras podem sofrer modificações conforme às circunstâncias; mas há algumas que são essenciais"

Revista Espírita 1861 - Outubro

Fonte: vademecunespírita.com.br

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.



Você Sabe Quem Foi?

Agostinho de Hipona

Quem foi Santo Agostinho? O que nos deixou quando esteve encarnado? Qual a sua importância na codificação da Doutrina Espírita? As suas comunicações têm algum ranço do catolicismo? Para melhor conhecer esse Espírito, anotaremos os seus dados biográficos, os livros que publicou e as comunicações mediúnicas arroladas nas obras espíritas.

Agostinho (354-430 d.C.) nasceu em Tagaste, norte da África, quando o Império Romano estava sendo destruído pelas invasões bárbaras. Seu Pai, Patrício, era pagão; sua mãe, Mônica, posteriormente Santa Mônica, era cristã. Aos 16 anos, foi estudar direito em Cartago, mas em 375 começou a se dedicar à filosofia, como resultado da leitura de Hortêncio, de Cícero. Converteu-se ao Maniqueísmo e tornou-se professor de retórica em Roma, em 383. De Roma, foi para Milão, onde se viu tomado pelo carisma do bispo cristão Ambrósio. Por algum tempo, atraiu-o o neoplatonismo, mas depois de longa e dolorosa luta tornou-se cristão em 386, recebendo o batismo de Ambrósio na Páscoa de 387. Sua intenção era levar uma vida "monástica", mas em 391 foi ordenado, contra a sua vontade, bispo de Hipona (hoje Annaba, na Argélia). Foi bispo durante trinta e quatro anos, tempo em que escreveu copiosamente, combateu heresias e viveu em comunidade com outros cristãos. Aos 76 anos de idade, foi morto em Hipona, durante cerco da cidade pelos vândalos. (Raeper, 1997, p. 25)

As duas principais obras deixadas por Santo Agostinho:

CONFISSÕES

As Confissões de Santo Agostinho, iniciada em 391 e concluída em 400, é uma obra fascinante. São treze livros, dos quais 9 auto-biografados e 4 teológicos. Nela se apresenta como o Filho Pródigo e a Ovelha Perdida do Evangelho de Lucas – perdido e depois encontrado, tal como o apóstolo Paulo.

Procura mostrar pelo seu exemplo o que pode a graça para os mais desesperados dos pecadores. Com admirável franqueza e contrição confessa os desregramentos de sua mocidade (teve inclusive um filho bastardo, Adeodato), sempre atribuindo a si mesmo as tendências perversas e a Deus os progressos de seu espírito para o bem. Foi um homem em permanente batalha contra as suas próprias emoções e fraquezas.

Discute também questões acerca do tempo e a presença do mal no mundo.

CIDADE DE DEUS

Os principais temas são: a vontade humana, as relações entre teologia e razão e divisão da história entre as duas cidades – dos homens e de Deus.

O pensamento político contido na Cidade de Deus forja-se no encontro de duas tradições: a da cultura greco-romana e a das Escrituras judaico-cristãs. Da Antigüidade grega Agostinho retém as idéias de Platão (República e Leis). Traça, assim, os planos de uma cidade ideal, a Cidade de Deus, em contrapartida com a da cidade terrestre, em que predomina a guerra, a injustiça, o egoísmo etc. Para ele, a verdadeira administração de uma cidade deve estar baseada na justiça, e esta por sua vez na caridade, ensinada por Cristo.

Origens do pensamento de Santo Agostinho

Santo Agostinho usou a filosofia a serviço da teologia, adotando as idéias platônicas e neoplatônicas e as moldando de acordo com a sua visão de mundo. Da mesma forma que Platão, acreditava que a alma habitava um corpo. Dizia: “*O homem é uma alma racional habitando um corpo mortal*”.

Em relação ao platonismo, o posicionamento de Santo Agostinho não é meramente passivo, pois o reinterpreta para conciliá-lo com os dogmas do cristianismo, convencido de que a verdade entrevista por Platão é a mesma que se manifesta plenamente na revelação cristã. Assim, apresenta uma nova versão da teoria das idéias, modificando-a em sentido cristão, para explicar a criação do mundo. Deus cria as coisas a partir de modelos imutáveis e eternos, que são as idéias divinas. Essas idéias ou razões não existem em um mundo à parte, como afirmava Platão, mas na própria mente ou sabedoria divina, conforme o testemunho da Bíblia. (Rezende, 1996, p. 77 e 78).

Fé, razão e revelação

Deixou formulado indicando o caminho para a sua solução – o problema das relações entre a Razão e Fé, que será o problema fundamental da escolástica medieval. Ao mesmo tempo demonstra claramente sua vocação filosófica na medida em que, ao lado da fé na revelação, deseja ardentemente penetrar e compreender com a razão o conteúdo da mesma. Entretanto, defronta-se com um primeiro obstáculo no caminho da verdade: a dúvida cética, largamente explorada pelos acadêmicos. Como a superação dessa dúvida é condição fundamental para o estabelecimento de bases sólidas para o conhecimento racional, Santo Agostinho, antecipando o cogito cartesiano, apelará para as evidências primeiras do sujeito que existe, vive, pensa e duvida.

Santo Agostinho e O Espiritismo

Instruções mediúnicas dadas por Santo Agostinho

Em *O Evangelho Segundo o Espiritismo* encontra-se algumas comunicações deste insigne Espírito. São elas: Os Mundos de Expições e de Provas, Mundos Regeneradores e Progressão dos Mundos (Cap. 3, 13 a 19), O Mal e o Remédio (Cap. 4, 19), O Duelo (Cap. 12, 11 e 12), A Ingratidão dos Filhos e os Laços de Família (Cap. 14, 9) e Alegria da Prece (Cap. 27, 23).

Em *O Livro dos Médiuns* há anotações Sobre o Espiritismo (Cap. 31, 1) e Sobre as Sociedades Espíritas (Cap. 31, 16).

O ponto de vista do Espírito Erasto

O Espírito Erasto, discípulo de São Paulo, em uma de suas comunicações enfatiza:

- 1) *Santo Agostinho é um dos maiores divulgadores do Espiritismo; ele se manifesta quase que por toda parte.*
- 2) *Como muitos, ele também foi arrancado do paganismo.*
- 3) *Em meio de seus excessos, sentiu o alerta dos Espíritos superiores: a felicidade se encontra alhures e não nos prazeres imediatos.*
- 4) *Depois de ter perdido a sua mãe, disse: “Eu estou persuadido de que minha mãe voltará a me visitar e me dar conselhos, revelando-me o que nos espera a vida futura”.*
- 5) *Hoje, vendo chegada a hora para a divulgação da verdade que ele havia pressentido outrora, se fez dela o ardente propagador, e se multiplica, por assim dizer, para responder a todos aqueles que o chamam. (Kardec, 1984, cap. 1, item 11, p. 41)*

Nota de Allan Kardec

Santo agostinho veio destruir aquilo que edificou? Não. Ele agora vê com os olhos do espírito; sua alma liberta da matéria entrevê novos horizontes, que lhe propiciam compreender o que não compreendia antes. Sobre a Terra, julgava as coisas segundo os conhecimentos que possuía, mas, quando uma nova luz se fez para ele, pode julgá-las mais judiciosamente. “Foi assim que mudou de idéia sobre sua crença concernente aos Espíritos íncubos e súcubos e sobre o anátema que havia lançado contra a teoria dos antípodas”. Com uma nova luz pode, sem renegar a sua fé, fazer-se propagador do Espiritismo, porque nele vê o cumprimento das coisas preditas. Proclamando-o, hoje, não faz senão nos conduzir a uma interpretação mais sã e mais lógica dos textos. (Kardec, 1984, cap. 1, p. 42)

A reflexão sobre a vida deste filósofo e religioso da época patrística nos revela que o progresso espiritual é uma constante. Será que o Espírito estaria pensando da mesma maneira, depois da sua experiência como católico? Não seria mais racional crer que ele tenha sido bafejado pelas luzes da verdade?

Fonte: ceismael.com.br

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.



Desvendando o Evangelho Segundo o Espiritismo

Lançada em 15 de abril de 1864, esta terceira obra básica da codificação espírita aborda os chamados evangelhos canônicos sob a ótica do espiritismo. **Não se trata de uma "bíblia espírita" ou mesmo de reinterpretação doutrinária deste livro. Sua introdução define seu objetivo: abordar exclusivamente o ensinamento moral do evangelho, pois esse código divino "é, acima de tudo, o caminho infalível da felicidade esperada".**

Baseado em instruções dos espíritos superiores, Allan Kardec se empenha em extrair dos evangelhos princípios universais de ordem ético moral e demonstrar sua consonância com aqueles defendidos pelo espiritismo.

Composto de 28 capítulos, 27 dos quais dedicados às explicações das máximas de Jesus, O Evangelho Segundo o Espiritismo restabelece os ensinamentos do Mestre Nazareno em seu verdadeiro sentido – em espírito e verdade –, e torna-se leitura obrigatória a todos que se preocupam com a formação moral, não importando sua crença religiosa.

CAPÍTULO XXI: FALSOS CRISTOS E FALSOS PROFETAS

INSTRUÇÕES DOS ESPÍRITOS, ITEM 10

OS FALSOS PROFETAS DA ERRATICIDADE

Leia o capítulo completo aqui: https://www.geedem.org.br/files/ugd/e8d4a7_a49b9a6bd38c414497d8d51a15b26bea.pdf

Erraticidade é o nome dado por Kardec ao plano espiritual, onde vivem os Espíritos em processo evolutivo, nos intervalos entre as reencarnações.

Erasto vem, nesta mensagem, completar seu estudo anterior.

Afirma que os falsos profetas não estão apenas entre os encarnados. Vivem, e são muito mais numerosos na erraticidade, onde se organizam em grupos, para impedir a melhoria da humanidade.

São Espíritos contrários ao progresso espiritual, acomodados na sua imperfeição, no orgulho, no prazer do mal, que têm medo de perder seu poder de domínio sobre os mais fracos, se o bem se desenvolver nas mentes e nos corações dos demais.

São eles que, auxiliados pelo orgulho, pelo egoísmo e a vaidade dos homens, semeiam a discórdia entre os grupos bem intencionados, mas ainda frágeis na manutenção dos seus propósitos nobres, quando, se estivessem alertas, no conhecimento doutrinário e na prática do bem, perceberiam a ação desses perturbadores desencarnados, que contrariam, no que pregam, os ensinamentos do Mestre Jesus e do espiritismo.

Assim, disfarçam-se, fingindo amor e bondade, usando nomes respeitados na Terra, para melhor divulgar suas teorias, “através dos médiuns, que os servem”.

Erasto discorre sobre os meios de reconhecer a atuação desses falsos profetas.

Considerando que todos os Espíritos superiores, que eles admitem ser, além de bons, são “também eminentemente racionais”, deve-se passar tudo que todos os Espíritos dizem, pelo crivo da razão e do bom senso, como fez Allan Kardec, tanto as idéias que contradizem o bem, quanto as que contradizem os conhecimentos científicos. Em assim fazendo, os encarnados não se deixarão iludir.

Ele cita também, como meio de avaliar dois princípios que se contradizem, qual deles é o mais aceito, ganha mais adeptos, porque Deus quer que a verdade surja para todos, apareça em diferentes lugares, para que “por toda a parte, a luz se apresente ao lado das trevas”, característica de mundos inferiores.

Kardec colocou esse caráter da universalidade dos ensinamentos como base para a aceitação de um fato ou uma ideia na doutrina espírita, como se lê na Introdução deste livro, item II. A revelação dos princípios doutrinários veio através de muitos médiuns, de muitos lugares diferentes e de muitos Espíritos também diferentes.

Há Espíritos que se manifestam como conselheiros exclusivos, o que isola o grupo dos demais. Ora, aprende-se uns com os outros, o isolamento estimula o orgulho de superioridade, produz acomodação no progresso alcançado, e leva a submissão a um Espírito ávido por poder, por dominar.

Erasto afirma que, não existindo médium perfeito, qualquer um pode ser obsediado, se não estiver sempre vigilante e ligado aos Espíritos superiores, através do esforço de desenvolver sentimentos bons, pensamentos elevados e ações no bem.

E, continua, “há obsessão evidente quando um médium só recebe comunicações de um determinado Espírito, por mais elevado que este pretenda ser”.

Jesus sabia o que dizia quando proferiu: “Vigiai e orai para não cairdes em tentação.” (Mateus, 26: 41)

Vigilância pede conhecimento e raciocínio. Oração pede fé em Deus, nas Suas leis.

Assim, ao submeter tudo que os Espíritos expressam, independente dos nomes pelos quais se apresentam, ao cadinho da razão, pode-se rejeitar o absurdo e o erro, considerando sempre, numa posição de humildade, que “um médium pode ser fascinado e um grupo enganado”, mas, com diálogos com outros grupos, baseados nos conhecimentos espíritas, na sincera intenção de acertar, os médiuns e o grupo serão auxiliados a distinguir o joio do trigo, sem melindres, na fraternidade e na humildade, que devem imperar em todo trabalho espírita.

“Desconfiai das comunicações que se caracterizam pelo misticismo e pela extravagância, ou que prescrevem cerimônias e práticas estranhas.”

“Desconfiai, portanto, dos falsos profetas, sobretudo numa época de renovação, porque muitos impostores se apresentarão como enviado de Deus.”

(Ver em O Livro dos Médiuns, o cap. XXIII: Da obsessão)

Leda de Almeida Rezende Ebner – Maio 2017

O CENTRO ESPÍRITA BATUIRA esclarece que permanece divulgando os estudos elaborados pela Sra Leda de Almeida Rezende Ebner após o seu desencarne, com a devida AUTORIZAÇÃO da família e por ter recebido a DOAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS, conforme registros em livros de Atas das reuniões de diretoria deste Centro.

Fonte: cebatuira.org.br

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.



Ciência e Espiritismo

“O Espiritismo e a Ciência se complementam reciprocamente; a Ciência, sem o Espiritismo, se acha na impossibilidade de explicar certos fenômenos só pelas leis da matéria; ao Espiritismo, sem a Ciência, faltariam apoio e comprovação.

(Allan Kardec- A Gênese Cap. I - item 16)

Infecções Fluídicas

“Infecções fluídicas” — influências perniciosas dos desencarnados sobre os encarnados propiciando o colapso cerebral.

Para que possamos entender as infecções fluídicas, devemos antes reportamo-nos à simbiose, que pode ser útil ou exploradora. A simbiose é útil quando a união ocasiona um ganho. Exemplo: a que existe entre o cogumelo e a alga, na esfera dos líquens. A simbiose é exploradora quando a união ocasiona uma perda. Exemplo: as micorrizas das orquídeas, em que o cogumelo comparece como sendo invasor da raiz da planta.

O Espírito André Luiz, nos capítulos XIV — “Simbiose Espiritual” e XV — “Vampirismo Espiritual”, do livro *Evolução em Dois Mundos*, faz um estudo dessas simbioses para retratar, comparativamente, a simbiose das mentes. Nesse caso, qual se verifica entre a alga e o cogumelo, a mente encarnada entrega-se, inconscientemente, ao desencarnado que lhe controla a existência.

Acrescenta que há outros processos simbióticos, tais como a simbiose em condições infelizes, nas quais o desencarnado permanece eivado de ódio ou perversidade enfermiça ao pé das próprias vítimas. Cita, também, a simbiose exploradora de longo curso, em que há uma adaptação progressiva entre o hospedador e o parasita que, mesmo reagindo um sobre o outro, concordam na sociedade em que persistem.

Nesse estudo, o Espírito André Luiz trata também da obsessão e vampirismo, em que as criaturas humanas desencarnadas, que não atenderam à convocação divina, começam a oprimir os companheiros da retaguarda, disputando afeições e riquezas, ou tentando empreitadas de vingança e delinquência.

Como, porém, surgem as “infeções fluídicas”? O Espíritos desencarnados influenciam a imaginação dos encarnados com formas mentais monstruosas, determinando o colapso cerebral com arrasadora loucura. Há, aqueles que imobilizados nas paixões egoísticas descansam em pesado monoideísmo, ao pé dos encarnados, de cuja presença não se sentem capazes de afastar-se.

Qual a terapêutica para o parasitismo da alma? Somente a ação do bem genuíno, com a quebra voluntária de nossos sentimentos inferiores, produz vigorosos fatores de transformação sobre aqueles que nos observam, tanto os bons quanto os maus.

Fonte: <https://sbgespiritismo.blogspot.com/>

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.



Grupo de Estudos Espírita Dr. Eduardo Monteiro

Educação Espírita Infantojuvenil

Programação - Outubro /2024

Sábados 14h às 15h

Tema Central: Vultos Espíritos

Objetivo: Identificar nos contos e histórias de vultos espírita pontos para aprendizagem e reflexão.

05 - Contos de Meimei

15 - Comemoração Dia das Crianças

19 - Contos de Bezerra de Menezes

26 - Contos de Eurípedes Barsanulfo



Grupo de Estudos Espírita Dr. Eduardo Monteiro

Educação Espírita Infantojuvenil

Programação - Novembro/2024

Sábados 14h às 15h

Tema Central: Enviados de Deus

Objetivo: Identificar a excelência moral dos enviados de Deus.

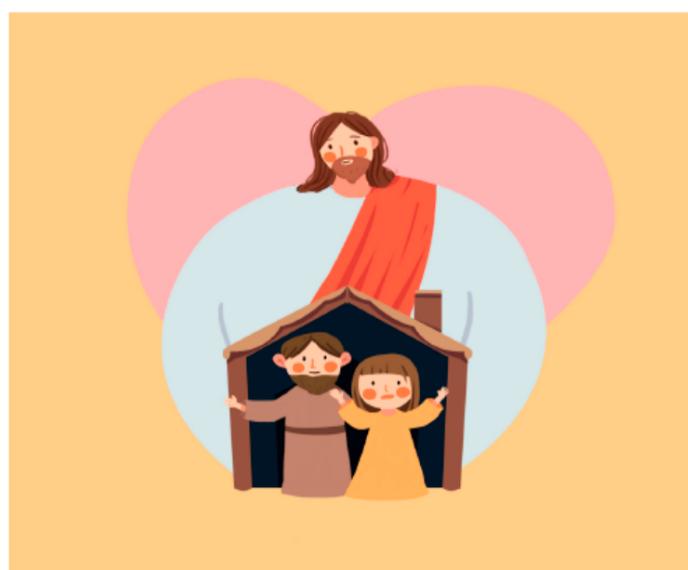
02 - Profetas e Profecias

09 - Maria, mãe de Jesus

16 - Significado do Nascimento do Messias

23- As realizações de Jesus

30- Livre



**Para ler as edições anteriores do IDEM,
acesse o link abaixo:**

<https://www.geedem.org.br/edicoes-anteriores>

(...)Ergue-te, mentalmente, acima das faixas vibratórias, nas quais se movimentam os Espíritos vulgares e impuros. Resguarda-te do pessimismo e da suspeita, que são fatores propiciatórios para o desequilíbrio.

Consolida as disposições felizes, no íntimo, mentalizando o Bem e a ele entregando-te, a fim de pairares em clima superior de paz. Medita e ora, agindo corretamente, e, se algo, ainda assim, te acontecer, compreende que é um episódio fortuito da vida, que não te merecerá maior consideração.

Fonte: Livro Vigilância, ditado pelo Espírito Joanna de Ângelis

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.



Aprofundado os Conhecimentos nas Leis Naturais

O objetivo desta coluna é ressaltar a importância do estudo e conhecimento das leis naturais ou divinas. O tema é tão vasto e valioso que sempre se poderá falar dessas leis, inesgotáveis em sua fonte de ensinamentos.

Suas sublimes lições à vida do transeunte na jornada terrena são repletas de preciosas instruções, merecedoras de reflexão e esforço para vivência cotidiana.

LEI DO TRABALHO Trabalho e Evolução

O trabalho não visa apenas à subsistência do lar, a nutrir os corpos e dar-lhes abrigo e lazer. Ele educa o homem, explicitando deveres, em se constituindo no melhor remédio contra toda sorte de pensamentos corrosivos da mente. É fundamental na vida do homem e da sociedade, com vistas à própria evolução.

É conhecida uma estória de certo cidadão que, havendo partido desta vida, demorava-se na Erraticidade, em absoluta e prolongada ociosidade, nada lhe sendo exigido que fizesse. Conta-se que tudo lhe sorria, mas que, à certa altura dos acontecimentos, já implorava aos bons gênios que o retirassem daquele paraíso de contemplação, pois que se enfadara do ócio e da inutilidade. Só então soube que estava a rigor, mesmo nas estâncias do Inferno. A ociosidade era-lhe o suplício...

– *"Meu Pai trabalha sem cessar e Eu também trabalho"* – terá dito o Mestre dos Mestres. E, em *"O Livro dos Espíritos"* (questão 676) muito apropriadamente lemos: *"Sem o trabalho, o homem permaneceria na infância intelectual"*.

Se for verdade que Deus provê as necessidades vitais de todos os seres, consoante o estágio evolutivo, a partir dos mais ínfimos, na série irracional, preservando-lhes a vida dentro da Lei da Conservação e executam-nos, por sua vez, tarefas de indeclinável importância no balanço ecológico, integrando-se na grande equação da vida planetária, por desígnio providencial. Se os lírios não tecem a sua túnica, nem os pássaros aram ou ceifam, nem por isso se furtam à grande Harmonia que atesta a presença de Deus na Natureza. As palavras de Jesus não são um endosso à inação ou à imprevidência como se fôssemos esperar o maná do Céu, antes, terna advertência à avidez e à não-sofreguidão de quem não confia na benção do trabalho.

Trabalho é lei soberana em toda a parte. Através dele, se equilibram os Mundos. Espíritos soberanamente sábios, cocriadores divinos, regem a orquestra incessante do Infinito, no Espaço. Desçamos, no entanto, da Paz das Estrelas ao minguado plano terreno. Para eles, trabalho é toda a atividade produtiva material ou intelectual. Ocupação, esforço. Em física, a produção de movimento em um corpo por meio de uma força, a medir-se, em quilogramas, o produto da intensidade dessa força pelo espaço percorrido.

Os homens, como se sabe, passaram do nomadismo para o sedentarismo há já tantos séculos. Com isso aos poucos se institucionalizou a atividade laborativa com a divisão do trabalho por nível e especialização. Costuma-se reconhecer o trabalho material (dispêndio de energia física) e o intelectual ou mental. Ainda sobre o primeiro, diz-se ser braçal (força bruta do organismo) e/ou mecânico, quando passamos a associar a máquina, a partir da alavanca. Ou quando colocamos, ainda, ao nosso serviço, a força bruta dos irracionais. Sob outro sentido, temos ainda a considerar: o trabalho escravo; o servil; e o assalariado...

Muitos romances focalizam com ênfase o conceito que vigia antigamente com relação ao trabalho material. Para os patrícios romanos, por exemplo, constituía humilhação a contingência de ter que executar qualquer atividade laborativa. Viviam nas pelegas do campo esportivo quando, com o advento do Cristo, nasceu uma mentalidade nova que deu dignidade ao trabalho. Paulo de Tarso marcou fundo a sua transformação quando renunciou aos bens de herança e se dedicou a tecer as próprias vestes. E o Espiritismo institui o dever do serviço por princípio, asseverando que ninguém é imune a esse dever. Nasce com o Cristianismo e se esplende com o Espiritismo o sentido ético do trabalho. Erige-se como uma das Leis Naturais em seu alto valor social. A dignidade não está mais com o homem fátuo, sem trabalho. É a do trabalhador, do operário mais humilde em suas condições pessoais, até a do diretor de indústria ou ao intelectual.

Não se advoga o lucro imediato com vistas ao supérfluo. Os bens decorrem do trabalho honesto, não mais da exploração do homem pelo homem. Não condena a riqueza bem constituída quando posta a serviço da coletividade. gerando empregos e contribuindo para a dignidade dos homens. A igualdade absoluta de riqueza não é possível e, se estabelecida, logo seria rompida, se tentada. Contrariaria a lei do esforço próprio da criatura, sendo sua contrafação o menor esforço. O egoísmo, sim, é a chaga social a condenar-se. Herculano Pires, na sua tradução de *"O Livro dos Espíritos"*, em nota de rodapé declara: *"O paraíso terrestre do marxismo equivale ao paraíso celeste dos beatos. O Espiritismo não aceita um extremo nem outro, colocando as cousas em seu devido lugar"*.

A divisão em classes, em grupos de atividade, em especialidades, com Ford e Taylor à frente, dá muita importância ao sentido cooperativista, à integração do trabalhador no campo e, sobretudo, da indústria. Mas o Cristianismo do Cristo diferentemente do Cristianismo dos homens, isto é, aquele que o Espiritismo procura reviver, dá um outro destaque, sem apelo, à luta de classes, sem as ambições de supremacia ou hegemonias de grupos.

Essa ética pede, agora, respeito aos direitos individuais e aos de classes, abrangendo trabalhadores e dirigentes, com a solidariedade fraterna. Lembra a todos que, junto aos direitos alegados estão, também, deveres recíprocos. O próprio “O Livro dos Espíritos” fala dos direitos ao repouso, à aposentadoria e à assistência em face do desemprego. Chega a classificar de flagelo o desemprego. O trabalho não visa apenas à subsistência do lar, a nutrir os corpos e dar-lhes abrigo e lazer. Ele educa o homem, explicitando deveres, em se constituindo no melhor remédio contra toda sorte de pensamentos corrosivos da mente. É fundamental na vida do homem e da sociedade, com vistas à própria evolução. Evolvemos mesmo, podemos dizer, do trabalho material ao intelectual. A Humanidade como um todo e as gerações, no tempo, à medida que avançam, veem cair percentualmente o índice de esforço material em favor da contribuição da inteligência.

Na “Revue Spirite” (março 1864, “Objetivo final do homem na Terra”) encontramos a afirmação de Vaucanson – Espírito: **“O homem é um agente espiritual que deve chegar, em período não distante, a submeter ao seu serviço e para todas as operações materiais a própria matéria, dando-lhe como único motor a inteligência que se expande nos cérebros humanos”**. E isso tem acontecido.

Fonte: O Clarim - Ed. Junho/1986

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais



Obras Básicas em Foco

Para quem deseja compreender o Espiritismo, dando a saber do que se trata e internalizar os fundamentos do mestre Jesus, é preciso a leitura constante e atenta, além do estudo continuado das obras fundamentais da Doutrina Espírita.

Nesta coluna, o IDEM publica trechos de O Livro do Médiuns, O Céu e o Inferno, A Gênese, Obras Póstumas, além de O Que é o Espiritismo dando continuidade do estudo das Obras Básicas apresentadas nas colunas "O Que Disse Kardec" e "Desvendando o Evangelho Segundo o Espiritismo".

O CÉU E O INFERNO Capítulo 3 - O Céu - Item 9

CAMINHAMOS? SIM, MAS IMPORTA SABER PARA ONDE

9 - Uma só existência corporal é manifestadamente insuficiente para o Espírito adquirir todo o bem que lhe falta e eliminar o mal que lhe sobra. (...)

Para cada nova existência de permeio à matéria, entra o Espírito com o cabedal adquirido nas anteriores, em aptidões, conhecimentos intuitivos, inteligência e moralidade. Cada existência é assim um passo avante no caminho do progresso. (O Céu e O Inferno, Cap. III - O CÉU. - Grifos nossos)

Já teria o leitor alguma vez pensado sobre a origem dos desejos que possuímos? Mais ainda, seria possível colocar um desejo no coração de alguém? Ou será que tudo o que podemos fazer é, digamos, abrir uma porta para os que já existem, trancados, escondidos em algum “cômodo” interior? Haveria desejos esquecidos? A questão do desejo caminha ao lado das experiências adquiridas nas várias existências que já vivemos.

De certa forma, esse cabedal também pode ser comparado ao fundo das águas. Como afirma Rubem Alves,

“O fundo das águas é lugar encantado, onde moram também lindas criaturas, (...). Vivem lá, submersas, esquecidas... Mas quem as submergiu? Nós mesmos.” - O Retorno e o Terno

E as experiências do cotidiano (a existência corporal) não teriam também o papel de acordar os desejos que já moravam em nós? Acordar para que, perguntará o amigo. Para nos levar a escolher. Ou para responder a grave questão colocada por Jesus: Onde estiver o nosso tesouro, aí estará também o nosso coração. Experiências que parecem ter voz a nos propor: “Onde está o seu coração? Qual é a sua verdade?” Pense por alguns instantes sobre isso, amigo leitor. Nas mais simples questões da vida de todo dia, vozes a nos “provar”, “testar”, solicitando-nos fazer escolhas: “Esta ou aquela?” E, à medida que escolhemos, como as flores que vão perdendo as pétalas ao sabor do vento, vamos também nós perdendo pétalas para ver o que sobra, para ver o que somos.

Necessidade, desejo e motivação. Difícil precisar uma nítida separação entre os três. Onde termina uma necessidade e começa um desejo? Quando um desejo se torna capaz de sustentar a nossa disposição, isto é, uma motivação? A dificuldade de separá-los não é casual. E a evolução encerra um processo de desenvolvimento também do que poderíamos chamar de fatores conativos (motivacionais). Do impulso primitivo de sobrevivência com as necessidades fisiológicas (como a fome) do recém-nascido, passando pela necessidade de sobrevivência imediata e do princípio do prazer-desprazer nos primeiros meses de vida. Em seguida o aparecimento da satisfação dos desejos, a necessidade de sobrevivência e segurança prolongadas, na primeira infância; depois as raízes da força de vontade e escolha autônoma, o senso de pertencer, na segunda etapa da infância.

Chegando à força de vontade propriamente dita, ao autocontrole, às metas e desejos temporais, necessidades de auto-estima do período da adolescência e juventude. Finalmente, na idade da razão, a intencionalidade, o desejo criativo, significação, vontade espontânea, auto-realização e autonomia, até o estágio superior da compaixão, do amor como fator motivacional superior. Eis porque “Uma só existência corporal é manifestadamente insuficiente”. Curioso perceber que, assim como a inteligência se desenvolve em etapas, tornando-se cada vez mais complexa, enriquecida, a motivação ou força motivacional também se transforma à medida que vamos amadurecendo no processo da evolução.

Em artigos anteriores apresentamos a motivação como “aquilo que inspira nossas ações no momento”, ou o nosso estado de espírito. A motivação vai surgindo de uma necessidade intrínseca de felicidade que carregamos inscrita em nós, desdobrando-se a cada etapa segundo uma “roupagem” específica. E em O Livro dos Espíritos, sobre a indagação acerca da soma de felicidade comum a todos os homens, os Espíritos Superiores assim se expressaram:

“Com relação à vida material, é a posse do necessário. Com relação à vida moral, a consciência tranquila e a fé no futuro.”

De fato, a falta do necessário na vida material gera sofrimento e acaba por interferir na “visão” sobre tudo o que nos cerca. Então, ocorre que as privações alteram o que poderíamos chamar de disposição geral, força motivadora das nossas ações, o estado de espírito. Quem tem fome busca antes de tudo o pão. Mas isso não é tudo. Mesmo quando temos mais do que o suficiente à vida material, podemos sofrer. Expectativas não atingidas podem ser outra causa de sofrimento. O que seria a “consciência tranquila” senão o resultado de estarmos sabendo empregar com correção a nossa capacidade de escolher. Coisa que só é possível perceber mantendo o compromisso com uma ação diante dos desafios da vida. Quem escolhe define atitudes (para si e para os outros em relação a si próprio) e, ao agir, se dá a conhecer, isto é, se mostra tal qual é (de novo, para si e para os outros).

De alguma sorte desejos, felicidade, consciência e fé estão todos interligados. A propósito disso, o Espírito Lourdes Catherine assim coloca a questão:

“Não existe bem-estar sem liberdade de pensar e de agir. O Criador não quer escravos, quer filhos livres. Portanto, nossa felicidade é o resultado da maneira pela qual vivenciamos aquilo que somos.(...)”

A felicidade não é simplesmente uma meta a ser alcançada, mas uma conseqüência: a colheita de nossos atos e atitudes diante da existência.”

Dois caminhos surgem no pensamento de Lourdes Catherine:

1. O que percebemos daquilo que somos? Ou, mais especificamente, o quanto podemos confiar naquilo que percebemos sobre aquilo que somos?

2. Como vivenciamos essa percepção? Aceitando, rejeitando, evitando, etc. Será essa experiência algo que nos proporciona satisfação? Estaremos buscando novas formas de entender e agir ?

De novo nos ocorre a figura de Protágoras, filósofo grego, ao afirmar: **o homem é a medida de todas as coisas**. Como assim? **Somos hoje aquilo que fizemos de nós ao longo da nossa história: o ser que dimensiona, mas também o próprio instrumento de medida!** O olhar, o instrumento e o que é olhado. Ora, quer dizer que nós avaliamos as experiências pelo tamanho e perspectiva da visão que já conseguimos no momento. Não a que os outros gostariam que tivéssemos, mas, a nossa. Daí a necessidade de “burilar” o instrumento.

Assim, teríamos o “termômetro” da felicidade como um indicativo para a validade desses dois momentos da alma (perceber com veracidade e agir com inteligência). E, como conseguir alargar esses horizontes sem o auxílio do experimentar, do fazer? Mas, atenção, caro leitor. Não se trata de qualquer experiência... há muitos movimentos que são apenas um debater-se sem sair do lugar – como as lutas que apenas demonstram a rebeldia em assumir a responsabilidade por si mesmo. Enquanto há outros, que, aparentando imobilidade, são intensos movimentos da alma em busca de Deus. Observe o leitor que um indivíduo malfeitor, uma pessoa portadora de mau caráter, poderia estaria momentaneamente satisfeito por continuar a fazer exatamente o que fazia antes. Portanto, podemos nos enganar sobre nós mesmos. Então, deve estar faltando algo, porque seria o caos se assim fosse. O que nos faltaria? Precisamente os limites à nossa possibilidade de escolha. De que outra maneira obstar o movimento enlouquecido na busca de prazer (que não é felicidade)? E assim, tais limites funcionam à conta de trilhos reguladores da nossa possibilidade de ação no cantinho do mundo em que estamos. Uma doença limitante, um revés momentâneo na vida, um relacionamento mais complicado, uma “bronca” de um chefe, um não quando se esperava um sim, um sim quando se desejava um não...

Sob esse aspecto importa ver que a janela de nossa percepção tem influência decisiva. “De nada adianta conselhos alheios para cuidados que para mim não são importantes”. Ora, não enxergando, não tomaremos atitudes em conformidade com aquilo que só os outros percebem. Assim, as opções se limitam ao que efetivamente é percebido (em qualidade e intensidade). A esfera de ação está sempre restrita pelo que é visto como possível para cada um em particular.

Por tudo isso, por causa dessa necessidade de afinar a sensibilidade, é que destacamos a importância do Espiritismo ao tirar o Cristo da cruz. Ou seja, mostrar uma percepção mais verdadeira do Cristo. E, com isso, descortinar novas escolhas para nós. Não mais o Cristo salvador. E sim, o Cristo que é mestre, que ensina fazendo. Que mostra um caminho alternativo aos velhos problemas da alma humana. E quantos não são eles...! Entender Jesus de um ponto de vista psicológico – e não simplesmente histórico, teológico ou emocional. A história, passa. A teologia distrai, mas cansa. A emoção dura pouco. Evidentemente o Seu não é um papel tão secundário na vida do ser humano. Entendê-lo como alguém que ensina como “transpor os limites da encarnação”, deixando esta de ser necessária e, assim nos tornando aptos para progredir no estado espiritual.

Assim, descobrir no Cristo um como fazer e um critério que nos permita avaliar para onde estão nos levando nossas opções. Para onde vamos no “andar da carruagem” da vida? Veja, leitor, que muitos relatos de espíritos, mesmo informados da vida espiritual quando aqui encarnados, deixam claro sobre as suas surpresas nem sempre agradáveis diante da “mudança de endereço”. Então não se trata de apenas estar informado. Mas, de transformar tal informação em formação mediante a ação esclarecida e motivada.

Para finalizar, nas palavras do grande poeta da humanidade, Gibran Khalil Gibran,

“E agora perguntais em vosso coração: ‘Como distinguiremos o que é bom no prazer do que é mau?’

Ide, pois aos vossos campos e pomares e, lá, aprendereis que o prazer da abelha é sugar o mel da flor,

Mas que o prazer da flor é entregar o mel à abelha.

Pois, para a abelha, uma flor é uma fonte de vida.

E para a flor, uma abelha é uma mensageira de amor.

E para ambas, a abelha e a flor, dar e receber o prazer é uma necessidade e um êxtase.”

Vanderlei Luiz Daneluz Miranda

Bibliografia:

KARDEC, Allan, “O Céu e o Inferno”, 1ª Parte – Cap. 3 O Céu. FEB. 32ª ed. Rio .1994 GIBRAN, Gibran Khalil, “O Profeta”. ACIGI. FRANCO, Divaldo P. [pelo espírito Joanna de Ângelis] “Alerta”, Cap. 34. 3ª edição. Salvador. LEAL, 1986.

Fonte: cebatuira.org.br

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.

Para acessar O Céu e O Inferno, clique aqui:

https://www.geedem.org.br/_files/ugd/e8d4a7_1d70e5a9052243d7aebbb13b8c6704d1.pdf



O Estudo do Evangelho no Lar é uma reunião em família, num determinado dia e horário da semana, para uma leitura e troca de ideias sobre os ensinamentos cristãos, em proveito do nosso próprio esclarecimento e do equilíbrio no lar.

Momento que nos permite elevar nossos pensamentos e sentimentos, favorecendo assim a assistência dos Mensageiros do Bem.

Roteiro para Evangelho no Lar:

<https://www.geedem.org.br/evangelho-no-lar>

Músicas para Evangelho no Lar:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLzuBi_bNwvcF6UmbKaPwyJ9BCGFvi3C_a



J. Herculano Pires, o metro que melhor mediu Kardec

À partir dessa edição do IDEM, publicaremos nessa coluna artigos de José Herculano Pires, grande filósofo do Espiritismo, é tido por Emmanuel, através da mediunidade de Chico Xavier, como “o metro que melhor mediu Kardec”.

O CENTRO ESPÍRITA

Conteúdo resumido

Nesta obra Herculano utiliza toda a sua experiência como dirigente espírita para transmitir ao leitor preciosas orientações sobre a organização do Centro Espírita, quais atividades devem ser desenvolvidas numa casa espírita e como devem ser conduzidas essas atividades.

Livro importantíssimo para quem reflete sobre os rumos do Espiritismo no Brasil, notadamente sobre as atitudes dos que querem emparelhá-lo com religiões decadentes e superadas.

O autor analisa, em linhas gerais, a função, significação e os serviços do Centro, a comunidade, as raízes africanas, Deus, as almas frágeis, a disciplina, os problemas religiosos, as curas, etc.

Introdução

Se os espíritas soubessem o que é o Centro Espírita, quais são realmente a sua função e a sua significação, o Espiritismo seria hoje o mais importante movimento cultural e espiritual da Terra. Temos no Brasil – e isso é um consenso universal – o maior, mais ativo e produtivo movimento espírita do planeta. A expansão do Espiritismo em nossa terra é incessante e prossegue em ritmo acelerado. Mas o que fazemos, em todo este vasto continente espírita, é um imenso esforço de igrejificar o Espiritismo, de emparelhá-lo com as religiões decadentes e ultrapassadas, formando por toda parte núcleos místicos e, portanto, fanáticos, desligados da realidade imediata.

Dizia o Dr. Souza Ribeiro, de Campinas, nos últimos tempos de sua vida de lutas espíritas: “Não compareço a reuniões de espíritas rezadores!” E tinha razão, porque nessas reuniões ele só encontrava turba dos pedintes, suplicando ao Céu ajuda.

Ninguém estava ali para aprender a Doutrina, para romper a malha de teia de aranha do igrejismo piedoso e choramingas. A domesticação católica e protestante criara em nossa gente uma mentalidade de rebanho. O Centro Espírita tornou-se uma espécie de sacristia leiga em que padres e madres ignorantes indicavam aos pedintes o caminho do Céu. A caridade esmoler, fácil e barata, substituiu as gordas e faustosas doações à Igreja. Deus barateara a entrada do Céu, e até mesmo os intelectuais que se aproximam do Espiritismo e que têm o senso crítico, se transformam em penitentes. Associações espíritas, promissoramente organizadas, logo se transformam em grupos de rezadores pedinchões. O carimbo da igreja marcou fundo a nossa mentalidade em penúria. Mais do que subnutrição do povo, com seu cortejo trágico de endemias devastadoras, o igrejismo salvacionista depauperou a inteligência popular, com seu cortejo de *carreirismo político-religioso, idolatria mediúnica, misticismo larvar*, e o que é pior, aparecimento de *uma classe dirigente de supostos missionários e mestres farisaicos, estufados de vaidade e arrogância*. São os guardiães dos apriscos do templo, instruídos para rejeitar os animais sacrificiais impuros, exigindo dos beatos a compra de oferendas puras nos apriscos sacerdotais. *(grifo nosso)*

Essa tendência mística popular, carregada de superstições seculares, favorece a proliferação de pregadores santificados, padres vieiras sem estalo, tribunos de voz empostada e gesticulação ensaiada. Toda essa carga morta esmaga o nosso movimento doutrinário e abre as suas portas para a infestação do sincretismo religioso afro-brasileiro, em que os deuses ingênuos da selva africana e das nossas selvas superam e absorvem os antigos e cansados deuses cristãos. Não no clima para o desenvolvimento da Cultura Espírita.

As grandes instituições Espíritas Brasileiras e as Federações Estaduais investem-se por vontade própria de autoridade que não possuem nem podem possuir, marcadas que estão por desvios doutrinários graves, como no caso do roustanguismo da FEB e das pretensões retrógradas de grupelhos ignorantes de adulterados. Teve razões de sobra André Dumas, do Espiritismo Francês, em denunciar recentemente, em entrevista à revista Manchete, a situação católica e na verdade de anti-espírita do Movimento Espírita brasileiro. A domesticação clerical dos espíritas ameaça desfibrar todo o nosso povo, que por sua formação igrejeira tende a um tipo de alienação esquizofrênica que o Espiritismo sempre combateu, desde a proclamação de fé racional sempre no Kardec, contra a fé cega e incoerente, submissa e farisaica das **pregações igrejeiras**. *(grifo nosso)*

Jesus ensinou a orar e vigiar, recomendou o amor e a bondade, pregou a humanidade, mas jamais aconselhou a viver de orações e lamúrias, santidade fingida, disfarçada em vãs aparências de humildade, que são sempre desmentidas pelas ambições e a arrogância incontroláveis do homem terreno.

Para restabelecemos a verdade espírita entre nós e reconduzirmos o nosso movimento a uma posição doutrinária digna e coerente, é preciso compreender que a Doutrina Espírita é um chamado viril à dignidade humana, à consciência do homem para deveres e compromissos no plano social e no plano espiritual, ambos conjugados em face das exigências da lei superior da Evolução Humana. Só nos aproximaremos da Angelitude, o plano superior da Espiritualidade, depois de nos haver-mos tornado Homens.

Os espíritas atuais, na sua maioria, tanto no Brasil como no mundo, não compreenderam ainda que estão num ponto intermediário da flogênese da divindade. Superando os reinos inferiores da Natureza, segundo o esquema poético de Léon Denis, na seqüência divinamente fatal de Kardec: mineral, vegetal, animal e homem, temos o ponto neutro de gravidade entre duas esferas celestes, e esse ponto é o que chamamos ESPÍRITA. As visões fragmentárias da Realidade se fundem dialeticamente na concepção monista preparada pelo monoteísmo. Liberto, no ponto neutro, da poderosa reação da Terra, o espírita está em condições de se elevar ao plano angélico. Mas estar em condições é uma coisa, e dar esse passo para a divindade é outra coisa. Isso depende do grau de sua compreensão doutrinária e da sua vontade real e profunda, que afeta toda a sua estrutura individual. Por isso mesmo, surge então o perigo da estagnação no misticismo, plano ilusório da falsa divindade, que produz as almas viajoras de Plotino, que nada mais são do que os espíritos errantes de Kardec. Essas almas se projetam no plano da Angelitude, mas não conseguem permanecer nele, cedendo de novo a atração terrena da encarnação. Muitas vezes repetem a tentativa, permanecendo errantes entre as hipóstases do Céu e da Terra. Plotino viu essa realidade na intuição filosófica e na vidência platônica. Mas Kardec a verificou em sua pesquisas espíritas, escudadas na observação racional dos fatos. Apoiados na Razão, essa bússola do Real, ele nos livrava dos psicotrópicos do misticismo, oferecendo-nos a verdade exata da Doutrina Espírita. Nela temos a orientação precisa e segura dos planos ou hipóstases superiores, sem o perigo dos ciclos muitas vezes repetidos do chamado Círculo Vicioso das Reencarnações, que os ignorantes pretendem opor à realidade incontestável da reencarnação. Pois se existe esse círculo vicioso, é isso bastante para provar o processo reencarnatório. O vício não está no processo, mas na precipitação dos homens e dos espíritos não devidamente amadurecidos, que tentam forçar a Porta do Céu.

Se no Brasil sofremos os prejuízos dos religiosismo ingênuo de nossa formação cultural, na França e nos demais países europeus – segundo as próprias declarações de André Dumas – o prejuízo provém de um cientificismo pretensioso, que despreza a tradição francesa da pesquisa científica espírita, procurando substituí-la pelas pesquisas e interpretações parapsicológicas. Esse menosprezo pedante pelo trabalho modelar de Kardec levou o próprio Dumas a desprezar a tradição secular da *Revue Spirite*, transformando-a num simulacro da revista científica do Ano 2.000. As pesquisas da parapsicologia seguiram o esquema de Kardec e foram cobrindo no tempo, sucessivamente, todas as conquistas do sábio francês. Pegada por pegada, Rhine e seus companheiros cobriram o rastro científico de Kardec. O mesmo já acontecera com Richet na metapsíquica, com Crookes e Zollner e todos os demais.

Toda a pesquisa psíquica honesta é válida, nesse campo, até mesmo a dos materialistas russos atuais ficaram presas ao esquema de Kardec, o que prova a validade irrevogável desta. Começando pela observação dos fenômenos físicos, todas as Ciências Psíquicas, nascidas do Espiritismo, fizeram a trajetória fatal traçada pelo gênio de Kardec e chegaram às suas mesmas conclusões. As discordâncias interpretativas foram sempre marcadas indelevelmente pelos preconceitos e as precipitações da advertência de Descartes no Discurso do Método e pela sujeição aos interesses das Igrejas, como Kardec já assinalara em seu tempo. A questão da terminologia é puramente supérflua e, como dissera Kardec, serve apenas para provar a leviandade do espírito humano, mesmo dos sábios, sempre mais apegado à forma que ao fundo do problema.

No Espiritismo o quadro fenomênico foi dividido por Kardec em duas seções: Fenômenos Físicos e Fenômenos Inteligentes. Na Metapsíquica, Richet apresentou o esquema de Metapsíquica objetiva e Metapsíquica subjetiva. Na Parapsicologia os fenômenos espíritas passaram a chamar-se Fenômeno Psi, com divisão de Psicapa (objetivos) e Psigama (subjetivos). Quanto aos métodos de pesquisa, Crookes e Richet ativeram-se à metodologia científica da época, e Rhine limitou-se a passar dos métodos qualitativos para os quantitativos, inventando aparelhagens apropriadas aos processos tecnológicos atuais, apelando à estatística como forma de controle e comprovação dos resultados, o que simplesmente corresponde às exigências atuais nas Ciências. Kardec teve a vantagem de haver acentuado enfaticamente a necessidade de adequação do método ao objeto específico da pesquisa. O próprio método hipnótico de regressão da memória, para as pesquisas da reencarnação aplicado por Albert DeRochas do século passado, foi aproveitado pelo Prof. Vladimir Raikov. Na Romênia, o preconceito quanto ao Espiritismo gerou uma nova denominação para Parapsicologia: Psicotrônica. Com esse nome rebarbativo, os materialistas romenos pretendem exorcizar os perigos de renascimento espírita em seu país.

Todos esses fatos nos mostram que a Doutrina Espírita não chegou ainda a ser conhecida pelos seus próprios adeptos em todo o mundo. Integrado no processo doutrinário de trabalho e desenvolvimento, o Centro Espírita carecia até agora de um estudo sobre as suas origens, o seu sentido e a sua significação no panorama cultural do nosso tempo. É o que procuramos fazer neste volume, com as nossas deficiências, mas na esperança de que outros estudiosos procurem completar o nosso esforço. Lembrando o Apóstolo Paulo, podemos dizer que os espíritas estão no momento exato em que precisam desmamar das cabras celestes para se alimentarem de alimentos sólidos. Os que desejam atualizar a Doutrina, devem antes cuidar de se atualizarem nela.

Fonte: espiritualidades.com.br

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.

Encomende seu exemplar em nossa livraria: https://bit.ly/whatsapp_geedem



Assunto recorrente esse. Não basta muito esforço para encontrar tal afirmativa: um Espírito renitente, ou seja, que resiste a avançar, poderia ser “forçado” a uma reencarnação compulsória, compreendendo-se, nesse conceito, que os Espíritos superiores o forçariam a encarar provas e expiações “para seu próprio bem”.

Bem, meus irmãos, “calma lá”! É preciso ter muito cuidado com as afirmações que fazemos por aí, muitas vezes baseadas em conceitos que tem um fundo de verdade, mas que se tornam genericamente aplicados como “lei” — e aqui já abordamos diversos desses casos.



Primeiramente, precisamos recuperar o que aprendemos com o estudo do Espiritismo — aquela ciência que muitos resistem em estudar e que formou, através dos estudos de Kardec, a Doutrina Espírita ou Espiritismo: em primeiro lugar, o Espiritismo tem como fundamento a doutrina da escolha das provas, isto é, afirma que, desde que tenhamos capacidade, nós sempre escolhemos nossas provas e nossas expiações. Não custa lembrar: prova é uma oportunidade de enfrentar uma situação, para aprender com essa situação e vencer uma imperfeição; já a expiação acontece quando o Espírito se impõe um sofrimento qualquer a fim de enfrentar, na própria pele, um mal que impõe a outrem.

Dissemos: “se impõe”, porque ninguém, nem nenhum Espírito, nem mesmo Deus, impõem castigos a ninguém. Quando, no contexto de Kardec, se diz “Deus quis”, “Deus permitiu”, “Deus puniu”, quer dizer que tudo isso se dá como efeito da Criação. Ora, como somos suas criaturas, seres inteligentes e capazes do livre-arbítrio, quando nos impomos uma prova qualquer significa que, indiretamente, Deus o permite, assim como permite que o mal – ou, antes, a ausência do bem – exista.

Bem, apresentamos o conceito de provas e expiações, que visam trazer um aprendizado ao Espírito. Contudo, sabemos que apenas aprendemos algo quando entendemos realmente que erramos, o que nos traz a culpa, o remorso e a vontade de reparar – o que pode se dar ou não com as vítimas de nossos erros. Também relembramos que a escolha das provas e expiações é um princípio primordial, conforme ensinado pelos Espíritos. Aliás, isso está exposto claramente em *O Livro dos Espíritos*:

258. Quando na erraticidade, antes de começar nova existência corporal, tem o Espírito consciência e previsão do que lhe sucederá no curso da vida terrena?

“Ele próprio escolhe o gênero de provas por que há de passar, e nisso consiste o seu livre-arbítrio.”

a) – Não é Deus, então, que lhe impõe as tribulações da vida, como castigo?

“Nada ocorre sem a permissão de Deus, porquanto foi Deus que estabeleceu todas as leis que regem o universo. Ide agora perguntar por que decretou ele esta lei e não aquela! Dando ao Espírito a liberdade de escolher, Deus lhe deixa a inteira responsabilidade de seus atos e das consequências que estes tiverem. Nada lhe estorva o futuro; abertos se lhe acham, assim, o caminho do bem, como o do mal. Se vier a succumbir, restar-lhe-á a consolação de que nem tudo se lhe acabou, e que a bondade divina lhe concede a liberdade de recomeçar o que foi mal feito. Ademais, cumpre se distinga o que é obra da vontade de Deus do que o é da do homem. Se um perigo vos ameaça, não fostes vós quem o criou e sim Deus. Vosso, porém, foi o desejo de a ele vos expordes, por haverdes visto nisso um meio de progredirdes, e Deus o permitiu.”

Onde fica, então, a tal da “reencarnação forçada”?

Vamos ver, na *questão 262*, o que segue:

262. Como pode o Espírito, que, em sua origem, é simples, ignorante e carecido de experiência, escolher uma existência com conhecimento de causa e ser responsável por essa escolha?

“Deus lhe supre a inexperiência, traçando-lhe o caminho que deve seguir, como fazeis com a criancinha. Pouco a pouco, porém, à medida que o seu livre-arbítrio se desenvolve, deixa-o senhor de proceder à escolha, e só então é que muitas vezes lhe acontece extraviar-se, tomando o mau caminho, por desatender os conselhos dos Espíritos bons. A isso é que se pode chamar a queda do homem.”

a) – Quando o Espírito goza do livre-arbítrio, a escolha da existência corporal dependerá sempre exclusivamente de sua vontade, ou essa existência lhe pode ser imposta¹, como expiação, pela vontade de Deus?

“Deus sabe esperar, não apressa a expiação. Todavia, pode impor certa existência a um Espírito, quando este, pela sua inferioridade ou má vontade, não se mostra apto a compreender o que lhe seria mais benéfico, e quando vê que tal existência servirá para a purificação e o progresso do Espírito, ao mesmo tempo que lhe sirva de expiação.”

Ora, Deus então impõe a expiação? Não é bem isso. O que acontece é que quando o Espírito está em negação ou resistência, ele não consegue ver o bem que lhe proporcionaria o enfrentamento de suas imperfeições através das provas e das expiações. Não pode, portanto, escolher lucidamente.... Mas continua reencarnando. Vejamos, ainda em O Livro dos Espíritos:

167. Qual o fim objetivado com a reencarnação?

“Expiação, melhoria progressiva da humanidade. Sem isto, onde a justiça?”

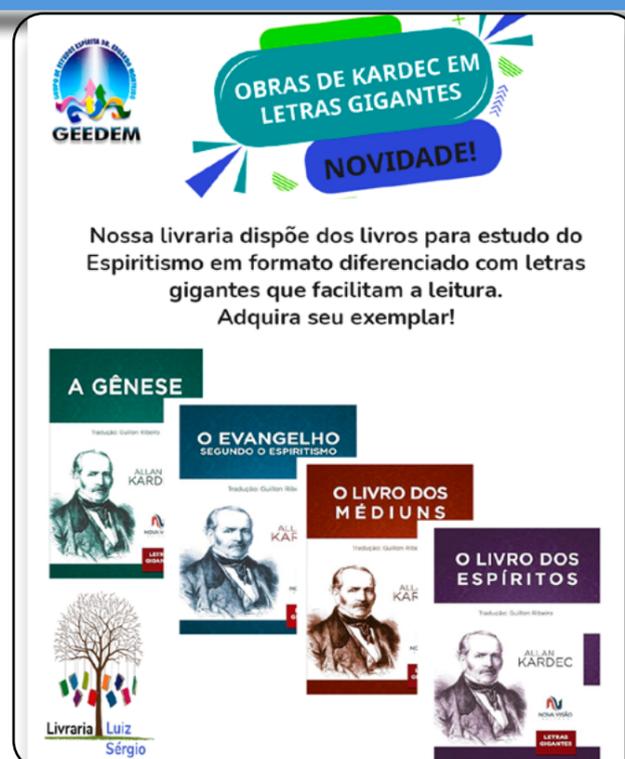
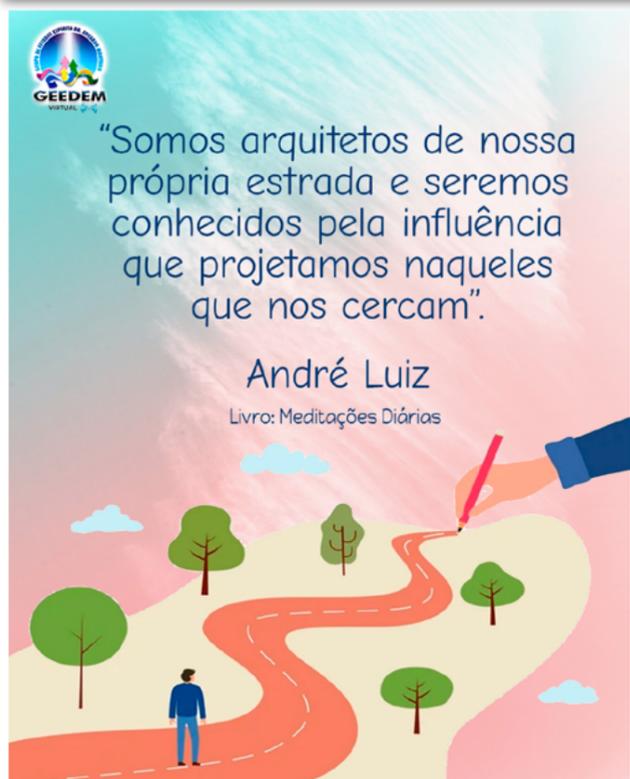
Entendemos facilmente que a encarnação é uma necessidade para o avanço do Espírito e que, quando ainda é simples e ignorante, o que facilmente lhe dá o estado de resistência, pode facilmente resistir a enfrentar suas próprias imperfeições. É aí, portanto, que a mecânica da Lei Divina supre sua inexperiência: através de uma encarnação “forçada”, isto é, uma encarnação “comum”, mas sem escolhas de provas e expiações, o Espírito enfrentará a escola da vida material, que o colocará, de uma forma ou de outra, frente às suas imperfeições, de acordo com a forma como escolher agir na matéria. Assim, poderá escolher – no fundo, sempre há a escolha, a partir do momento em que o Espírito entra na idade da consciência – continuar cedendo às paixões, prática da qual colherá resultados amargos (e nisso consiste as expiações involuntárias), até que, um dia, esse sofrimento moral lhe motive a dizer: “chega! Cansei de agir assim! Cansei de sofrer por ser imperfeito! Preciso me livrar dessas imperfeições!”. É nesse momento que, então, esse Espírito volta a escolher provas e expiações.

Lembramos, para terminar, que o conhecimento trazido pelo Espiritismo é de substancial importância para alavancar o processo de evolução do Espírito, pois, no momento em que, pela ciência, isto é, pela razão, ele entende que tem que ter vontade firme para vencer suas imperfeições, pode avançar em anos o que não avançou em sucessivas encarnações.

Paulo Degering R. Jr.

Fonte: geolegadodeallankardec.com.br

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.



O “Vale dos Tatuados” é um Exemplo Didático de Mistificação Mediúnica

A prática da tatuagem definitiva no corpo material remonta a milhares de anos e possui significados distintos para diferentes culturas e momentos históricos. Observações em registros históricos revelam que a tatuagem já foi utilizada em rituais religiosos, como símbolo de heroísmo e como punição para escravos e prisioneiros, até que passou a ser usada com finalidade estética.

Há algumas ideias preconceituosas acerca do assunto no meio espírita. Existe uma vertente de pensamento que leva a crer que a tatuagem fere o perispírito porque seria uma agressão ao corpo material e que teríamos de conviver com essa marca após o desencarne. A tatuagem para essas pessoas tem um valor moral negativo e sua prática deve ser evitada.



O vale dos tatuados

Esse viés discriminatório ganhou novo fôlego a partir de 2001, com a publicação, no Brasil, de um livro intitulado *Mais além do meu olhar*, ditado pelo Espírito Luiz Sérgio, psicografado pela médium Irene Pacheco. Vamos examinar criticamente essa narrativa do além-túmulo. O capítulo 6 contém um relato do Espírito autor de um lugar umbralino chamado por ele de “vale dos tatuados”.

Ali se encontrariam Espíritos que se tatuaram para chocar a sociedade de sua época ou colocaram piercings em locais muito visíveis, como a boca, por exemplo. As imagens expelem fumaça, cheiro forte e queimam. O guia que conduz o autor diz que ali se encontram os “comprometidos”, não os tatuados “boa gente”. Mas reitera que *“todos aqueles que estragaram sua roupa perispiritual terão de pagar ceitil por ceitil.”* Ao final do relato, revela o guia a existência de um hospital para os arrependidos.

A descrição horripilante deste livro é somente o relato enviesado de preconceitos arraigados no Espírito e/ou no médium, sem qualquer fundamento no Espiritismo. Trata-se de uma tentativa de imposição dogmática de uma visão negativa sobre a prática de se tatuar, fazendo malabarismo teórico com conceitos espíritas para tentar justificar sua condenação apelando a terríveis cenários no mundo espiritual.

Conservadorismo punitivista

A obra mencionada é usada por muitos espíritas para justificar sua atitude avessa às tatuagens e passar adiante essa crença como se ela fosse um conceito doutrinário. Mas a moral espírita não é proibitiva e nem se ocupa em fazer patrulhamento do que cada pessoa faz de si mesma e de seu corpo biológico, enquanto está encarnada.

Alguns espíritas dizem que o corpo, por precisar ser preservado e cuidado, não deve receber esse tipo de marca, assim como o piercing, por se tratar de uma agressão física, uma mutilação em nosso instrumento material principal enquanto encarnados. Curiosamente, essas mesmas pessoas relativizam ou nem sequer mencionam outras intervenções estéticas ou cirúrgicas que sejam de seu agrado ou que não são consideradas marginais em nossa sociedade. Essa posição é puro suco de hipocrisia.

Aqui cabem algumas interrogações: A tatuagem seria uma mutilação? De que forma ela inutilizaria nossa pele? E o que dizer dos furos nas orelhas na mais tenra idade dos bebês para o uso de brincos? Algo que modifica o corpo mais ainda: as cirurgias plásticas, em especial o implante de silicone. Será que existe o vale das siliconadas? Pessoas que inserem próteses em seus corpos através de procedimentos cirúrgicos invasivos e até retiram boa parte dos corpos em cirurgias de retirada de pele e gordura, por exemplo? Estão mutilando seus corpos?

Tais agressões atrairiam Espíritos inferiores para o nosso lado e nos levaria, após a morte, através de vibrações e afinidades, para esse grupo de pessoas tatuadas ou que possuem piercings para sofrerem as consequências desses atos “rebeldes”. É como se o indivíduo passasse por uma perturbação espiritual em decorrência dessas escolhas. A transgressão de pintar a própria pele é punida severamente em uma ala infernal construída especificamente para os tatuados. Isso é retomar o moralismo das religiões tradicionais.

Corpo espiritual

Além de apelar para uma moral punitivista, em desacordo com a ética espírita das virtudes, a condenação da tatuagem carece de fundamento doutrinário. Aprendemos no trabalho de Kardec que todos possuímos um perispírito, uma espécie de envoltório semimaterial. A morte é a destruição do invólucro mais grosseiro — o corpo biológico. O Espírito conserva o perispírito, no retorno ao mundo espiritual, que lhe constitui um corpo etéreo.

Ambos os corpos — o biológico e o espiritual — estão ligados (durante a reencarnação) e se influenciam reciprocamente. Mas é preciso cuidado para entender esse processo. Essa influência nos dois sentidos ocorre por uma ação fluídica ainda pouco conhecida por nós, mas temos certeza de que não se trata de replicar as ações que acontecem em um corpo no outro.

O que fazemos ao corpo biológico fica restrito nele, ou seja, a intervenção que ele sofre não faz uma cópia idêntica da ação no perispírito. Isso não existe. O corpo material pode ser tatuado, o perispírito não. Em caso de admitir a replicação automática e idêntica no perispírito do que ocorre no corpo biológico, imagine como seria o perispírito de um homem-bomba.

O Espírito assume a forma que ele deseja, depende de como ele se vê. É o ser pensante que plasma a forma e a aparência de seu perispírito conforme lhe agrada, ou o molda de modo inconsciente. É o pensamento do Espírito que dirige sua apresentação perispiritual, e não o que ocorre no corpo biológico.

Logo, se uma pessoa está acostumada a ver o seu corpo biológico com tatuagem, cicatriz, furos, etc, é esperado que seu pensamento molde o perispírito com essas mesmas características. O Espírito, orientando seu pensamento à época de encarnado, com tais marcas, seu perispírito lhes toma instantaneamente as aparências. E da mesma forma que surgem, podem deixar de existir logo que o mesmo pensamento cessa de agir naquele sentido.

Autonomia corporal

Marginalizar o uso de tatuagens ou piercings utilizando a Doutrina Espírita como referência parece mais uma forma de justificar preconceitos e ditar regras em relação aos corpos alheios. Uma escolha estética realizada no corpo não define quem somos em nosso íntimo e não determina quem atraímos para a nossa companhia.

Uma imagem impressa na pele não tem tanto poder assim de enviar os Espíritos para um inferno particular. É mais uma invenção literária mediúnica espírita, acionando o medo e a culpa para impressionar os adeptos mais influenciáveis, reforçar uma visão conservadora de mundo e tentar controlar os corpos dos outros distorcendo conteúdos do Espiritismo.

Gabriel Lopes Garcia e Priscilla Pellegrino

Referências:

O Livro dos Espíritos, itens 93, 95 e 257. Autor: Allan Kardec. Editora: IDE.

O Livro dos Médiuns, item 102. Autor: Allan Kardec. Editora: IDE.

A Gênese, os Milagres e as Predições segundo o Espiritismo, capítulo XIV, item 14. Autor: Allan Kardec. Editora: LAKE.

Fonte: ide-jf.medium.com

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.

Internet, Epicuro e a Felicidade Nossa de Cada Dia

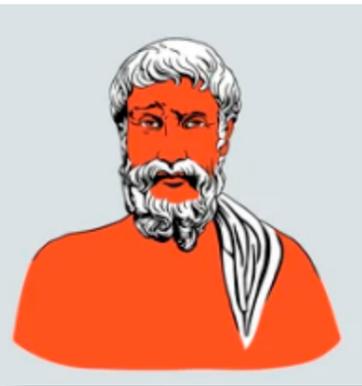
Provavelmente você já viu vários perfis de amigos, conhecidos e celebridades nas mídias sociais da internet. Uma das coisas que dá para reparar é que as pessoas gostam de postar fotos em lugares incríveis fazendo coisas muito legais. É natural que a gente faça comparações e parece que todo mundo está vivendo super feliz enquanto eu tenho uma vida sem graça.

Pensando bem, é comum a pessoa gostar de se exibir em situações que muitas outras gostariam de estar. Faz sucesso na opinião dos outros tirar fotos em praias maravilhosas ou daquele jantar romântico com a(o) parceira(o) mais linda(o) do universo. As curtidas e os comentários medem o sucesso da publicação e alimentam a vaidade.

Mas, ao conviver de perto, percebemos que são pessoas muito mais parecidas conosco do que a gente suspeitava antes de se aproximar delas. Têm problemas, dificuldades na família, inseguranças e algumas perebas também. São de carne e osso, igualzinho todo mundo. E a vida perfeita dos posts não se repete na realidade do dia a dia.

A internet é fonte de muita ilusão sobre a felicidade. Vamos pensar nisso com um pouco mais de profundidade. Buscamos a ajuda do filósofo grego Epicuro, que viveu alguns séculos antes de Jesus. Ele fez ótimas reflexões sobre a busca pela felicidade que são úteis para nós ainda nos dias atuais.





PRAZER, EPICURO

A felicidade, para Epicuro, é sinônimo de hedonismo. Ele explica a ideia assim: hedonismo significa aproximar-se do que é prazeroso e fugir do que é doloroso. A palavra pode ser chique, mas você sabe bem na pele o que quer dizer. A gente faz isso meio que espontaneamente na maior parte das nossas experiências.

Mas engana-se quem acredita que o prazer é cometer excessos. Ficar bêbado, fumar, transar o tempo todo, comer mais do que precisa e por aí vai. Epicuro teve uma sacada genial. Na verdade, é justamente aí que reside uma das fontes de dor: quanto mais se quer, mais se sofre.

O prazer pleno não se realiza na mera satisfação de todos os tipos de desejos, mas na remoção do que Epicuro chama dos desejos não naturais e não necessários. Exemplos disso são a busca por riqueza, glória e popularidade na internet. O filósofo nos ensina que é preciso pouco para ser feliz.

É interessante notar que esse pensamento é bastante semelhante ao do Espiritismo. Sabemos que na medida comum de felicidade a todas as pessoas está a posse do necessário para a vida material. A gente precisa discutir o que de fato é necessário para nós sobrevivermos e aquilo que é supérfluo. Perdemos muito tempo e energia lutando por coisas que só atendem à nossa ambição.



Três palavrinhas gregas

Epicuro argumenta que a felicidade está alicerçada em três pilares: aponia, ataraxia e philia. Nessa parte do texto cabe o trocadilho com a expressão popular: isso é grego pra mim! Calma, vamos explicar o sentido de cada uma dessas palavras para entender a proposta do filósofo. E veremos que são conceitos que guardam afinidade com a filosofia espírita.

Aponia é estar bem fisicamente, sem dores, com o corpo em perfeito funcionamento. É fácil de concordar com ele que a saúde está intimamente ligada a uma vida feliz. No entanto, nem sempre isso é possível, por diversos motivos. O Espiritismo explica a chance de progredir com a doença e nos conforta porque sabemos que é um sofrimento que termina quando a gente volta para o mundo espiritual.

Ataraxia é a ausência de perturbações na alma, em outras palavras, estar bem mentalmente. A nossa casa mental pode ser fonte de felicidade. Para isso o Espiritismo nos incentiva a cumprir as leis divinas, para ter a consciência tranquila. Também nos ensina a praticar a caridade e a buscar ajuda sempre que a gente não conseguir lidar sozinho com as dores da vida.

Philia diz respeito a ter laços autênticos e profundos de amizade. Afinal, ninguém é feliz sozinho. Um coração amigo é sempre valioso para partilhar os momentos alegres, para ajudar na hora difícil, para preencher a vida de amor e de cuidado. Todos pertencemos a famílias espirituais que zelam por nós em todas as reencarnações e no mundo espiritual.

(In)felicidade relativa



Assim, para Epicuro, se você tem o necessário (comida, bebida, moradia), se está com o corpo saudável e está em paz mental você atingiu o hedonismo. Mas, convenhamos, em um planeta de provas e expiações, não é fácil atingir esse patamar. Aí entram a filosofia e o Espiritismo, que nos ensinam a moderar os desejos, utilizando a racionalidade.

Se atingimos esse estado de felicidade, toda tempestade da alma se aplaca. Os Espíritos nos esclarecem que muitos males deste mundo existem em função das necessidades ilusórias que criamos para nós mesmos. A pessoa que sabe limitar seus desejos, que não inveja a vida alheia pela internet, se poupa de muitas decepções.

A proposta de Epicuro se refere a um máximo que é desejável de alcançar. Mas, ponderando sobre nossa atual condição evolutiva e as características da sociedade, sabemos que não vamos gozar de uma felicidade completa enquanto estivermos reencarnados. Então nos compete amenizar nossos males e ser tão feliz quanto se pode ser sobre a Terra.

Esse senso de realidade de uma felicidade possível ajuda a gente a evitar fazer comparações com as vidas dos outros. Cada pessoa tem seu pedacinho pra passar. Parte dos nossos sofrimentos são consequências das escolhas equivocadas que fizemos em reencarnações anteriores ou mesmo na atual. Disso resulta uma infelicidade momentânea que a gente precisa experimentar para reparar os erros cometidos.



A felicidade está offline

O que se publica na internet não é parâmetro de vida feliz. No ambiente virtual tudo é muito editado para impressionar os outros, das imagens aos depoimentos. Aliás, esse tipo de exposição continuada por muito tempo pode inclusive levar a um efeito contrário. Muitas pessoas fantasiam suas próprias vidas para ganhar popularidade. Outras tantas relatam desconforto e infelicidade por causa dessas comparações, pois acham as suas vidas ruins.

As antigas reflexões de Epicuro continuam válidas e oportunas para os nossos desafios existenciais. Acrescentamos a elas o esclarecimento espírita sobre a vida futura, no mundo espiritual e em novas reencarnações. O quadro se completa. Conquistamos gradualmente estados íntimos mais felizes e serenos. E, quanto mais realizados espiritualmente, menos inclinados a exibição na internet. A felicidade não será reconhecida em um post na mídia social.

Referências

[1] Carta sobre a felicidade (a Meneceu). Autor: Epicuro de Samos. Editora: Unesp.

[2] O Livro dos Espíritos, itens 920 a 926. Autor: Allan Kardec. Editora: IDE.

Fonte: ide-jf.medium.com

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.

Em Torno da Fixação Mental



O que é fixação mental? Onde está situado este tema? Como pode a mente ficar presa por tempo indeterminado em certas impressões, principalmente negativas? O que dizer da pessoa imobilizada nas ideias de vingança?

"A ideia fixa pode operar a indefinida estagnação da vida mental no tempo."

(Espírito André Luiz)

O Espírito André Luiz, pela pena de Chico Xavier, ditou, em 1955, o livro *Nos Domínios da Mediunidade*. "Em Torno da Fixação Mental" é o capítulo 25 da referida obra e trata, principalmente da ideia fixa, que, segundo a psicologia, tem relação com a depressão onde a pessoa pensa que nada vai dar certo.

Isto torna a pessoa debilitada incapaz de reagir, que é profundamente aumentado pela baixa da autoestima.

Falando sobre a cristalização das ideias, tomou o exemplo do drama de nosso infelizmente companheiro, há séculos imobilizado nas ideias de vingança. Pergunta: estará nessa posição lamentável, por tantos anos, sem ter reencarnado? O assistente Aulus esclarece que, depois da morte do corpo físico, continuamos desenvolvendo os pensamentos que cultivávamos na experiência da carne.

O estado da alma na Terra é simbolizado pela reencarnação. A reencarnação é uma oportunidade de evolução. Se, por incúria, fracassamos, voltamos nos acertos da morte, para a retaguarda, onde nos confundimos com os retardados de toda espécie. Não podemos esquecer que a Lei traça princípios universais que não podemos trair. Por isso, "a *ideia fixa* pode operar a indefinida estagnação da vida mental no tempo." **Manter-se por longo período de tempo ensimesmado sobre um mesmo assunto.*

A imobilização da alma pode ser vista da seguinte maneira: quando estamos felizes o tempo voa; tristes, não passa. Qualquer grande perturbação interior (paixão, desânimo, crueldade...) pode imobilizar-nos por tempo indefinível. É por isso que se diz que o relógio inflexível assinala o mesmo horário para todos; entretanto, o tempo é leve para os que triunfaram e pesado para os que perderam. A mente estacionária na deserção da lei sofre angustiosos pesadelos, despertando quase sempre em plena alienação.

De acordo com os princípios codificados por Allan Kardec, há uma Lei Natural, também denominada de Divina, que regula todas as ações dos seres humanos. Ela está escrita na consciência de cada um de nós. Podemos esquecê-la, mas ela permanece no nosso subconsciente, alertando-nos para a prática do bem e de virtude. Não nos esqueçamos de que a vida continua depois da morte do corpo físico. A Lei traça princípios universais. A ideia fixa pode operar a indefinida estagnação da vida mental no tempo.

A reencarnação é uma oportunidade que Deus nos oferece para o nosso progresso material e espiritual. Se, por incúria, fracassamos, voltamos horizontalmente nos acertos da morte, para a retaguarda, onde nos confundimos com os retardados de toda espécie. Vencendo, subimos, verticalmente, à morada dos bem-aventurados.

As pessoas estagnadas sofrem angustiosos pesadelos, despertando quase sempre em plena alienação. Muitas delas se entendiam do mal e procuram a regeneração por si mesmas. Outras, porém, recalcitrantes e inconformadas, são constrangidas à reencarnação, que será compulsória. Exemplo: esquizofrênicos e paranoicos perderam o senso das proporções, situando-se em falso conceito de si mesmos.

Somos herdeiros dos reflexos de nossas experiências anteriores, porém, com a capacidade de alterar sua direção. Acionando a alavanca da vontade, poderemos traçar novos rumos para a libertação de nosso espírito.

Vigilância e oração atenuam as vicissitudes da senda regenerativa. Através delas, pomo-nos em sintonia conosco mesmos, tornando-nos cada dia mais autoconscientes. Percebendo claramente nossas reações do cotidiano, criamos condições para nos avaliarmos e conseqüentemente substituir os automatismos negativos pelos positivos.

As trevas têm relação com os pensamentos sombrios. Muitos deles causam o *monoideísmo – ideia fixa –, que facilmente pode levar o ser humano à obsessão, à fascinação e à possessão. Nesse caso, os Espíritos inferiores se aproveitam de nossa fraqueza mental e passam a nos influenciar negativamente. Os trabalhos de desobsessão, em Centros Espíritas, retratam esta situação. Há pessoas que ficam completamente desfiguradas pela influência desses Espíritos. ** monoideísmo é estado patológico caracterizado pela tendência de uma pessoa retornar sempre em seu pensamento em sua palavra a um só tema. É a ideia fixa, ou o estado de consciência mórbida, que se caracteriza pela persistência de uma ideia, que nem o curso normal das ideias, nem a vontade consegue dissipar.*

Procuremos sempre subir verticalmente, ou seja, buscar novas ideias, ideias voltadas para o bem, para o progresso e para o reconforto de todos os que nos seguem os passos.

"Não sabeis que um pouco de fermento leveda a massa toda?" - Paulo. (I Coríntios, 5:6).

O fermento é uma substância que excita outras substâncias, e nossa vida é sempre um fermento espiritual com que influenciamos as existências alheias.

Ninguém vive só.

Temos conosco milhares de expressões do pensamento dos outros e milhares de outras pessoas nos guardam a atuação mental, inevitavelmente.

Os raios de nossa influência entrosam-se com as emissões de quantos nos conhecem direta ou indiretamente, e pesam na balança do mundo para o bem ou para o mal.

Nossas palavras determinam palavras em quem nos ouve, e, toda vez que não formos sinceros, é provável que o interlocutor seja igualmente desleal.

Nossos modos e costumes geram modos e costumes da mesma natureza, em torno de nossos passos, mormente naqueles que se situam em posição inferior à nossa, nos círculos da experiência e do conhecimento.

Nossas atitudes e atos criam atitudes e atos do mesmo teor, em quantos nos rodeiam, porquanto aquilo que fazemos atinge o domínio da observação alheia, interferindo no centro de elaboração das forças mentais de nossos semelhantes.

O único processo, portanto, de reformar edificando é aceitar as sugestões do bem e praticá-las intensivamente, por intermédio de nossas ações.

Nas origens de nossas determinações, porém, reside a ideia.

A mente, em razão disso, é a sede de nossa atuação pessoal, onde estivermos.

Pensamento é fermentação espiritual. Em primeiro lugar estabelece atitudes, em segundo gera hábitos e, depois, governa expressões e palavras, através das quais a individualidade influencia na vida e no mundo. Regenerado, pois, o pensamento de um homem, o caminho que o conduz ao Senhor se lhe revela reto e limpo. (Capítulo 76 Fonte Viva. Chico Xavier / Emmanuel)

Fonte: <https://sbgespiritismo.blogspot.com/>
Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.

O engano de considerar-se invencível, superior, provando o desconhecimento da fragilidade e da impermanência do conjunto que o constitui, especialmente de seu corpo, faculta, ao ser, prazer mentiroso, que o desperta sob grande sofrimento.

Joanna de Ângelis

Uma correspondente questionou a respeito do que seria essa suposta distância, por nós sempre afirmada, entre a Doutrina Espírita e o Movimento Espírita.

A ela, podemos responder desta forma, para exemplificar para todos:

“B..., isso é algo que cada um precisa realmente estudar ou buscar se informar, principalmente sobre as obras citadas¹, porque compreender e, daí, assumir novo posicionamento, precisa ser uma ação autônoma. Contudo, posso ressaltar algumas diferenças capitais entre **Doutrina Espírita (DE)** e **Movimento Espírita atual (ME)**:



Evocações dos espíritos: **DE** foi formada sobre elas e demonstrou a necessidade de serem realizadas, com método, para continuar seu desenvolvimento; **ME** recomenda não fazer, provocando uma onda de médiuns que ficam apenas “à disposição”, portanto, sem controle nem objetivo de aprendizado.

Generalidade do ensino: **DE** demonstrou a necessidade de desenvolver o estudo espírita através do método do duplo controle: universalidade e concordância do ensino e julgamento racional; **ME**, contagiada por Roustaing, que via um perigo nesse método (que desmentiria suas teorias), passou a tomar comunicações isoladas como expressão da verdade, sem raciocinar.

Vida do Espírito na erraticidade: **DE** demonstrou que emoções e sensações físicas somente existem para o Espírito apegado; **ME** passou a ensinar um mundo espiritual totalmente materializado, criando, assim, ideias de apego nocivas ao Espírito que desencarna.

Necessidade da encarnação: **DE** demonstrou que a encarnação é uma necessidade para o progresso do Espírito, na qual ele, mesmo que involuntariamente, faz seu papel solidário na criação. Afastou os conceitos de castigo e punição como uma ação arbitrária de Deus, demonstrando que tudo é fruto da escolha do Espírito consciente; **ME**, sob influência roustanguista, inseriu os falsos conceitos de carma, resgate, lei de ação e reação e lei do retorno.

Heteronomia x autonomia: **DE** demonstrou, em toda ela, que o Espírito se desenvolve de forma autônoma, sendo ele o autor primeiro, senão o único, de suas escolhas; **ME**, influenciada por Roustaing, passou a tratar da vida de forma heterônoma – se sofro é porque estou recebendo o retorno; se tenho alegria é porque fui abençoado, etc.

Caridade: **DE** demonstrou que a caridade é uma ação desinteressada, fruto do dever do Espírito que, conscientemente, se move em direção ao bem; **ME** passou a tratar da caridade como uma ação externa, quase sempre apenas material. Por ausência de estudos da **DE**, **ME** deixa de fazer o bem que poderia fazer para auxiliar no desenvolvimento da sociedade pelas ideias espíritas.

Moral: **DE** demonstrou que, todos criados simples e ignorantes, os Espíritos se desenvolvem errando e acertando, através das encarnações, escolhendo entre agir desta ou daquela forma. Não há dualidade entre bem e mal. Alguns escolhem repetir o erro, desenvolvendo imperfeições das quais muito custarão a se desvencilhar, através do trabalho reencarnatório, em uma ação consciente e autônoma; **ME**, influenciada por Roustaing, passou a tratar da encarnação como um castigo, como se todos os Espíritos que encarnam fossem imperfeitos.

Método: **DE** sempre demonstrou a forma como ela própria se desenvolveria: pelo estudo das ciências humanas, confrontadas, pela razão, com os ensinamentos espíritas, na troca de informações com grupos idôneos espalhados por todo o mundo; já a **ME** praticamente não estuda os fundamentos da **DE**, se isolou nos centros em rotinas que compreendem: monólogos, quase sempre recheados de todos os erros apontados anteriormente; passes, sem conhecimento do magnetismo; e sessões mediúnicas que, sem método e sem estudos, perdem o propósito e a utilidade que realmente poderiam ter. E por aí vai.”

Vemos que as diferenças entre a Doutrina Espírita, em sua origem, e o que hoje professa ou acredita o Movimento Espírita, são profundas e, quase sempre, danosas à propagação da Doutrina. Cabe, portanto, o esforço voluntário de cada um no estudo honesto e desapegado, bem como na divulgação fraterna e cooperativa do conhecimento.

Complementando as obras citadas, não podemos deixar de apontar a necessidade do estudo da Revista Espírita, que demonstra como se deu a formação da Doutrina Espírita.

Sugestão de leitura para entendimento real da Doutrina, na essência proposta por Kardec:

PDFs gratuitos de Kardec:

Obras Fundamentais – <https://www.geedem.org.br/obras-b%C3%A1sicas-do-espiritismo>

Revista Espírita – coleção completa: <https://www.geedem.org.br/obras-b%C3%A1sicas-do-espiritismo>

Fonte: geolegadodeallankardec.com.br/

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.



CULTURA

TOURS VIRTUAIS INSTITUTO MOREIRA SALLES

Nestes tours virtuais do Instituto Moreira Salles, o público pode visitar exposições atuais e passadas de onde estiver e explorar o material de diversas maneiras, usando o computador ou o celular, com opção para óculos de realidade virtual.

CAROLINA MARIA DE JESUS

Um Brasil para os brasileiros

<https://ims.com.br/tour-virtual-exposicao-carolina-maria-de-jesus-ims-paulista/>

Que país é este? A câmera de Jorge Bodanzky durante a ditadura brasileira, 1964-1985



<https://ims.com.br/tour-virtual-que-pais-e-este-a-camera-de-jorge-bodanzky-durante-a-ditadura-brasileira-1964-1985-ims-paulista-2024/>

SAÚDE MENTAL

Como as redes sociais impactam a saúde mental?

Não é novidade que o uso excessivo de redes sociais têm um impacto direto na saúde mental das pessoas.

Instagram, Facebook, TikTok, WhatsApp, LinkedIn... Vivemos imersos em um turbilhão de mensagens e conteúdos constantes que são gatilhos de ansiedade, depressão e comparação.



É claro que, no mundo hiperconectado em que vivemos, é muito difícil se isolar totalmente das redes sociais, no entanto, é possível viver com mais equilíbrio a fim de evitar os efeitos nocivos dos extremos.

Podemos e devemos utilizar as redes sociais a favor e não contra a nossa saúde. Vamos refletir juntos sobre essa pauta tão importante?

Como as redes sociais afetam a saúde mental?

As redes sociais têm um lado muito bom, que é a possibilidade de romper fronteiras geográficas, permitindo que pessoas de diferentes lugares do mundo se conectem.

Além disso, a globalização também permite que notícias, emergências e informações que impactam a população mundial como um todo sejam disseminadas com maior agilidade. Ou seja: algo pode acontecer no Japão que, rapidamente, pessoas do outro lado do mundo ficam sabendo em tempo real.

Não podemos negar, portanto, que as redes sociais têm um papel fundamental e necessário na sociedade. O problema começa quando o seu uso se torna excessivo e, às vezes, até mesmo um vício.

De acordo com o relatório "Digital in 2022: Brasil", da Hootsuite e We Are Social, os brasileiros gastam, em média, mais de 10 horas por dia na internet. Desse total, por volta de 3 horas e 41 minutos são gastos nas redes sociais.

Hiperconectividade e transtornos mentais

O ambiente virtual, se não for muito bem administrado pela pessoa que está consumindo conteúdo, é capaz de desencadear transtornos como depressão, ansiedade, problemas de sono, dependência digital, entre outros.

A comparação social é um dos maiores problemas, pois as redes sociais promovem essa cultura em que todos se sentem pressionados a comparar as suas vidas e conquistas. A consequência? Em muitos casos, problemas de autoestima, sentimentos de inadequação e questões de ansiedade em relação à imagem social.

Afinal, quem nunca se sentiu inferior, nem que seja por um minuto que seja, ao ver os conteúdos de pessoas que parecem “ter a vida perfeita”?

Além disso, outro ponto de atenção é a exposição a notícias negativas, como crises políticas, desastres naturais, guerras e violência. Tudo isso também pode causar depressão, ansiedade e estresse emocional.

A pandemia de Covid-19 é um ótimo exemplo desse tipo de situação, pois os casos de depressão e ansiedade explodiram nesse período, e há uma relação direta com o consumo excessivo de informações negativas.

A síndrome de FOMO e suas consequências

Com as redes sociais, também se fortalece ainda mais o **FOMO (Fear Of Missing Out)**, uma síndrome caracterizada pela **necessidade constante de saber o que as outras pessoas estão fazendo**.

Trata-se de um sentimento de ansiedade, que é esse medo de ficar de fora do que está acontecendo na vida dos outros, afinal, usamos as redes sociais justamente para isso: saber o que os outros estão fazendo.

O que é necessário se lembrar para evitar esse sofrimento é que nem sempre o que celebridades, influenciadores e até amigos próximos compartilham nas redes sociais condiz com a realidade.

A maioria das pessoas tende a mostrar apenas a parte boa de suas vidas e ter essa consciência é fundamental para evitar a comparação e problemas graves de autoestima.

Quando você coloca muita energia do seu dia para acompanhar o dia a dia alheio e perde o foco da sua própria vida porque fica apenas se comparando excessivamente, é um sintoma de que algo não vai bem. Preste atenção!

Os principais sinais de que as redes sociais estão atrapalhando a sua vida

Os smartphones já se tornaram uma extensão do nosso corpo e, durante a maior parte do tempo, estão ao alcance de nossas mãos. Por isso, nem sempre as pessoas se dão conta de que estão lidando com um problema relacionado às redes sociais.

Ficar atento aos sinais na sua vida ou no dia a dia de amigos e familiares é o ponto de partida para a mudança. Confira os principais:

1. Você checa as redes sociais antes de dormir e logo que acorda

Você vai para cama, está morrendo de sono, mas o celular continua na mão. Nada de fechar os olhos antes de dar a última checada nas redes sociais. Contudo, basta dar uma olhadinha e pronto, o sono já se foi! O jeito então é continuar online até conseguir dormir.

Ainda assim, no dia seguinte, quando acorda, a primeira coisa que faz é pegar o celular e abrir as redes sociais, para ver o que estão publicando. O dia nem começou e você já se sente cansado.

2. Você checa as redes sociais infinitas vezes ao longo do dia

Apenas cinco minutos se passaram desde a última vez que você checou as redes sociais. No entanto, mesmo assim você para de novo e olha tudo outra vez. Vai que alguém perguntou alguma coisa importante no WhatsApp? E se a blogueira postou um novo tutorial no Youtube, aquele que você estava esperando?

E se alguém tiver comentado o seu último post no Instagram? Aliás, quantas curtidas até agora? Você pensa nisso tudo e vai correndo dar mais uma olhadinha. Finalmente vai rodando a barra de rolagem sem parar, atrás das novidades.

3. Você se sente por fora de tudo quando não está conectado às redes sociais

Você não consegue lidar bem com a ideia de passar um dia inteiro desconectado. Quando isso acontece, se sente completamente excluído e por fora de tudo. É consumido pela ansiedade, raiva e nervosismo e reza para o dia acabar logo. É um sofrimento se “desligar” do mundo virtual.

4. Você anda distraído e não consegue se concentrar

Você fica tão entretido com as redes sociais que não presta muita atenção ao que acontece à sua volta. Não vê que a fila andou, o sinal abriu, o elevador chegou. Além disso, tem dificuldades para se concentrar nas tarefas mais simples da rotina, por conta das distrações tecnológicas.

No trabalho, faz pausas frequentes para checar as redes sociais e demora a retomar o foco. “Onde foi que eu parei mesmo?” – você se pergunta frequentemente.

5. Você interage ao mesmo tempo com o mundo real e virtual

Por mais que tente se policiar, você ainda não consegue estar 100% presente quando conversa pessoalmente com alguém.

Há sempre um celular para atrapalhar. E nele está todo o seu arsenal de aplicativos; todas as redes sociais a um clique. Basta uma nova mensagem para o seu senso de urgência gritar. Aí já era! Você vai responder a mensagem na hora, mesmo que não seja urgente.

6. Você se preocupa demais com a aprovação dos outros

Não basta só postar. Você também gasta muito tempo e energia pensando nos textos e nas legendas antes de publicar. Tudo em busca da aprovação dos outros, que é instantânea no mundo virtual. Vem por meio de curtidas, comentários, compartilhamentos etc.

Assim, você posta e não consegue se desligar. Fica ansioso para saber a resposta da audiência e acompanhar tudo em tempo real. Se a publicação não for um sucesso, o resultado é frustração, baixa autoestima, insegurança e insatisfação.

7. Você se compara o tempo todo com os outros

Você compara a sua vida, o seu corpo e o seu status social com a blogueira famosa, o amigo do Instagram, o colega de trabalho, e por aí vai... Pensa que a grama do vizinho é sempre mais verde e se culpa por não ter a mesma vida “perfeita”.

Convive com um sentimento de que sempre falta alguma coisa. A sensação é de que você está ficando para trás, enquanto todos estão dando um passo à frente. Aí vêm as cobranças, a frustração, a angústia e a ansiedade.

8. Você está com problemas de sono

As redes sociais são grandes geradoras de dopamina. Ao checar o celular antes de dormir, mesmo que apenas por alguns minutos, os estímulos gerados impedem o cérebro de desacelerar e descansar.

Inclusive, a própria tela do celular tem efeitos negativos, pois a iluminação faz com que o cérebro não entenda que já é noite, reduzindo ou até inibindo a produção de melatonina, hormônio que contribui para a indução e manutenção do sono.

Portanto, as pessoas que sofrem com vício em redes sociais costumam ter problemas de insônia.

8 dicas para usar as redes sociais com equilíbrio

Não é necessário eliminar as redes sociais da sua vida, afinal, se você gosta de publicar e consumir conteúdos, isso não precisa mudar completamente.

O fundamental é fazer um uso consciente, saudável e equilibrado para evitar consequências negativas para a saúde mental.

Em seguida, confira algumas dicas importantes nesse sentido:

1. Faça uma limpeza de seguidores

Elimine pessoas que, por qualquer motivo que seja, geram algum gatilho de ansiedade, estresse, comparação, autoestima, entre outras questões.

É importante manter nas suas redes sociais apenas quem contribui para a sua saúde mental e oferece conteúdos que não geram sentimentos negativos.

2. Não mantenha a conta logada no aplicativo

Para algumas pessoas pode parecer algo muito radical, mas é uma forma de evitar as notificações constantes e a tentação de abrir o aplicativo da rede social o tempo todo para verificar as novidades que foram publicadas.

Se achar isso muito difícil, uma alternativa é apenas desativar as notificações, o que já ajuda bastante também.

3. Deixe o celular fora do alcance em alguns momentos do dia

Se o celular está sempre ao lado, fica mais difícil reduzir o uso, não é mesmo?

Por isso, uma dica interessante é definir momentos do dia para checar as redes sociais, como durante as pausas do trabalho, durante o período de descanso do almoço ou após o expediente, por exemplo.

Defina algo que funcione para você e que traga mais equilíbrio para a sua vida, reduzindo a dependência digital extrema.

4. Estabeleça uma meta de uso

Outra dica para criar uma relação mais positiva com as redes sociais e não sofrer impactos negativos na saúde mental é criar uma meta de uso.

Isso significa definir um tempo limite para gastar diariamente com as redes sociais. Alguns smartphones oferecem a possibilidade de envio de relatório semanal de uso de cada aplicativo, o que ajuda bastante também.

5. Tenha outros hobbies

É importante ter outras atividades no seu dia que proporcionem prazer e satisfação.

O celular oferece jogos, conteúdos, memes, vídeos e reflexões interessantes, mas não é a única maneira de se distrair ou se entreter. Para fugir um pouco das telas, é importante descobrir o que você gosta de fazer além de usar as redes sociais.

6. Tenha senso crítico

Se você deseja continuar usando as redes sociais, é importante cultivar um senso crítico para sempre se lembrar de que as pessoas costumam mostrar apenas um recorte positivo de suas vidas.

Isso ajuda a evitar problemas de autoconfiança e autoestima provenientes das comparações sociais.

7. Foque na beleza da vida presencial

Por mais que as redes sociais encurtem distâncias e ofereçam entretenimento o tempo todo, nada substitui as relações presenciais e o contato humano.

Lembre-se de como a vida pode ser boa sem o celular. Seja enquanto assiste a um filme sozinho ou durante um jantar com os amigos, as redes sociais não são necessárias nesses momentos. Na realidade, atuam apenas como fonte de distração.

8. Elimine a necessidade de exposição exagerada

Vivemos dentro de um contexto em que “se não postamos, não vivemos”.

Sempre que possível, evite publicar tudo o que faz, afinal, esse comportamento também aumenta a ansiedade em relação à necessidade de aprovação do olhar do outro.

Experimente não publicar nada durante uma semana e analise se você se sente mais tranquilo. Pode ser uma boa forma de começar a reduzir o uso das redes sociais.

Como a terapia pode ajudar nesse processo?

Se você está enfrentando dificuldades para usar as redes sociais a seu favor e não prejudicar a sua saúde mental, um(a) psicólogo(a) pode te ajudar nesse processo.

Ao longo das sessões de terapia, será possível compreender o que está por trás das sua necessidade constante de se manter hiperconectado para, assim, analisar outras questões que podem estar relacionadas ao uso das redes sociais.

A partir desse aprofundamento, é possível identificar padrões de comportamento e gatilhos estressores para, assim, construir uma estratégia de enfrentamento eficaz de acordo com as suas necessidades.

Bruna Cozenza

Escritora, produtora de conteúdo freelancer e LinkedIn Top Voice 2019. Autora de "Sentimentos em comum" e "Lola & Benjamin", escreve para inspirar as pessoas a tornarem seus sonhos reais para que tenham uma vida mais significativa.

Fonte: <https://www.vittude.com/blog/redes-sociais-e-saude-mental/>
Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.

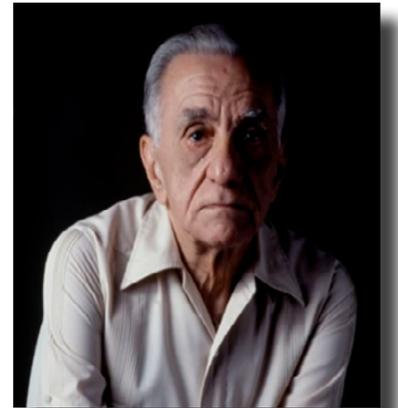


Clique em FAZER O TESTE e descubra como anda sua saúde mental!

Palavras em Verso e Prosa



João Cabral de Melo Neto



O pernambucano João Cabral de Melo Neto nasceu no Recife em 6 de janeiro de 1920. Foi poeta, escritor e diplomata brasileiro. Conhecido como "poeta engenheiro", ele fez parte da terceira geração modernista no Brasil, conhecida como Geração de 45.

Nesse momento, os escritores estavam mais preocupados com a palavra e a forma, sem deixar de lado a sensibilidade poética. De maneira racional e equilibrada, João Cabral se destacou por seu rigor estético.

"Morte e Vida Severina" foi, sem dúvida, a obra que o consagrou. Além disso, seus livros foram traduzidos para diversas línguas (alemão, espanhol, inglês, italiano, francês e holandês) e sua obra é conhecida em diversos países.

Um grande clássico da literatura brasileira, a obra Morte e vida Severina é a mais famosa do escritor pernambucano João Cabral de Melo Neto. Ao longo de muitos versos, o poeta nos narra a história do retirante Severino, um brasileiro como tantos outros que foge da fome em busca de um lugar melhor.

Severino é um símbolo dos imigrantes nordestinos que precisaram sair do seu lugar de origem, o sertão, para procurarem uma oportunidade de trabalho na capital, no litoral.

O poema, trágico, é conhecido pela sua forte carga social e é uma das obras-primas do regionalismo brasileiro.

Conheça um breve trecho do longo poema:

Conheça um breve trecho do longo poema:

*— O meu nome é Severino,
como não tenho outro de pia.
Como há muitos Severinos,
que é santo de romaria,
deram então de me chamar
Severino de Maria
como há muitos Severinos
com mães chamadas Maria,
fiquei sendo o da Maria
do finado Zacarias.
Mas isso ainda diz pouco:
há muitos na freguesia,
por causa de um coronel
que se chamou Zacarias
e que foi o mais antigo
senhor desta sesmaria.*

Descubra a criação mais famosa de João Cabral de Melo Neto lendo o artigo [Morte e vida Severina](#).

Sustentabilidade

10 hábitos em nossa rotina para combater as mudanças climáticas

Nos dias atuais, é visível o impacto que estamos vivendo acerca das mudanças climáticas. As mudanças climáticas são um efeito natural do nosso planeta, porém por conta das emissões de gases poluentes, sendo um dos mais conhecidos, as emissões de CO₂, estamos aumentando o que é chamado "efeito estufa". Esse efeito têm aumentando a temperatura da terra. Com isso, é gerado impactos ambientais em ecossistemas naturais, provocando uma cadeia de fenômenos negativos para todos os seres vivos. O derretimento das geleiras, o aquecimento dos oceanos, as secas ou fortes tempestades fora de época são alguns sinais desse desequilíbrio.



O 6º Relatório de Avaliação do Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas (IPCC), propõe uma série de medidas para que tenhamos um futuro viável. É necessário que tenhamos atitudes e ações para combater as mudanças climáticas.

De acordo com o relatório, as emissões globais de gases do efeito estufa atingiram os níveis mais altos da história humana entre 2010 e 2019. Não é uma notícia animadora, mas segundo especialistas, a taxa de crescimento das emissões está diminuindo e as ações realizadas para combater a crise se mostram eficazes.

Outro ponto interessante é que temos todas as ferramentas e o conhecimento para limitar esse crescimento. E como ajudar a combater as mudanças climáticas em nossa rotina?

Ter atitudes amigas do planeta pode ser mais fácil do que você pensa. Você não precisa ser o Capitão Planeta, para isso. Mas, se não tomarmos essas atitudes HOJE, não haverá amanhã. Pensando nisso, listamos alguns hábitos que podem ser praticados diariamente e que expressam o seu amor e cuidado pelo planeta em que vivemos. Confira:

1. Recicle o que puder e faça o descarte correto

Ande sempre com uma sacola retornável, e quando encontrar lixo a sua volta, seja ele no seu quarteirão, parques e trilhas, aproveite para retirá-lo. Faça a sua parte e deixe o mundo melhor do que como encontrou.

2. Conheça e aplique o sistema de gestão de resíduos orgânicos

Por exemplo a compostagem, que é uma forma de contribuir na diminuição de envio de lixo orgânico aos aterros sanitários e ainda serve de alimento para as suas plantas e horta caseira.

3. Alimente-se com mais vegetais

A produção de carne é grande responsável pelo alto consumo de água e o desmatamento das florestas para criação de pasto. Para a produção de 1kg de carne bovina, são consumidos 15 mil litros de água. Em contrapartida, uma dieta baseada em vegetais consome 1.664 litros de água.

4. Evite o consumo de plástico descartável

A cadeia de produção do plástico envolve muitos fatores, e uma delas é o uso de petróleo como matéria prima, e como consequência a emissão de CO₂ e sua fabricação. Outro fator importante, é que de acordo com dados o Ministério do Meio Ambiente, o plástico pode demorar até 400 anos para se decompor. Quando você usa o plástico de uso único, que não é descartado e reciclado de forma correta, pode afetar a vida de animais marinhos, poluir e contaminar o solo e também contribuir com as mudanças climáticas.

Por isso, recicle e quando for ao mercado, padaria ou parque, não esqueça de levar sua ecobag retornável. Tenha sempre em mãos uma garrafa retornável. Na hora do café na firma, opte por uma caneca retornável. Apresente novas ideias para amigos e colegas, sobre como podemos usar utensílios retornáveis, ao invés de descartáveis plásticos de uso único. O planeta agradece.

5. Quando puder, troque o carro pela bicicleta

Uma atividade física saudável e que não faz emissão de CO₂. No caso de destinos longos, opte pela carona ou pelo transporte público.

6. Não desperdice e use a água de forma consciente

Feche a torneira enquanto escova os dentes, reduza o tempo no banho, reaproveite a água da chuva e da máquina de lavar roupas. Use com consciência a água em todos os momentos. Assim você poupa água, esse recurso escasso que pode vir a faltar com o avanço das mudanças climáticas.

7. Plante árvores

De acordo com estudos feitos por organizações responsáveis por analisar o comportamento de consumos e as emissões de gás carbônico, cada pessoa produz em média cerca de 6 a 7 toneladas de gás carbônico anualmente. Esse cálculo envolve o comportamento relacionado a alimentação, transporte, vestuário e outras atividades. Desta forma, cada pessoa deveria plantar em média, cinco a seis árvores por ano para compensar as suas emissões individuais de dióxido de carbono. Mas não se apegue a essa quantidade, pois quanto mais árvores plantadas, é melhor para o nosso planeta!

Outro fator importante relacionado ao plantio de árvores, é que a cada ano que passa o desmatamento aumenta. Por isso, sempre que possível, plante uma árvore. Essa ação pode ser individual, na sua casa ou no seu bairro, ou por meio de trabalhos coletivos. Você também pode contribuir com associações que realizam o reflorestamento e a compensação das emissões de CO₂.

8. Compre alimentos de produtores locais

Além de investir na alimentação de vegetais, opte por produtos locais e frescos. Isso representa menos emissões de gases durante o transporte e ainda valoriza os pequenos produtores e a economia circular.

9. Economize energia

Opte por eletrodomésticos mais eficientes e no uso de refrigeração e aquecimento de baixo carbono. Fique atento nas informações técnicas e etiquetas de consumo energético de cada aparelho. E claro, caso seja possível, opte por fontes de energia renovável, como a solar e a eólica.

10. Vista-se com inteligência

No que diz respeito à moda, deixe de lado marcas que incentivam a moda rápida e o consumo excessivo. Invista em marcas responsáveis e em loja de roupas sustentáveis que estão preocupadas com o consumo consciente, assim como a Nos Alpes. Adquira peças de qualidade e que serão utilizadas por muito tempo.

Dica Bônus: acompanhe e fiscalize políticas públicas que envolvam a diminuição de emissão de CO₂ e reflorestamento. Os órgãos governamentais podem facilitar e acelerar o processo de preservação da natureza, por meio de leis e regulamentações que combatam o desmatamento das florestas.

Fonte: <https://www.nosalpes.com>

Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais.