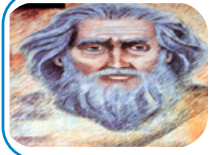




**Editorial**

Pág 02



**Fala, Irmão José!  
Alicerce Seguro**

Pág 03



**Abrindo Janelas  
Tema: Reencarnação  
Palestrante: Alexandre Caldine**

Pág 03



**Espaço Chico Xavier  
Unificação**

Pág 04



**O que Disse Kardec?  
Como é Feita a Escolha  
de Provas?**

Pág 05



**Filosofia e Espiritismo  
Saúde Emocional**

Pág 06



**Psicologia Espírita  
por Joanna de Ángelis  
Mitos, Ilusões e Realidade**

Pág 9



**O Livro dos Espíritos  
Sob a Ótica Filosófica de Miramez  
Expição e  
Arrependimento**

Pág 10



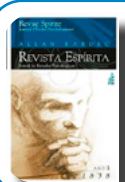
**Dicas de Leitura  
Como Renovar Atitudes?  
Astrid Sayegh**

Pág 11



**Para Reflexão  
Como Ser Virtuoso em Uma  
Sociedade Polarizada e Agressiva?**

Pág 12



**Instruindo-se com Revista Espírita  
Caridade é a Alma do Espírito**

Pág 13



**Você Sabe Quem foi?**

**Gabriel Delanne**

Pág 13



**Desvendando o Evangelho  
Segundo o Espiritismo**

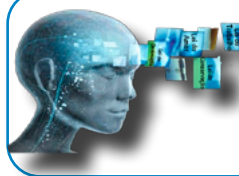
**Pedi e Obtereis**

Pág 15



**Ciência e Espiritismo  
O Poder do Pensamento,  
Energia Criadora**

Pág 17



**Aprofundando o  
Conhecimento das Leis Divinas  
Lei de Sociedade**

Pág 19



**Obras Básicas em Foco  
A Gênese  
Fluido Espiritual Como Veículo  
de Pensamento**

Pág 20



**Idolatrias e Quejandos**

Pág 21



**Metaforizando a Educação Espírita**

Pág 23



**O Bom Espírita e O Espiritão**

Pág 24



**Em Tempos Difíceis, Ore!**

Pág 25



**União e Unificação no  
Mundo Digital**

Pág 26



**A Polêmica do Evangelho  
Segundo O Espiritismo  
Edição Antirracista**

Pág 27



**Fora da Caixinha**

**Jornada Da Calma** - Pág 28

Helena Galante respira fundo e convida entrevistados inspiradores a compartilhar com os ouvintes quais decisões podem ajudar a trazer serenidade para o dia a dia.

**60 rolês de graça (ou quase) para fazer em São Paulo** - Pág 28

**Para a Criançada: Sampa com Crianças** - Passeios, diversão, livros e mais! - Pág 28

**Dica de Livro: O Mundo que Habita em Nós: Reflexões Filosóficas e Literárias Para Tempos (in)tenso** - Pág 33

**Neurodiversidade: Importância da Inclusão** - Pág 29

**Palavra em Prosa e Verso** - Rupi Kaur - Pág 33



Em 21 de Abril de 1976, o GEEDEM iniciou suas atividades com a finalidade de servir como escola de formação espiritual e moral e desempenhando papel relevante na divulgação do Espiritismo e no atendimento a todos os que nele buscam orientação e amparo.

Nesses anos muitos chegaram, outros partiram, uns para o Plano Espiritual, outros para outras casas.

Em 2020, veio a pandemia do Covid19! Seguindo as orientações dos órgãos competentes para evitar a disseminação do vírus e preservar vidas, fechamos nossas portas. Vivendo momentos difíceis, onde a possibilidade do desencarne rondava a todos e privados do consolo de frequentarmos nossa casa espírita em busca da sustentação necessária para o momento.

Muitos tarefeiros, habituados que estavam em exercer suas atividades presencialmente no centro espírita, ficaram assustados, perdidos e sem direção, como um barco à deriva, sem saberem muito bem o que fazer do seu tempo vago. Neste sentido, os que mais sofreram a falta da atividade presencial foram os médiuns, muitos inclusive, esquecidos da sua verdadeira condição – a de que tais são médiuns 24 horas por dia e não somente nos dias e horários em que colaboravam nas reuniões mediúnicas.

Mas, a tecnologia fez-se presente suprimindo a necessidade do amparo necessário. Valendo-se de diversas ferramentas tecnológicas disponíveis, começamos a nos reunir virtualmente, primeiro para Evangelhos, então vieram as mensagens gravadas por tarefeiros dispostos a colaborar para amenizar a dor, a Evangelização infantojuvenil -essa juntando crianças de todo Brasil e do exterior-, as psicografias, o atendimento fraterno, os passes virtuais e as aulas que foram momentos de alegria pela possibilidade de nos encontrarmos com corações queridos, mesmo que pela telinha do celular ou do computador.

As lives chegaram e com elas a facilidade de convidar palestrantes de lugares distantes com temas que além de instruir, consolam, sendo essas assistidas por pessoas de lugares distantes do Brasil e também do exterior. Inclusive isso se mantém até os dias atuais e é comum a participação de muitos no chat das lives que sequer conhecem São Bernardo, quiçá São Paulo. Um fato que nos alegra é que muitos que conheceram o GEEDEM através do YouTube e das redes sociais chegaram ao presencial, trazidos pela mensagem consoladora do Cristo e dos ensinamentos deixados por Kardec divulgados pela nossa Casa.

Com um número expressivo de inscritos em nosso canal no YouTube, considerando ser o GEEDEM uma Casa de porte médio, conseguimos ultrapassar barreiras de distância, alcançando pessoas onde antes seria impossível. Assim, conseguimos divulgar o Espiritismo em seu tríplice aspecto, com temas de filosofia e ciência e não só o aspecto religioso, comum na maioria das transmissões. Com isso, constatamos que muitas vezes as dificuldades nos fazem fortes e somos impelidos a nos reinventarmos, contando com a ajuda de nossos amigos espirituais que nos inspiram.

Hoje, com a volta do presencial, vemos a cada dia, corações queridos chegando pela primeira vez ao GEEDEM. Alguns não retornaram, talvez encerraram o ciclo em nossa casa e foram atrás de novos aprendizados em outros lugares. Outros mesmo não estando no presencial, se mantêm conectados pelos laços de amor. Sabemos que Jesus e a Espiritualidade estão no coração daqueles que querem evoluir e isso pode ser em qualquer lugar! Novos tarefeiros assumiram o labor na seara do Cristo e aos poucos nossa Casa vai retomando sua jornada de socorro e amparo.

Enfim, comemoemos esse aniversário com gratidão pelos 47 anos de aprendizado, desafios e rogando a Jesus e aos benfeitores espirituais que os trabalhadores e assistidos desta casa continuem fiéis ao mandamento maior da lei de Deus que rege que, amemos o próximo como a nós mesmos e continuemos nosso trabalho na senda do bem e do amor como benção divina em favor da nossa redenção.

Que Jesus nos ampare e esteja conosco hoje e sempre!

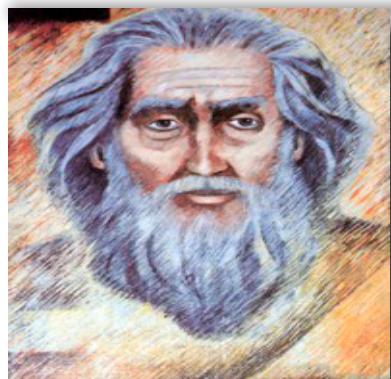
**“Assim, o Espiritismo realiza o que Jesus disse do Consolador Prometido: conhecimento das coisas, fazendo que o homem saiba donde vem, para onde vai e porque está na Terra; atrai para os verdadeiros princípios da Lei de Deus e consola pela fé e pela esperança .”**

(Allan Kardec - ESE - Cap 6 - Ítem 4)

O IDEM tem como missão levar ao leitor artigos, textos e mensagens com base nos princípios espíritas, trazendo temas atuais para que possamos refletir se realmente estamos vivenciando os ensinamentos deixados por Jesus, nosso Mestre e Guia.

Se você tem críticas, sugestões de melhorias ou assuntos que gostaria de ver em nosso informativo, entre em contato através do email: [idem@geedem.org.br](mailto:idem@geedem.org.br)

Leia e ajude a divulgar o IDEM!



## 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.*

### Alicerce Seguro

O homem, para vencer suas imperfeições, deve admiti-las...

É o primeiro e decisivo passo.

O segundo é o não entregar-se ao desânimo.

Compreender que tudo é moroso e perseverar na conquista das virtudes.

Mesmo reconhecendo-se limitado, não para de servir...

Que retifique com a uma mão o que danificou com a outra.

Que se erga do chão, nem que seja para de novo cair.

Se não consegue deixar de errar, procure acertar de igual número de vezes...

Não queira desferir um vôo para o qual suas asas não estão preparadas...

Mas não se acomode na lama em que rasteja.

Fortaleça-se na peleja cotidiana.

Até no aparente fracasso o homem aprende a superar-se.

Não espere sair do lugar, se não se dispuser, com as próprias pernas, a caminhar.

Sem alicerce seguro, parede alguma se sustenta de pé.

A ação repetida no bem acaba por induzir-nos à sua prática, sob a naturalidade coma qual respiramos.

Fonte: Livro Senhor e Mestre (Carlos Baccelli/ Irmão José)

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 explicações relevantes e pertinentes que vale a pena conhecer.*

**Palestrante:** Alexandre Caldini Neto

**Tema:** Reencarnação

**Assista na íntegra:**

[https://www.youtube.com/watch?v=fBVfK-iSly4&list=PL20iEfOIL\\_-F2Lufm7VoTemal5zbTtH1K](https://www.youtube.com/watch?v=fBVfK-iSly4&list=PL20iEfOIL_-F2Lufm7VoTemal5zbTtH1K)

“É notável verificar que as crianças educadas nos princípios espíritas desenvolvem um raciocínio precoce que as torna infinitamente mais fáceis de governar; vimos muitas delas, de todas as idades e de ambos os sexos, nas diversas famílias espíritas em que fomos recebidos, onde pudemos constatar o fato pessoalmente. Isso não lhes tira a alegria natural, nem a jovialidade; nelas não existe essa turbulência, essa obstinação, esses caprichos que tornam tantas outras insupportáveis; pelo contrário, revelam um fundo de docilidade, de ternura e de respeito filial que as leva a obedecer sem esforço e as torna mais estudiosas.”

Allan Kardec em Viagem Espírita (1862)

**Evangelização InfantoJuvenil**  
Início das atividades: 04/02  
Sábados: 14h às 15h  
Rua Vera Cruz, 386 - Jd. Hollywood - SBC

Esperamos você!  
Vem com a gente, vem!



## 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.*

### Unificação

O serviço de Unificação em nossas fileiras é urgente, mas não apressado. Uma afirmativa parece destruir a outra. Mas não é assim. É urgente porque define o objetivo a que devemos todos visar; mas não apressado, porquanto não nos compete violentar consciência alguma.

Mantenhamos o propósito de irmanar, aproximar, confraternizar e compreender, e, se possível, estabeleçamos em cada lugar, onde o nome do Espiritismo apareça por legenda de luz, um grupo de estudo, ainda que reduzido, da Obra Kardequiana, à luz do Cristo de Deus.

Nós que nos empenhamos carinhosamente a todos os tipos de realização respeitável que os nossos princípios nos oferecem, não podemos esquecer o trabalho do raciocínio claro para que a vida se nos povoe de estradas menos sombrias. Comparemos a nossa Doutrina Redentora a uma cidade metropolitana, com todas as exigências de conforto e progresso, paz e ordem. Indispensável a diligência no pão e no vestuário, na moradia e na defesa de todos; entretanto, não se pode olvidar o problema da luz. A luz foi sempre uma preocupação do homem, desde a hora da fuma primeira. Antes de tudo, o fogo obtido por atrito, a lareira doméstica, a tocha, os lumes vinculados às resinas, a candeia e, nos tempos modernos, a força elétrica transformada em clarão.

A Doutrina Espírita possui os seus aspectos essenciais em configuração tríplice. Que ninguém seja cerceado em seus anseios de construção e produção. Quem se afeiçoe à ciência que a cultive em sua dignidade, quem se devote à filosofia que lhe engrandeça os postulados e quem se consagre à religião que lhe divinize as aspirações, mas que a base kardequiana permaneça em tudo e todos, para que não venhamos a perder o equilíbrio sobre os alicerces e que se nos levanta a organização.

Nenhuma hostilidade recíproca, nenhum despreço a quem quer que seja. Acontece, porém, que temos necessidade de preservar os fundamentos espíritas, honrá-los e sublimá-los, senão acabaremos estranhos uns aos outros, ou então cadaverizados em arregimentações que nos mutilarão os melhores anseios, convertendo-nos o movimento de libertação numa seita estanque, encarcerada em novas interpretações e teologias, que nos acomodariam nas conveniências do plano inferior e nos afastariam da Verdade.

Allan Kardec, nos estudos, nas cogitações, nas atividades, nas obras, a fim de que a nossa fé não faça hipnose, pela qual o domínio da sombra se estabelece sobre as mentes mais fracas, acorrentando-as a séculos de ilusão e sofrimento.

Libertação da palavra divina é desentranhar o ensinamento do Cristo de todos os cárceres a que foi algemado e, na atualidade, sem querer qualquer privilégio para nós, apenas o Espiritismo retém bastante força moral para se não prender a interesses subalternos e efetuar a recuperação da luz que se derramado verbo cristalino do Mestre, dessedentando e orientando as almas.

Seja Allan Kardec, não apenas crido ou sentido, apregoadado ou manifestado, a nossa bandeira, mas suficientemente vivido, sofrido, chorado e realizado em nossas próprias vidas. Sem essa base é difícil forjar o caráter espírita-cristão que o mundo conturbado espera de nós pela unificação.

Ensinar, mas fazer; crer, mas estudar; aconselhar, mas exemplificar; reunir, mas alimentar.

Falamos em provações e sofrimentos, mas não dispomos de outros veículos para assegurar a vitória da verdade e do amor sobre a Terra. Ninguém edifica sem amor, ninguém ama sem lágrimas.

Somente aqui, na vida espiritual, vim aprender que a cruz de Cristo era uma estaca que Ele, o Mestre, fincava no chão para levantar o mundo novo. E para dizer-nos em todos os tempos que nada se faz de útil e bom sem sacrifícios, morreu nela. Espezinhado, batido, enterrou-a no solo, revelando-nos que esse é o nosso caminho - o caminho de quem constrói para Cima, de quem mira os continentes do Alto.

É indispensável manter o Espiritismo, qual foi entregue pelos Mensageiros Divinos a Allan Kardec, sem compromissos políticos, sem profissionalismo religioso, sem personalismos deprimentes, sem pruridos de conquista a poderes terrestres transitórios.

Respeito a todas as criaturas, apreço a todas as autoridades, devotamento ao bem comum e instrução do povo, em todas as direções, sobre as Verdades do espírito, imutáveis, eternas.

Amor de Jesus sobre todos, verdade de Kardec para todos.

Em cada templo, o mais forte deve ser escudo para o mais fraco, o mais esclarecido a luz para o menos esclarecido, e sempre e sempre seja o sofredor o mais protegido e o mais auxiliado, como entre os que menos sofram seja o maior aquele que se fizer o servidor de todos, conforme a observação do Mentor Divino.

Sigamos para a frente, buscando a inspiração do Senhor.

Bezerra de Menezes

(Mensagem recebida pelo médium Francisco Cândido Xavier, em reunião da Comunhão Espírita Cristã, em 20/04/1963, em Uberaba, MG.)

Fonte: Revista Reformador Dezembro/1975

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



## O Que Disse Kardec

### Como é Feita a Escolha de Provas?

A escolha de provas é uma das leis do Espiritismo. É uma lei, a prova é escolhida pelo Espírito. Após a perturbação da morte, o Espírito é livre, e por isso ele pode escolher. Ele sabe quem foi antes, ele sabe a quem prejudicou, conhece as suas necessidades, as reparações que precisará fazer, e então ele pode escolher responsabilmente.

Sendo assim, ninguém tem o direito do queixume, da reclamação.

“Ah, Senhor, não aguento este país!”

Nada disso, não foi Deus quem o obrigou a nascer aqui, foi você quem escolheu! E Deus permitiu.

**E cuidado, não é tudo que a gente escolhe; diz Kardec que nós escolhemos o gênero de prova. Por quê?**

Porque tem que ser o gênero, e não o detalhe: o Espírito não pode escolher, unilateralmente, a mãe ou o pai, pois essa escolha implica na liberdade deles escolherem também, depende deles concordarem em tê-lo como filho. Escolhe-se o gênero de provas. Dentro do gênero de provas muitas famílias, muitos ambientes e lugares são possíveis para viabilizá-las, e aí, é claro, tem que haver uma combinação entre os envolvidos; não é só o livre arbítrio de um.

A pessoa fala assim: “Ah, eu escolhi o meu marido”. Então ele não teve livre arbítrio? Não é assim, o livre arbítrio não é de um só, é de todos: digo que escolhi ser filho do fulano, mas ele teve que aceitar!

**Kardec é muito lúcido, e deixa claro que o Espírito não escolhe seu marido, sua esposa, seu filho, ele escolhe o gênero de provas: casará e terá filhos.**

E é claro que para encaixar no gênero de provas muitas situações são possíveis, mas vai depender da escolha do casal que gostaríamos de ter como pais. Nós escolhemos, e depois nos encontramos todas as noites no mundo espiritual com os possíveis pais, emancipados do corpo, para ver se é possível.

Pedimos: “Olha, esses pais atenderiam minhas necessidades, estão na minha rota, seriam muito adequados”! Então vamos conversar: “Gente, eu posso ser filho de vocês?” Vai ter que acertar isso, porque a escolha é de todos, há que se respeitar o livre arbítrio de cada um.

Então escolhe-se o gênero da prova, mas é o indivíduo quem tem que escolher! Os outros Espíritos ajudam, orientam, mas a responsabilidade das escolhas tem que ser de quem escolhe.

Pode parecer estranho quando **Kardec pergunta em “O Livro dos Espíritos”** como um Espírito pode escolher viver entre gente de má vida, e fracassar. Oras, ele achou que seria interessante para seu progresso, escolheu, mas não conseguiu vencer.

Tem uns que escolhem nascer ricos, mas não é pela prova da riqueza, na verdade eles adoram viver na ociosidade; escolheu ser rico para continuar sem fazer nada! Há casos assim, não quer dizer que os ricos sejam isso; há casos assim.

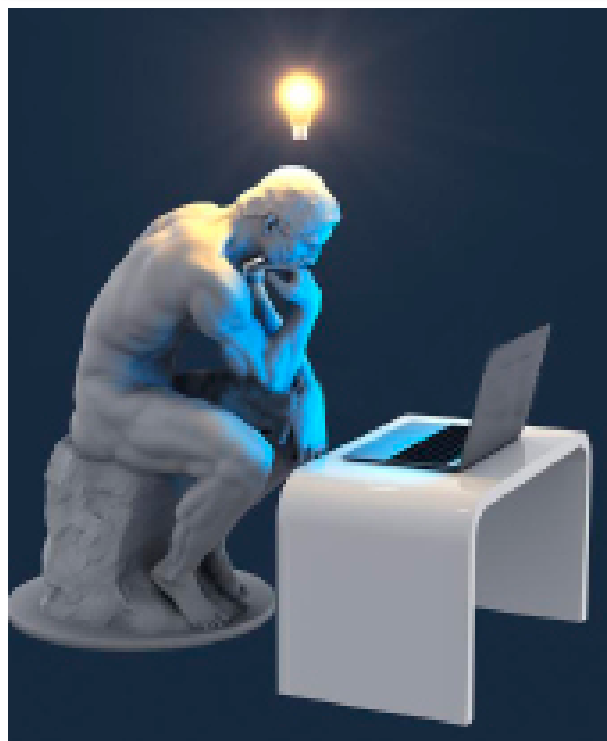
Há casos em que a pessoa escolhe a prova da riqueza para vencê-la. **É como Kardec descreve, em “O Céu e o Inferno”, entre os Espíritos felizes, uma mulher que vence a prova da riqueza admiravelmente. Quando Kardec vai conversar com ela sobre como ela conseguiu algo tão raro, ela diz assim: “Porque eu demorei para escolher essa prova”.**

E tem muita gente que quer escolher rápido; se perguntada do que gostaria de escolher para a próxima reencarnação, já quer ser rica. Nem pensou ainda e já quer ser rica. Mas essa mulher demorou para escolher, e, diz ela, "quando escolhi estava preparada para enfrentá-la".

Então há lógica na escolha, há bom senso. No Espiritismo é preciso pensar, raciocinar. É preciso estudar os princípios e colocar a alma para pensar.

Fonte: [ideak.com.br](http://ideak.com.br)

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.

## Saúde Emocional

A Filosofia Espírita abrange todos os setores de nossa vida, seja ela nas dimensões espirituais mas principalmente na dimensão corporal.

No Espiritismo podemos encontrar todas as respostas para as nossas questões existenciais. O Espiritismo preconiza a vivência equilibrada nos padrões do exercício da saúde e do bem estar constante, tanto mental, quanto emocional e espiritual.

Em *O Livro dos Espíritos* há menções dos Espíritos Superiores acerca das situações difíceis que o Espírito enfrenta ao não encontrar um corpo físico nas condições necessárias à sua manifestação. E explica que essas condições dolorosas foram geradas em vidas anteriores onde o Ser não tomou os devidos cuidados com seu corpo e sua vida mental. Vícios de toda sorte, maus hábitos, maus pensamentos, tensões, emoções como cólera, ódio, ressentimento, hábitos como maledicência, inveja, ciúmes, todos são instrumentos desequilibradores das engrenagens sutis do Espírito e, por consequência, do corpo.

Em *O Evangelho Segundo o Espiritismo* os cuidados com o corpo físico que recebemos como dádiva de Deus, nas reencarnações necessárias à nossa evolução, os Espíritos orientadores alertam quanto aos cuidados devidos à matéria, frágil por si mesma, e submetida à vontade do Espírito.

No capítulo 17, *Sede Perfeitos*, o Espírito Georges discorre sobre "Cuidar do Corpo e do Espírito":

**Consistirá na maceração do corpo a perfeição moral? Para resolver essa questão, apoiar-me-ei em princípios elementares e começarei por demonstrar a necessidade de cuidar-se do corpo que, segundo as alternativas de saúde e de enfermidade, influi de maneira muito importante sobre a alma, que cumpre se considere cativa da carne. Para que essa prisioneira viva, se expanda e chegue mesmo a conceber as ilusões da liberdade, tem o corpo de estar são, disposto, forte. Façamos uma comparação: Eis se acham ambos em perfeito estado; que devem fazer para manter o equilíbrio entre as suas aptidões e as suas necessidades tão diferentes? Inevitável parece a luta entre os dois e difícil achar-se o segredo de como chegarem a equilíbrio.**

**Dois sistemas se defrontam: o dos ascetas, que tem por base o aniquilamento do corpo, e o dos materialistas, que se baseia no rebaixamento da alma. Duas violências quase tão insensatas uma quanto a outra. Ao lado desses dois grandes partidos, formiga a numerosa tribo dos indiferentes que, sem convicção e sem paixão, são mornos no amar e econômicos no gozar. Onde, então, a sabedoria? Onde, então, a ciência de viver? Em parte alguma; e o grande problema ficaria sem solução, se o Espiritismo não viesse em auxílio dos pesquisadores, demonstrando-lhes as relações que existem entre o corpo e a alma e dizendo-lhes que, por se acharem em dependência mútua, importa cuidar de ambos. Amai, pois, a vossa alma, porém, cuidai igualmente do vosso corpo, instrumento daquela. Desatender as necessidades que a própria natureza indica, é desatender a lei de Deus. Não castigueis o corpo pelas faltas que o vosso livre-arbítrio o induziu a cometer e pelas quais é ele tão responsável quanto o cavalo mal dirigido, pelos acidentes que causa. Sereis, porventura, mais perfeitos se, martirizando o corpo, não vos tornardes menos egoístas, nem menos orgulhosos e mais caritativos para com o vosso próximo? Não, a perfeição não está nisso: está toda nas reformas por que fizerdes passar o vosso Espírito. Dobrai-o, submetei-o, humilhai-o, mortificai-o: esse o meio de o tornardes dócil à vontade de Deus e o único de alcançardes a perfeição.**

A verdadeira crise no nosso mundo não é social, política ou econômica. Essas são decorrentes de uma crise de consciência, uma incapacidade de experimentar diretamente a nossa verdadeira natureza, e uma incapacidade de reconhecer essa natureza em todos e em todas as coisas. Precisamos aprender a refletir, a pensar a vida com os olhos do Espírito imortal, e não com os olhos dos interesses momentâneos, talvez assim tenhamos uma vida mais saudável e feliz.

Veja-se o que diz Emmanuel no livro *Pensamento e Vida, itens Enfermidade e Saúde*:

## **Enfermidade:**

*Ninguém poderá dizer que toda enfermidade, a rigor, esteja vinculada aos processos de elaboração da vida mental, mas todos podemos garantir que os processos de elaboração da vida mental guardam positiva influência sobre todas as doenças.*

*Há moléstias que têm, sem dúvida, função preponderante nos serviços de purificação do espírito, surgindo com a criatura no berço ou seguindo-a, por anos a fio, na direção do túmulo.*

*As inibições congeniais, as mutilações imprevistas e as enfermidades dificilmente curáveis catalogam-se, indiscutivelmente, na tabela das provações necessárias, como certos medicamentos imprescindíveis figuram na ficha de socorro ao doente; contudo, os sintomas patológicos na experiência comum, em maioria esmagadora, decorrem dos reflexos infelizes da mente sobre o veículo de nossas manifestações, operando desajustes nos implementos que o compõem.*

*Toda emoção violenta sobre o corpo é semelhante a martelada forte sobre a engrenagem de máquina sensível, e toda aflição animalhada é como ferrugem destruidora, prejudicando-lhe o funcionamento.*

*Sabe hoje a medicina que toda tensão mental acarreta distúrbios de importância no corpo físico.*

*Estabelecido o conflito espiritual, quase sempre as glândulas salivares paralisam as suas secreções, e o estômago, entrando em espasmo, nega-se à produção de ácido clorídrico, provocando perturbações digestivas a se expressarem na chamada colite mucosa.*

*Atingido esse fenômeno primário que, muita vez, abre a porta a temíveis calamidades orgânicas, os desajustamentos gastrintestinais repetidos acabam arruinando os processos da nutrição que interessam o estímulo nervoso, determinando variados sintomas, desde a mais leve irritação da membrana gástrica até a loucura de abordagem complexa.*

*O pensamento sombrio adoce o corpo são e agrava os males do corpo enfermo.*

*Se não é aconselhável envenenar o aparelho fisiológico pela ingestão de substâncias que o aprisionem ao vício, é imperioso evitar os desregramentos da alma que lhe impõem desequilíbrios aviltantes, quais sejam aqueles hauridos nas decepções e nos dissabores que adotamos por flagelo constante do campo íntimo.*

*Cultivar melindres e desgostos, irritação e mágoa é o mesmo que semear espinheiros magnéticos e adubá-los no solo emotivo de nossa existência, é intoxicar, por conta própria, a tessitura da vestimenta corpórea, estragando os centros de nossa vida profunda e arrasando, conseqüentemente, sangue e nervos, glândulas e vísceras do corpo que a Divina Providência nos concede entre os homens, com vistas ao desenvolvimento de nossas faculdades para a Vida Eterna.*

*Guardemos, assim, compreensão e paciência, bondade infatigável e tolerância construtiva em todos os passos da senda, porque somente ao preço de nossa incessante renovação mental para o bem, com o apoio do estudo nobre e do serviço constante, é que superaremos o domínio da enfermidade, aproveitando os dons do Senhor e evitando os reflexos letais que se fazem acompanhar do suicídio indireto.*

## **Saúde:**

*A saúde é assim como a posição de uma residência que denuncia as condições do morador, ou de um instrumento que reproduz em si o zelo ou a desídia das mãos que o manejam.*

*A falta cometida opera em nossa mente um estado de perturbação, ao qual não se reúnem simplesmente as forças desvairadas de nosso arrependimento, mas também as ondas de pesar e acusação da vítima e de quantos se lhe associam ao sentimento, instaurando desarmonias de vastas proporções nos centros da alma, a percutirem sobre a nossa própria instrumentação.*

*Semelhante descontrole apresenta graus diferentes, provocando lesões funcionais diversas.*

*A cólera e o desespero, a crueldade e a intemperança criam zonas mórbidas de natureza particular no cosmo orgânico, impondo às células a distonia pela qual se anulam quase todos os recursos de defesa, abrindo-se leira fértil à cultura de micróbios patogênicos nos órgãos menos habilitados à resistência.*

*É assim que, muitas vezes, a tuberculose e o câncer, a lepra e a ulceração aparecem como fenômenos secundários, residindo a causa primária no desequilíbrio dos reflexos da vida interior.*

*Todos os sintomas mentais depressivos influenciam as células em estado de mitose, estabelecendo fatores de desagregação.*

Por outro lado, importa reconhecer que o relaxamento da nutrição constrange o corpo a pesados tributos de sofrimento.

Enquanto encarnados, é natural que as vidas infinitesimais que nos constituem o veículo de existência retratem as substâncias que ingerimos. Nesse trabalho de permuta constante adquirimos imensa quantidade de bactérias patogênicas que, em se instalando comodamente no mundo celular, podem determinar moléstias infecciosas de variados caracteres, compelindo-nos a recolher, assim, de volta, os resultados de nossa imprevidência.

Mas não é somente aí, no domínio das causas visíveis, que se originam os processos patológicos multiformes.

Nossas emoções doentias, as mais profundas, quaisquer que sejam, geram estados enfermicos.

Os reflexos dos sentimentos menos dignos que alimentamos voltam-se sobre nós mesmos, depois de convertidos em ondas mentais, tumultuando o serviço das células nervosas que, instaladas na pele, nas vísceras, na medula e no tronco cerebral, desempenham as mais avançadas funções técnicas; acentue-se, ainda, que esses reflexos menos felizes, em se derramando sobre o córtex encefálico, produzem alucinações que podem variar da fobia oculta à loucura manifesta, pelas quais os reflexos daqueles companheiros encarnados ou desencarnados, que se nos conjugam ao modo de proceder e de ser, nos atingem com sugestões destruidoras, diretas ou indiretas, conduzindo-nos a deploráveis fenômenos de alienação mental, na obsessão comum, ainda mesmo quando no jogo das aparências possamos aparecer como pessoas espiritualmente sadias.

Não nos esqueçamos, assim, de que apenas o sentimento reto pode esboçar o reto pensamento, sem os quais a alma adocece pela carência de equilíbrio interior, imprimindo no aparelho somático os desvarios e as perturbações que lhe são consequentes.

Todos já ouviram falar das técnicas de auto ajuda, movimento criado nos EUA para aliviar os sofrimentos dos veteranos de guerra do Vietnã, uma das pioneiras e criadoras desse movimento foi Louise Hay. Contudo, aqui no Brasil não precisamos desse movimento para apoiar as nossas necessidades espirituais e morais. O movimento de auto ajuda, que faz analgesia mas não cura os males da alma, na verdade retirou da Filosofia, mais precisamente da Escola Estoica, os seus princípios.

Veja-se o clássico do estoicismo, Epiteto, num livro com base em seus escritos, "A Arte de Viver"\*. O Estoicismo preconiza a indiferença pelo sofrimento, o enfrentamento das dores humanas com coragem e abnegação. Léon Denis, por sua vez foi um estoico prático, quando chama a Dor como sua amiga. Portanto, o equilíbrio emocional diante das agruras da vida está ancorado na compreensão sobre a existência e de seus valores e virtudes. Confiança, pois cada fase da vida é uma passagem de experiências a serem solidificadas em nosso entendimento, fortalecendo a nossa fé.

### Sonia Theodoro da Silva

Filósofa, Autora do Projeto Estudos Filosóficos Espíritas; idealizadora e fundadora em parceria do CEFÉ-Centro de Estudos Filosóficos Espíritas; responsável pelo programa Filosofando da TV Mundo Maior. Escritora e divulgadora espírita.

**\*Resenha do livro:** Com apaixonada simplicidade, o filósofo Epicteto concebeu o primeiro e mais admirável manual do Ocidente sobre como viver melhor – com sabedoria, dignidade e tranquilidade. Epicteto acreditava que a meta principal da filosofia é ajudar as pessoas comuns a enfrentar positivamente os desafios cotidianos e a lidar com as inevitáveis perdas, decepções e mágoas da vida.

A arte de viver prega a liberdade pessoal e a serenidade e demonstra que virtude e felicidade estão estreitamente relacionadas. Nascido escravo por volta do ano 55 d.C. no Império Romano, ele se tornou um dos grandes mestres do Estoicismo e dedicou sua vida a responder a duas questões fundamentais: "Como viver uma vida plena e feliz?" e "Como ser uma pessoa com qualidades morais?"...

Bibliografia: O Evangelho segundo O Espiritismo - Cap 17 - Sedes Perfeitos

Pensamento e Vida, itens Enfermidade e Saúde - Emmanuel

Fonte: [filosofiaespirta.org](http://filosofiaespirta.org)

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



Siga a Família Geedem nas redes sociais:

Clique na imagem para ser redirecionado



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

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





## 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.

### *Mitos, Ilusão e Realidade*

Quando a criança não consegue amadurecer psicologicamente após o período de desenvolvimento do seu pensamento mágico, transfere aquelas construções para todas as fases da sua existência física, mantendo-se um indivíduo mentoz, que se refugia na criatividade imaginativa para liberar-se da responsabilidade dos atos imaturos. Essa conduta igualmente tem suas raízes profundas no arquétipo herdado do homem ancestral que viveu o processo de evolução pensante e deixou fixadas no inconsciente coletivo as marcas do trânsito por aquele período.

Entretanto, a conduta de pais dominadores, que se sentem compensados pelo amor em carência, com a bajulação e a sujeição da prole, impõe que a fase mítica permaneça na estrutura da personalidade infantil, vindo, inclusive, nos filhos, mesmo adultos, os seres em formação que gostariam de continuar dirigindo. Trata-se de um conflito que se transfere de uma para outra geração, cada vez com resultados mais danosos. A falta de honestidade do adulto para autoanalisar-se e assumir a coragem de libertar-se de todos os impedimentos e amarras, que o detém nas fixações do passado, responde por condutas de tal natureza.

A sua insegurança íntima produz o ditador que se cerca de leis injustas e atos arbitrários, de guardas ferozes e cuidados especiais, intimidando, destruindo e fazendo-se detestado como forma de sentir-se realizado. No ódio que lhe votam as vítimas, ele sente-se homenageado, porque temido, transferindo os seus medos em relação a tudo e todos para os demais em relação à sua pessoa. Os mitos, que remanesçam do período infantil ou da falta de maturidade do adulto sob a ação de arquétipos específicos, trazem de volta à consideração os velhos conceitos em torno de deuses, semideuses, magos, fadas, fantasmas, credices, como formas de aguardar proteção em deidades superiores, que chegarão magicamente para o salvar da maldade humana, da sociedade injusta, dos amigos infiéis...

O pavor que lhe infundia o pai, ao alcançar a idade da razão, transfere-o para Deus, que reflete a imagem detestada do genitor físico, ou para os deuses mais terríveis que a imaginação concebeu nos períodos anteriores da cultura mais primitiva. A mãe arbitrária construirá no inconsciente a bruxa má, invejosa, que será vencida pela interferência da fada madrinha.

Os conflitos da afetividade no lar inspirarão a confiança em um amor romântico, estilo medieval, que virá arrancar a vítima do encarceramento emocional em que sofre solidão e desconforto. O mestre mesquinho e perverso que mais se compraz em intimidar que em ensinar, estrutura, no psiquismo do educando, o invasor sem alma que lhe penetra o castelo existencial para destruir, sob pretexto de amizade e ajuda. Soterrados, mas não mortos, os mitos estão nos alicerces do inconsciente, sempre prontos a tomarem de assalto a casa mental e o campo psicológico, levando o indivíduo a fugas ocasionais por intermédio dos sonhos acordados, da fertilidade imaginativa. A vida, para essas pessoas, passa a ter o seu lado de realidade e pleno, embora todas as suas aspirações estejam centradas no mundo do encantamento, certas de que, em um momento ou outro tudo se alterará e viverão felizes para sempre.

Essa ilusão de que a vida física é o todo, a proposta essencial do existir, produz terríveis resultados de imagem para estas tuas gregas conflitos, porque, confiando com total dedicação no mundo material, as próprias injunções do desenvolvimento do ser apresentam-lhe a fragilidade estrutural em que se apoia, e isso produz-lhe desencanto, dor e desfalecimento nos ideais. A crença firmada na ilusão de que tudo é duradouro, senão eterno, no mundo terrestre, propicia o choque com a realidade dos fenômenos das transformações incessantes, que ocorrem por força da própria transitoriedade da matéria e de tudo quanto ela se reveste.

O ser profundo é resistente às situações da mudança das ocorrências humanas ou fenomênicas do habitat, construído de energia pensante, que independe dos fatores transitórios do corpo somático, a ele preexistente e sobrevivente, portanto uma realidade que vence tempo e espaço, avançando sem cessar. Os fatos que o demonstram resistem às teses que se lhe opõem e apresentam os resultados filosóficos e psicológicos dos seus conteúdos de segurança. Transitar da ilusão para a realidade é imperativo para a aquisição da harmonia pessoal, da felicidade íntima.

Buscar o apoio do conhecimento, a fim de discernir o que é ilusório e o que é verdadeiro, o que tem estrutura resistente ao tempo e às transformações culturais e aquilo que apenas engoda, oferece ensejo de amadurecimento psicológico, de realização interior.

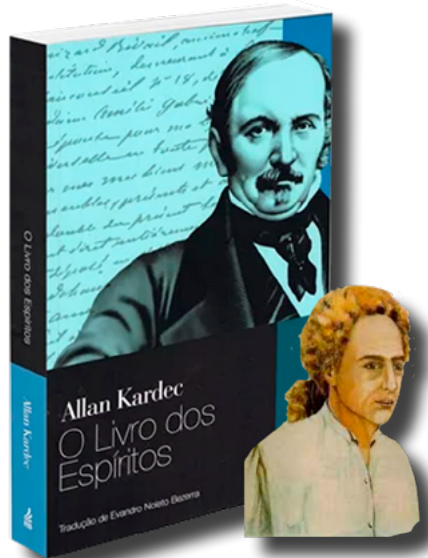
Com essa determinação, os apegos perturbadores, os ciúmes injustificáveis, as angústias da ansiedade sem sentido, as decepções infantis, ante os acontecimentos normais do desenvolvimento dos fenômenos, cedem lugar à libertação de pessoas, coisas e prazeres, que, embora sejam motivação para viver, não constituem a única razão da vida.

São realidades inalienáveis as ocorrências do nascimento e da morte, da velhice e das doenças, porque fazem parte dos mecanismos da vida física. Tornar mais aprazíveis os dias vividos no corpo, eliminar os fatores de perturbação que tornam a existência insuportável, às vezes, fundamentar o conhecimento por meio das experiências são opções ao alcance de toda pessoa lúcida, que pode conseguir o desejado através do esforço empregado para tanto. Prolongar a existência física é factível, não, porém, indefinidamente, por motivos óbvios. Sendo inevitável a morte própria ou dos seres amados, enfrentá-la com serenidade é um sentido de vida normal, que não deve surpreender, nem magoar.

Aceitar os indivíduos como são, eliminando a hipótese de que são perfeitos, deuses ou semideuses do panteão da ilusão, funciona como termômetro para o equilíbrio da emoção em torno da realidade da vida humana. Nem paixão, nem abandono diante da vida, mas consciência de como bem viver no relativo tempo terrestre.

Fonte: Livro *Vida Desafios e Soluções*. (Psicografia Divaldo P. Franco)

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» Expição e Arrependimento

#### O Livro dos Espíritos - Questão 990

#### O arrependimento se dá no estado corporal ou no estado espiritual?

**“No estado espiritual; mas também pode ocorrer no estado corporal, quando bem compreendeis a diferença entre o bem e o mal.”**

#### Comentário de Miramez:

#### ARREPENDIMENTO

O arrependimento se dá, quando a alma já se encontra em estado de princípio de maturação e os seus sentimentos já são capazes de mostrar alguma realidade, em se procedendo melhor.

Arrependimento do que fez de mau é, pois, prova de que a medida está cheia de ofensas e a natureza espiritual requer mudanças, por ter sido a alma criada por Deus para a paz e o amor. O mundo do futuro vai ser habitado, em sua maior parte, pelos arrependidos, pois será mundo de regeneração. As almas não vão mais cometer faltas e, sim, reparar as que já cometeram.

A dor vai estar presente, contudo, deverá ser bem recebida pelos Espíritos que se encontram despertados para a luz do amor. Confessar-se-ão culpados, porém, com bom ânimo, na certeza de que a luz da esperança acende no coração a chama do amor. Por enquanto, a dor não pode desaparecer da humanidade; ela é o socorro dos Espíritos, como que bênção de Deus para o amparo rios que precisam do despertamento espiritual. Não debes procurá-la, como fazem algumas filosofias, porque a natureza divina sabe na porta de qual criatura ela deve bater.

A Terra vai passar logo a mundo dos arrependidos, para depois tornar-se mundo dos felizes. São mudanças necessárias à paz de todas as criaturas de Deus.

O arrependimento se dá no estado corporal, espiritual, ou em qualquer estado intermediário em que se estiver, mas ele nasce do Espírito, na sua profundidade, clareando idéias e manifestando impulsos do bem, para que o amor seja projetado em todas as direções da vida.

A alma arrependida passa para a outra dimensão, onde não existe revolta, nem guerras, nem ciúme, egoísmo ou orgulho, porque essas paixões se fazem fonte de ignorância. Jesus está como centro de luz para toda a humanidade, nos oferecendo aquela água que deu à samaritana, para nunca mais termos sede, a água da vida.

O perdão é a maior expressão do arrependimento e nele nasce a amizade, onde se alia a fé consubstanciada na alegria de viver. Quando fizemos o contrário às leis de Deus, nada deu certo. Por que continuarmos nos mesmos caminhos?

*Cobiçais, e nada tendes; matais e invejais, e nada podeis obter; viveis a lutar e a fazer guerras. Nada tendes, porque não pedis. (Tiago, 4:2)*

Deves, nos momentos de ânsia, para crescimento espiritual, não violentar os teus irmãos, mas pedir a Deus orientação sobre o que fazer, que a Bondade Divina, que tem amor com abundância, não irá te negar a intuição certa em busca da luz. Deves respeitar as leis e ter o amor como base da própria vida.

Arrepende-te do que fizeste de mal e limpa o teu coração pela força divina da caridade, que tens com abundância no coração e na consciência, sem perder as pegadas de Jesus.

O arrependimento das faltas cometidas é sina! de que o Espírito começa a desabrochar suas faculdades espirituais e tem a vida ascendendo em outra dimensão, vertendo a paz de entendimento para os que ofendeu e perdoadando igualmente aos seus ofensores, se os tem.

O clima, principalmente do cristão, é o de entendimento e de fraternidade, com tudo e com todos. Jesus, na Terra, foi o agente da Paternidade Divina.

Fontes: O Livro dos Espíritos e Filosofia Espírita Vol XX

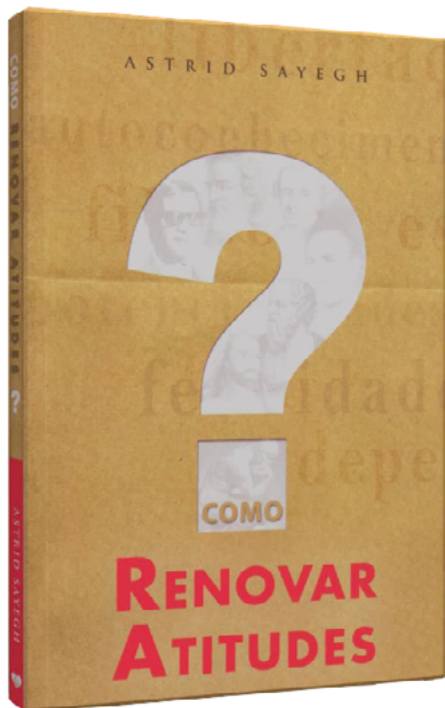
Citação parcial para estudo, de acordo com o artigo 46, item III, da Lei de Direitos Autorais



## 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.*

### Como Renovar Atitudes? - Astrid Sayegh



Qual a importância do autoconhecimento? A filósofa Astrid Sayegh aprofunda-se nessa temática de modo desafiador, mostrando que é possível encontrar formas de manifestar os potenciais íntimos. A felicidade, assim, seria um processo. E como mobilizar forças e sentimentos para tirar de si mesmo aquilo que se achava não possuir? Único ser livre no universo, o Espírito precisa agir com conhecimento de causa, não havendo nada mais reconfortante que saber que sua libertação também está em suas mãos. Como, então, conquistar o autodomínio? Vale à pena acompanhar essa viagem, um incentivo para ser mais autêntico, mais liberto, mais feliz. Obra originalmente editada pela FEESP com o título Curso Básico de Espiritismo - 2.º ano - Reforma Íntima.

Encomende seu exemplar em nossa livraria: <https://bit.ly/37j8dJu>



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



# Como Ser Virtuoso em Uma Sociedade Polarizada e Agressiva?

Toda polarização significa excessiva preocupação com o próprio ponto de vista, sem analisar se o ponto de vista do outro tem algum componente verdadeiro, correto. Na polarização, ninguém quer ver qualidade no outro!

A polarização significa olhar para os outros e só ver coisas ruins, só ver posicionamentos equivocados, é não ter a mente aberta para perceber que há coisas boas em todas as coisas, e saber extraí-las. Nós temos perdido muito da tolerância, nós passamos a desrespeitar as pessoas, a agredi-las, a não ouvir os seus argumentos. Tomamos partido sem refletir, sem pensar, sem meditar onde está a verdade. A falta de bom senso ocorre em toda polarização.

A palavra “polarização” significa isso; se o sujeito está no polo de lá e é negativo, e o beltrano está no de cá, que é positivo, eles estão em situações opostas, então não se interessam pelas ideias que o outro advoga, mesmo que sejam boas e possam ser aproveitadas: simplesmente não interessam, porque são do outro polo.

A política é assim no mundo inteiro, infelizmente. Que partido elogia decisões de outro partido? Que partido apoia propostas de outros partidos? que partido fala bem de candidatos de outros partidos, quando não estão coligados?

Então, a divergência irracional é própria da vida política! Não é o bem que está sendo discutido, não é a solução que está sendo buscada, é cada um buscando ser engrandecido pela proposta, sem refletir que às vezes a junção de propostas poderia aumentar o alcance que cada uma delas isoladamente terá.

Existe um personalismo absurdo! E quando se examinam todos os lados, coisas boas e ruins são encontradas em todos eles, mas não existe uma preocupação com a verdade, pela solução. A proposta do outro polo não interessa mesmo que seja muito melhor. A preocupação é com o personalismo, com quem deu a solução, com quem foi o autor da proposta, e assim os problemas não são resolvidos, e esforços são desperdiçados.

Só há uma solução para os problemas do mundo e para os problemas sociais: a solução moral, trazida há tanto tempo pelo Cristo, que ensinava que é necessário que o homem aprenda a amar o próximo, a respeitar o outro, a ser abnegado, a renunciar aos seus interesses a benefício do outro, a resistir às paixões ruins, como inveja, ciúme, ambição, mágoa, raiva.

Sem a solução moral nós vamos continuar patinando de um lado para o outro, e as pessoas se iludindo na busca de soluções fora dela. Eu há muito tempo perdi essa ilusão, desde que compreendi o Espiritismo: ou a gente caminha para a moralização do homem, ou vamos continuar criando problemas a esmo, e o que é o pior, repetindo os mesmos erros!

E isso porque as escolhas são orientadas pelas paixões desequilibradas, pelos vícios morais. São as pessoas que escolhem, mas elas escolhem a partir do que elas são, e se elas são comandadas pelo ciúme, pela raiva, pelo ódio, pela inveja, pela mágoa, é óbvio que suas escolhas serão equivocadas; e se não compreendermos isso nós vamos continuar vivendo como sempre vivemos, isso é tão antigo quanto o homem, essas polarizações e discussões sempre existiram porque fazem parte das paixões doentias do homem.

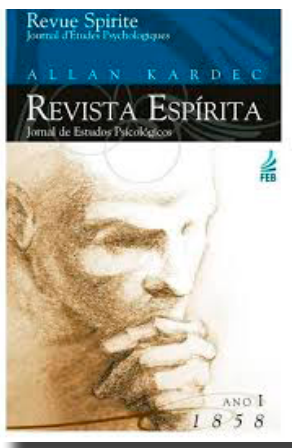
Enquanto o homem não aplicar a solução única proposta pelo Espiritismo, e que Jesus propôs antes, que é o homem moralizar-se, o mundo continuará de provas e expiações, sempre com conflitos, com guerras, com lutas.

Kardec observa, na palestra extraordinária que fez em 1862 durante a Viagem Espírita, que nós só conseguiremos convencer as pessoas de que fora da caridade não há salvação quando tivermos uma crença sólida e bem estabelecida de que somos almas imortais. Aí todos renunciarão ao interesse pessoal a benefício de todos, porque terão a real dimensão e importância que a vida na Terra tem.

E o Espiritismo é de imensa importância para essa compreensão de que somos almas imortais, e não corpos perecíveis.

### **Cosme Massi**

*Físico, Doutor e Mestre em Lógica e Filosofia da Ciência pela UNICAMP. Escritor, palestrante e estudioso das obras e do pensamento de Allan Kardec há mais de 30 anos. Idealizador do IDEAK (Instituto de Divulgação Espírita Allan Kardec) e da KARDEC PEDIA, plataforma grátis para estudos das obras de Allan Kardec.*



## 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.

### »Caridade é a Alma do Espiritismo Dezembro de 1868

(...) Qual é, pois, o laço que deve existir entre os espíritas? Eles não estão unidos entre si por nenhum contrato material, por nenhuma prática obrigatória. Qual o sentimento no qual se deve confundir todos os pensamentos? É um sentimento todo moral, todo espiritual, todo humanitário: o da caridade para com todos ou, em outras palavras: o amor do próximo, que compreende os vivos e os mortos, pois sabemos que os mortos sempre fazem parte da Humanidade.

A caridade é a alma do Espiritismo; ela resume todos os deveres do homem para consigo mesmo e para com os seus semelhantes, razão por que se pode dizer que não há verdadeiro espírita sem caridade.

Mas a caridade é ainda uma dessas palavras de sentido múltiplo, cujo inteiro alcance deve ser bem compreendido; e se os Espíritos não cessam de pregá-la e defini-la, é que, provavelmente, reconhecem que isto ainda é necessário.

O campo da caridade é muito vasto; compreende duas grandes divisões que, em falta de termos especiais, podem designar-se pelas expressões Caridade beneficente e caridade benevolente.

Compreende-se facilmente a primeira, que é naturalmente proporcional aos recursos materiais de que se dispõe; mas a segunda está ao alcance de todos, do mais pobre como do mais rico. Se a beneficência é forçosamente limitada, nada além da vontade poderia estabelecer limites à benevolência.

O que é preciso, então, para praticar a caridade benevolente? Amar ao próximo como a si mesmo. Ora, se se amar ao próximo tanto quanto a si, amar-se-o-á muito; agir-se-á para com outrem como se queresse que os outros agissem para conosco; não se quererá nem se fará mal a ninguém, porque não quereríamos que no-lo fizessem.

Amar ao próximo é, pois, abjurar todo sentimento de ódio, de animosidade, de rancor, de inveja, de ciúme, de vingança, numa palavra, todo desejo e todo pensamento de prejudicar; é perdoar aos inimigos e retribuir o mal com o bem; é ser indulgente para as imperfeições de seus semelhantes e não procurar o argueiro no olho do vizinho, quando não se vê a trave no seu; é esconder ou desculpar as faltas alheias, em vez de se comprazer em as pôr em relevo, por espírito de maledicência; é ainda não se fazer valer à custa dos outros; não procurar esmagar ninguém sob o peso de sua superioridade; não desprezar ninguém pelo orgulho. Eis a verdadeira caridade benevolente, a caridade prática, sem a qual a caridade é palavra vã; é a caridade do verdadeiro espírita, como do verdadeiro cristão; aquela sem a qual aquele que diz: Fora da caridade não há salvação, pronuncia sua própria condenação, tanto neste quanto no outro mundo.

Leia na íntegra aqui: [https://www.geedem.org.br/\\_files/ugd/e8d4a7\\_4decec009ee04791a6d5a293397057f5.pdf](https://www.geedem.org.br/_files/ugd/e8d4a7_4decec009ee04791a6d5a293397057f5.pdf)



## Você sabe Quem Foi?

### Gabriel Delanne

Gabriel Delanne era filho de pais espíritas convictos e praticantes, sendo o seu pai um dos fundadores da Liga Parisiense de Ensino e afeiçoado amigo de Allan Kardec, fazendo parte com este da direção da Sociedade Espírita fundada por ambos. Sua mãe, portadora de mediunidade ostensiva, muito colaborou na codificação kardequiana com suas comunicações, transmitindo informações confiáveis filtradas do mundo espiritual através de seus dons.

Nasceu portanto esse grande defensor do Espiritismo em ambiente espiritual propício a sua preparação, o que se fez nos moldes rigorosamente científicos e com estrita fidelidade ao seu codificador. Afirmando sempre que a sua crença inabalável era a espírita, e dedicando-se desde cedo à pesquisa experimental dos fatos presenciados dentro da sua própria casa, veio a receber da espiritualidade uma mensagem cujo teor o faria mais dedicado e disciplinado para com suas pesquisas. Dizia a mensagem: "Nada temas. Tem confiança. Jamais ser rico do ponto de vista material. Coisa alguma, porém, te faltar na vida".

Em 1883 ele fundou a revista **"O Espiritismo"** graças à generosidade de uma inglesa, Elisabeth D'Esperance, que lhe doou o dinheiro para as despesas. Passou então a realizar experiências com grandes médiuns. Em 1904 juntamente com Charles Richet e outros estudiosos, presenciou os prodigiosos fenômenos de materialização de Vila Cármen, em Argel. A produção literária de Delanne não se apoia em especulações imaginárias, mas em fatos por ele mesmo investigados e confirmados.

Dedicando-se de maneira especial ao trabalho de demonstrar que o Espiritismo se apoia em bases científicas, escreveu essas principais obras hoje conhecidas em todo o mundo: **"Pesquisas sobre a Mediunidade"**, **"A Alma é Imortal"**, **"O Espiritismo perante a Ciência"**, **"O Fenômeno Espírita"**, **"A Evolução Anímica"**, **"As Aparições Materializadas de Vivos e Mortos"**, **"Documentos para o Estudo da Reencarnação"**. e finalmente **"A Reencarnação"**.

Em **"O Espiritismo perante a Ciência"**, ele traça com rara maestria um quadro completo dos dados que o psiquismo pode apresentar para merecer o respeito dos cientistas. E como demonstração da admirável segurança de sua argumentação, basta que se lance os olhos sobre suas páginas e verifique-se, que desde a época já distante em que apareceu a primeira edição desta obra, o seu autor teve a satisfação de verificar que algumas das mais importantes teorias expostas tiveram a consagração da Ciência.

Em sua luta para estabelecer a verdade espírita, sabedor dos males gerados pela ignorância, pelo fanatismo e pela paixão desregrada escreve: **"A luta é inflamada e provavelmente será longa, de vez que os prejuízos religiosos e científicos se mostram obstinados. Insensivelmente, porém, a evidência acaba impondo-se. Temos agora a convicção de que a certeza da imortalidade se tornar uma verdade científica, cujas conseqüências benfazejas, fazendo-se sentir no mundo inteiro, mudarão os destinos da humanidade"**.

Homem de mentalidade politécnica, afeiçoado desde cedo aos estudos exatos, às observações frias, às deduções rigorosas, foi o chefe supremo da parte experimental do Espiritismo à qual deu o maior desenvolvimento, ainda não suplantado.

Delanne fez ver através de suas obras que a Física moderna, o magnetismo, o hipnotismo, a sugestão verbal ou mental, a clarividência, a telepatia e o Espiritismo, todos esses conhecimentos novos são convergentes para as fronteiras espirituais. Tornou evidente que as provas das comunicações dos espíritos, sendo tão numerosas quão variadas tornariam o Espiritismo uma demonstração científica da imortalidade. Em sua luta incessante iniciada aos 13 anos, publicou aos 68 anos de idade uma obra de incomparável valor intitulada **"A Reencarnação"**, última de seu gênio privilegiado. Pela solidez apresentada, pelo rigor de sua lógica, pelo valor de sua argumentação, pela escolha de suas provas, pela superioridade de sua tese, e pela imparcialidade com que apresenta os fatos, essa obra, a primeira da coleção delanneana.

Abordando todas as angulações elaboradas pela codificação, Delanne sempre respondia com humildade sobre sua própria obra: "Nada tenho dilatado. Tudo que há é de Kardec. Apenas tenho feito constatações. Mostrei-as em meus livros e demonstro-as na prática diária. Nada acrescento".

Excesso de modéstia dele. Sua obra complementa e solidifica os ensinamentos de Kardec, abordando temas correlatos e aprofundando outros onde o grande codificador não dispusera de tempo para considerações maiores.

Delanne foi o pesquisador que de maneira incansável soube aproximar a ciência da religião, certo que ambas teriam que caminhar unidas para uma compreensão lógica do universo e dos seus habitantes, os espíritos. O insigne pesquisador dedicou toda a sua vida à propagação do Espiritismo, pelo qual se sacrificou inutilmente aos olhos daqueles que só vêem no imediatismo a verdadeira razão do viver humano e por isso não podem compreender que, por força desse desprezo pelas vaidades e ambições terrenas, ele se cobriu de glórias espirituais pelo trabalho bem conduzido, sem vacilações e fielmente executado até seu derradeiro instante da vida corpórea.

Fonte: [gesp.org.br/biografias](http://gesp.org.br/biografias)



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

Sintonia é a base da existência de toda alma imortal.  
Seja na vida física seja na vida astral, a lei de afinidade é princípio divino regendo a ti, a todos os outros e a tudo.

Observa: viver no drama ou na realidade, na aflição ou na serenidade, na sombra ou na luz, é postura que está estritamente relacionada com teu modo de sentir, pensar e agir.

Hammed

Livro: Um Modo de Entender,  
Uma Nova Forma de Viver.



André Luiz já nos dizia: "É da forja viva da ideia que saem as asas dos anjos e as algemas dos condenados."...Cuidemos de nossos pensamentos!

# 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 XXVII

### Pedi e Obtereis

Leia no capítulo na íntegra aqui:

<https://kardecpedia.com/roteiro-de-estudos/887/o-evangelho-segundooespiritismo/2080/capitulo-xxvii-pedi-e-obtereis>

A prece é invocação mediante a qual o homem entra, pela transmissão do pensamento, em comunicação com o ser a quem se dirige. Todos os seres encarnados e desencarnados estão mergulhados no fluido cósmico universal que ocupa o espaço. Esse fluido, sendo veículo do pensamento, recebe da vontade uma impulsão. A corrente fluídica emanada da oração guarda proporção com a do pensamento e da vontade, dando a ela intensidade e direção.

Assim, dirigido o pensamento para um ser qualquer na Terra ou no espaço, de encarnado para desencarnado, ou vice-versa, uma corrente fluídica se estabelece entre um e outro, transmitindo o pensamento. É assim que os Espíritos se comunicam, transmitem suas inspirações e ouvem a prece que lhes é dirigida.

O poder da onda mental da oração está na intensidade do pensamento edificante e nobre, nas aspirações superiores, que enviam mensagens de amor e fé. A confiança, a constância, a persistência e a vontade na comunicação (oração) são fundamentais para a conexão e conseguir falar com o nosso destinatário. Se não rezar, ficaremos incomunicáveis com os auxílios do Céu.

“O pensamento, portanto, vinculado a Deus, ao bem, ao amor, ao desejo sincero de ajudar, eis a oração que todos podem e devem utilizar, a fim de que a felicidade se instale por definitivo nos corações. Por isso que as formas e as fórmulas utilizadas para a oração se fazem secundárias, sendo indispensável a intenção do orante, cujo propósito estimula o dínamo cerebral a liberar a onda psíquica vigorosa que lhe conduzirá a aspiração”. (Espírito Manoel Philomeno de Miranda, por Divaldo Franco)

Em “O Livro dos Espíritos”, de Allan Kardec, a resposta à pergunta 659 é de que: “a prece é um ato de adoração. Orar a Deus é pensar Nele; é aproximar-se Dele; é pôr-se em comunicação com Ele. Três coisas podemos propor-nos por meio da prece: louvar, pedir, agradecer”.

Jesus, em sua jornada terrena sempre orou para se comunicar com o Pai.

Na transfiguração de Jesus, no Monte Tabor, “Jesus tomou consigo a Pedro, João e Tiago e subiu a um monte para orar. Enquanto orava, a aparência de seu rosto se transformou, e suas roupas ficaram alvas e resplandecentes como o brilho de um relâmpago” (Lucas 9: 28-29). Naquele sublime momento, apareceram-lhes Moisés e Elias.

Essa passagem bíblica da transfiguração de Jesus ocorre no contexto de sua oração, que entra em comunicação com o Pai, passando-nos a mensagem de que a oração transfigura a nossa vida e ilumina o nosso ser.

Em outra passagem, Jesus, diante de um menino possuído por um espírito mau, que os discípulos não conseguiram expulsar, respondeu: “ó gente incrédula, até quando estarei convosco? Até quando vos suportarei? Tragam-no para mim”. Depois de expulsar espírito obsessor, os discípulos perguntaram: “por que o não pudemos nós expulsar? E disse-lhes: esta casta não pode sair com coisa alguma, a não ser com oração e jejum” (Marcos 9: 28-29). Daí o poder da oração na cura.

Nos Evangelhos de Mateus e Lucas, no Sermão da Montanha, Jesus ensina os discípulos a orar o “Pai Nosso”, em sete petições, revelando à humanidade a nossa relação especial e filial com Deus Pai. Oração para louvar, pedir e agradecer.

“Quando orardes, não vos assemelheis aos hipócritas, que, afetadamente, oram de pé nas sinagogas e nos cantos das ruas para serem vistos pelos homens. Digo-vos, em verdade, que eles já receberam sua recompensa. Quando quiserdes orar, entrai para o vosso quarto e, fechada a porta, orai a vosso Pai em secreto; e vosso Pai, que vê o que se passa em secreto, vos dará a recompensa. Não cuideis de pedir muito nas vossas preces, como fazem os pagãos, os quais imaginam que pela *multiplicidade das palavras é que serão atendidos. Não vos torneis semelhantes a eles, porque vosso Pai sabe do que é que tendes necessidade, antes que lhe peçais*”. (Mateus, 6: 5-8)

*“Quando vos aprestardes para orar, se tiverdes qualquer coisa contra alguém, perdoai-lhe, a fim de que vosso Pai, que está nos céus, também vos perdoe os vossos pecados. Se não perdoardes, vosso Pai, que está nos céus, também não vos perdoará os pecados”. (Marcos, 11: 25-26)*

Por estas passagens, Jesus definiu claramente as qualidades da prece. Quando orar, não nos coloquemos em evidência. Orar em secreto. Não é pela multiplicidade das palavras que seremos escutados, mas pela sinceridade delas. Antes de orar, se tiver qualquer coisa contra alguém, perdoa, pois a prece não pode ser agradável a Deus se não parte de um coração purificado de todo sentimento contrário à caridade.

Há quem conteste a eficácia da prece supondo que, Deus conhecendo as nossas necessidades, inúteis seriam expô-las. Acrescentam que, achando-se tudo no Universo encadeado por leis eternas, não podem as nossas súplicas mudar os decretos de Deus.

Sem dúvidas há leis naturais e imutáveis que não podem ser suprimidas a um simples capricho, mas crer que todas as circunstâncias da vida estão submetidas à fatalidade, há grande distância. Se assim fosse, nada mais seria o homem do que instrumento passivo, sem livre-arbítrio e iniciativa. Nessa hipótese, só lhe caberia curvar a cabeça ao jugo dos acontecimentos, sem cogitar de evitá-los.

Deus nos deu razão e inteligência, sendo o ser humano livre para agir em uma ou noutra direção, cujos atos acarretam consequências do que fez ou não. Alguns sucessos escapam à fatalidade e não quebram a harmonia das leis universais. Nesse sentido, é possível que Deus atenda a certos pedidos sem perturbar a imutabilidade das leis.

Por outro lado, “concedido vos será o que quer que pedirdes pela prece” seria ilógico deduzir que basta pedir para obter toda súplica que se faça, uma vez que Deus sabe, melhor do que nós, o que é para o nosso bem.

Em geral, o homem apenas vê o presente. Se o sofrimento é de utilidade para a nossa evolução, Deus nos deixará sofrer. O que Deus sempre nos concederá é confiança, coragem, paciência e resignação, assim como os meios para vencer as montanhas de dificuldades mediante elevadas sugestões dos bons Espíritos, deixando-nos o mérito das ações.

Ele assiste os que ajudam a si mesmos, conforme a máxima: “ajuda-te, que o Céu te ajudará”. Não assiste os que tudo esperam de socorro sem fazer uso das faculdades que possuem. Muitas das vezes, o homem espera ser socorrido sem qualquer esforço. Por conseguinte, temos de fazer a nossa parte.

As preces feitas a Deus escutam-nas os Espíritos incumbidos da execução de suas vontades. As que se dirigem aos bons Espíritos são reportadas a Deus. Quando alguém ora a outros seres que não a Deus, o faz recorrendo a intermediários e intercessores, porquanto nada sucede sem a vontade do Pai.

Pela prece, obtém o homem o concurso dos bons Espíritos que acorrem a sustentá-lo em suas boas resoluções e a inspirar-lhe ideias sãs. Ele adquire a força moral necessária para vencer as dificuldades e a retomar ao caminho certo, se deste se afastou. Por esse meio, pode também desviar de si os males que atrairia pelas suas próprias faltas.

O homem é causa da maior parte das suas aflições, às quais se pouparia caso obrasse com sabedoria e prudência. Todas essas misérias resultam das nossas infrações às leis de Deus e que, se as observássemos pontualmente, seríamos inteiramente ditosos.

Se não ultrapassássemos o limite do necessário para a satisfação das nossas necessidades, não apanharíamos as enfermidades que resultam dos excessos, nem experimentaríamos as vicissitudes que as doenças acarretam. Se puséssemos freio à nossa ambição, não teríamos de temer a ruína. Se não quiséssemos subir mais alto do que podemos, não teríamos de recear a queda. Se fôssemos humildes, não sofreríamos as decepções do orgulho abatido. Se praticássemos a lei de caridade, não seríamos maldizentes, nem invejosos, nem ciosos, e evitaríamos as disputas e dissensões. Se mal a ninguém fizéssemos, não houvéríamos de temer as vinganças, etc.

Renunciar alguém à prece é negar a bondade de Deus, rec usando a sua assistência e abrir mão do bem que lhes pode fazer. Acedendo ao pedido que se lhe faz, Deus muitas vezes objetiva recompensar a intenção, o devotamento e a fé daquele que ora. Daí decorre que a prece do homem de bem tem mais merecimento aos olhos de Deus e sempre mais eficácia, porquanto o homem vicioso e mau não pode orar com o fervor e a confiança que somente nascem do sentimento da verdadeira piedade. Do coração do egoísta, daquele que apenas de lábios ora, unicamente saem palavras, nunca os ímpetos de caridade dão à prece todo o seu poder.

Por exercer a prece uma ação magnética, poder-se-ia supor que o seu efeito depende da força fluídica. Entretanto, não é assim. Exercendo sobre os homens essa ação, os Espíritos, sendo preciso, suprem a insuficiência daquele que ora, agindo diretamente em seu nome, dando-lhe momentaneamente uma força excepcional quando o julgam digno dessa graça, ou que ela lhe pode ser proveitosa.

O homem que não se considere suficientemente bom para exercer salutar influência, não deve por isso abster-se de orar a bem de outrem, com a ideia de que não é digno de ser escutado. A consciência da sua inferioridade constitui prova de humildade, grata sempre a Deus, que leva em conta a intenção caridosa que o anima. Seu fervor e sua confiança são um primeiro passo para a sua conversão ao bem, conversão que os Espíritos bons se sentem ditosos em incentivar.



Repelida é a prece do orgulhoso que deposita fé no seu poder e nos seus merecimentos e acredita ser-lhe possível sobrepor-se à vontade do Eterno.

Está no pensamento o poder da prece, que por nada depende nem das palavras, nem do lugar, nem do momento em que seja feita. Pode-se orar em toda parte e a qualquer hora, a sós ou em comum. A influência do lugar ou do tempo só se faz sentir nas circunstâncias que favoreçam o recolhimento. A prece em comum tem ação mais poderosa, quando todos os que oram se associam de coração a um mesmo pensamento e colimam o mesmo objetivo, porquanto é como se muitos clamassem juntos e em unísono.

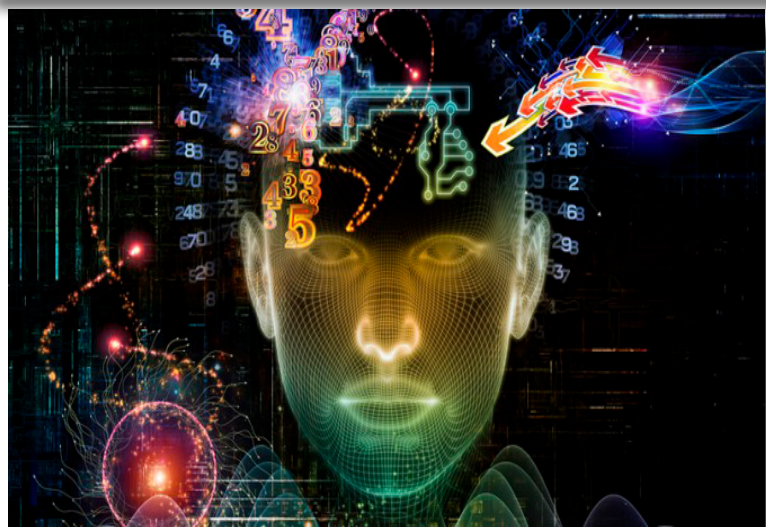
Não há fórmulas para a prece. Ore segundo suas convicções. Use o vocabulário do seu dia a dia, sem qualquer ritual, sem qualquer formulário, em verdadeira conversa informal a quem se dirige (Deus, Jesus, entidade espiritual, santo ou divindade). Ela deve ser simples, concisa e sem fraseologia rebuscada. Cada palavra deve ter o seu valor e a sua ideia, tocar a alma.

Assim, para conectar, é preciso concentrar-se no pensamento e na vontade, do fundo da alma e do coração, para emanar os bons impulsos eletromagnéticos, cujos sinais tocarão no ente invocado. O magnetismo irradiante da oração decorre do poder da fé posta em ação.

Se tivéssemos a consciência e a compreensão das potências da alma, a força que trazemos em nós, e se quiséssemos colocar essa vontade a serviço desta força, seríamos capazes de realizar o que, hoje, muitos chamam de prodígios e não tão somente como um desenvolvimento das faculdades humanas. O poder da prece está dentro de nós.

Fonte: [juancarloe espiritismo.blog](http://juancarloe espiritismo.blog)

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)*

## O Poder do Pensamento - Energia Criadora

O pensamento é – para nós – amplo assunto para estudo pois muita das teorias são obscuras do ponto de vista materialista. No espiritismo temos uma visão de pensamento como uma força criadora. através dele podemos atrair motivos de alegria ou de sofrimento, podemos nos unir a Deus ou nos distanciar dEle. Por isso o estudo do pensamento é de enorme importância para a nossa evolução moral. Entender o quanto o pensamento pode influenciar na vida material e espiritual pode nos ajudar a controlar e vigiar sobre o que andamos pensando.

Sendo todos nós espíritos encarnados, estamos em constante contato com o mundo espiritual através de nossos pensamentos que alteram o nosso campo vibracional conforme mais ou menos elevados sejam os pensamentos. Quantas vezes não vemos um filme de terror e nos sentimos perturbados por um tempo após assisti-lo? quantas vezes em momentos onde a raiva nos domina sentimos dores de cabeça fortes ou temos mudança súbita de pressão? Sim meus amigos, o pensamento tem consequências físicas e espirituais diretas sobre nós; através deles estamos em constante troca energética com o mundo material e o mundo espiritual. Do contrário, quando viemos de uma palestra espírita, ouvindo mensagens de bem, vemos um filme inspirador ou temos uma conversa sublime nossa mente relaxa, sentimos torpores de alegria no amago do espírito; são as consequências diretas dos bons pensamentos.

Os espíritos revelaram à época de Kardec e as seguintes épocas o caráter do pensamento como importante ferramenta para se ligar ao bem ou ao mal, na pergunta 89 a máxima de Jesus “diga onde está seu coração que aí está o seu tesouro” pode ser entendida como coração o seu sentimento, sua paixão e , como a paixão é um pensamento de adoração poderíamos interpretar coração como pensamento; “diga onde está seu pensamento que aí estará seu tesouro” ou seja, aí estará o que você valoriza o que lhe é caro. Queres ter como tesouro bens materiais percíveis ou a vida imortal e justa? a felicidade eterna daqueles que praticam o bem?

**89. a) O pensamento não é a própria alma que se transporta?**

**“Quando o pensamento está em alguma parte, a alma também aí está, visto que é a alma quem pensa. O pensamento é um atributo.”**

Através dos bons pensamentos nos conectamos com bons espíritos, ouvimos através de intuições seus concursos em prol de nossa evolução mas, através do pensamento invigilante e desequilibrado, tomamos nota de influências espirituais não tão elevadas que se comprazem com o mal e a propagação dele. Por isso a importância de vigiar os pensamentos a fim de evitar a influência negativa de espíritos infelizes.

*“[...]todo mau pensamento que nos é sugerido vem de um espírito dessa ordem.” Livro dos Espíritos, Cap I.*

Outra situação que pode nos desequilibrar os pensamentos é ao assistir filmes, programas de TV com muita violência, com ideias que nos remontam a revolta, raiva, etc. Para nós espíritas é ótimo evitar isso. Entendemos a situação de crise que o planeta vive mas não devemos alimentar esta crise com pensamentos negativos. A gama de pensamentos ruins que diariamente milhões trazem é tão grande que alimenta todos os espíritos inferiores em suas práticas de mal. Agora imagine o contrário; milhares com pensamento voltado a Jesus e ao bem, com foco em pensar num futuro melhor, quem vocês acham que irá utilizar desses pensamentos em prol de um trabalho? Os amigos espirituais, os “espíritos angelicais” e de luz.

Sendo o pensamento energia criadora, quando pensamos estamos criando algo, seja uma situação que vibracionalmente se torna possível ou uma imagem mental. Somos responsáveis pelo que criamos e por isso devemos estar atentos ao que estamos pensando. Joanna de Angelis nos diz, no livro Vida Feliz:

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

As vibrações de nosso pensamento se unem a vibrações de igual valor moral. Por isso o dever do espírita é de manter os pensamentos com foco no bem e na elevação moral. Sintonizar-se com a espiritualidade é como um rádio ligado em uma estação, qualquer distúrbio no aparelho sintonizador nos faz perder o sinal da estação desejada. Se mudarmos a sintonia de pensamentos estaremos nos conectando com sintonias análogas a esta. Por isso se pensarmos o mal nos ligamos ao mal, se pensarmos no bem, nos ligamos ao bem.

*O pensamento é criador. Assim como o pensamento eterno projeta, ininterruptamente, no Espaço, os germens dos seres e dos mundos, também o do escritor, do orador, do poeta, do artista, faz brotar um incessante florescer de ideias, de obras, de concepções, que vão influenciar, impressionar, para o bem ou para o mal, segundo sua natureza, a imensa multidão humana.*

*É por isso que a missão dos operários do pensamento é, ao mesmo tempo, grande, perigosa e sagrada. Grande e sagrada, pois o pensamento dissipa as sombras do caminho, resolve os enigmas da vida e traça a rota da Humanidade; é sua chama que aquece as almas e embeleza os desertos da existência. É, também, perigosa, porque seus efeitos são tão poderosos para a descida quanto para a ascensão.*

*Cedo ou tarde, todo produto do espírito retorna a seu autor com suas consequências, acarretando para este, segundo o caso, o sofrimento, um apequenar-se, uma privação de liberdade, ou, então, satisfações íntimas, uma dilatação, uma elevação de seu ser.*

*A vida presente é, como se sabe, um simples episódio de nossa longa história, um fragmento da longa cadeia que se desenrola, para todos, através da imensidão. E, constantemente, recaem sobre nós, em brumas ou em claridades, os resultados de nossas obras. A alma humana percorre seu caminho, envolta numa atmosfera radiosa ou sombria, povoada pelas criações de seu pensamento. E ali está, na vida do Espaço, sua glória ou sua vergonha.*

*Leon Denis*

Neste quadro devemos escolher: queremos ser fonte de energia para o bem ou para o mal? que nossos pensamentos sejam a transmissão de nosso ideal de evolução e amor. Busquemos pois, vigiar nossos pensamentos para que sejamos sempre fonte inspiradora de energia divina que há de elevar a humanidade no reino de paz e de amor que Jesus nos promete. Somos responsáveis pelo que projetamos no campo mental por isso orai e vigiai.

Fonte: [espiritismodaalma.wordpress.com](http://espiritismodaalma.wordpress.com)

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.*

### A Lei de Sociedade

O Livro dos Espíritos traz as informações da espiritualidade acerca das Leis Morais no seu Livro Terceiro, dentre elas a Lei de Sociedade, especificamente tratada no capítulo 7.

De acordo com a resposta dada à questão 766, a vida social está na natureza, uma vez que o ser humano foi criado para viver em sociedade. Os espíritos que trouxeram esse primeiro livro da codificação até citam que “Deus não deu inutilmente ao homem a palavra e todas as outras faculdades necessárias à vida de relação.”. Daí querer-se dizer que temos toda a estrutura social, cerebral, e comunicativa necessárias à nossa interação com os demais indivíduos.

Continuando o ensinamento, os benfeitores espirituais nos dizem que o isolamento absoluto é contrário à lei natural, e que todos devemos concorrer para o progresso da humanidade, ajudando-nos mutuamente, conforme se denota da resposta à pergunta 767 de O Livro dos Espíritos.

Mas não é só isso. A espiritualidade também traz um alerta, no sentido de que “o homem deve progredir; sozinho, ele não o pode porque não tem todas as faculdades; é-lhe preciso o contato com os outros homens. No isolamento, ele se embrutece e se debilita.” – resposta à questão 768.

Allan Kardec, ao comentar a resposta transcrita acima, elucida que “nenhum homem tem as faculdades completas; pela união social, eles se completam uns pelos outros para assegurar seu bem-estar e progredir. Por isso, tendo necessidade uns dos outros, são feitos para viver em sociedade e não isolados.”.

Dando continuidade, e sempre no seu estilo característico, o mestre de Lyon questiona a espiritualidade na segunda parte da pergunta 770 sobre ser meritório o retiro imposto a si mesmo. Como todas as Leis Morais estão entrelaçadas e se complementam, a resposta obtida vai no sentido de que “fazer mais de bem do que se faz de mal, é a melhor expiação. Evitando um mal ele (a individualidade) cai em outro, uma vez que esquece a lei de amor e de caridade.”.

Portanto, saber viver em sociedade, interagindo harmoniosamente com as demais criaturas e, dessa forma, contribuindo para o desenvolvimento e evolução de todos e do planeta – através da disseminação das nossas habilidades, virtudes e conhecimentos –, é um dos modos basilares de estarmos inseridos e fazendo cumprir a Lei de Amor e de Caridade.

O orientador espiritual Emmanuel bem sintetiza esse pensamento no livro Roteiro, precisamente no capítulo 32, intitulado Colaboração, assim ensinando:

“Um casaco inexpressivo é fruto do esforço conjugado do fio, do tear, da agulha e do alfaiate, solucionando o problema da vestidura.

Assim como acontece na esfera das realizações materiais, a Nova Revelação convida-nos, naturalmente, a refletir sobre a função que nos cabe na ordem moral da vida.

Cada criatura é peça significativa na engrenagem do progresso.

Todos possuímos destacadas obrigações no aperfeiçoamento do Espírito.

Alma sem trabalho digno é sombra de inércia no concerto da harmonia geral.

Cérebros e corações, mãos e pés, em disponibilidade, palavras ociosas e pensamentos estanques constituem congelamento deplorável do serviço da evolução.

A vida é a força divina que marcha para adiante.

Obstruir-lhe a passagem, desequilibrar-lhe os movimentos, menoscar-lhe os dons e olvidar-lhe o valor é criar aflição e sofrimento que se voltarão, agora ou mais tarde, contra nós mesmos...”

Diante de todo o exposto, é preciso ser considerado que somos criaturas sociais e sociáveis, que vivemos e devemos viver de forma gregária, por ser esse um determinismo divino.

A razão disso está nas respostas às questões de O Livro dos Espíritos citadas e transcritas anteriormente, eis que, vivendo em sociedade e nos ajudando mutuamente, asseguramos o bem-estar de todos e disseminamos as nossas habilidades, virtudes e conhecimentos, concorrendo para o desenvolvimento, para o progresso seguramente mais rápido da humanidade e do planeta.

Por fim, cabe-nos trazer mais uma lição do espírito Emmanuel, posta no capítulo 18 (Sociedade) do livro Pensamento e Vida, no sentido de que “em todas as épocas, a sociedade humana é o filtro gigantesco do espírito, em que as almas, nos fios da experiência, na abundância ou na miséria, na direção ou na subalternidade, colhem os frutos da plantação que lhe é própria, retardando o passo na planície vulgar ou acelerando-o para os cimos da vida, em obediência aos ditames da evolução.”

Assim, que possamos bem viver em sociedade, que consigamos nos respeitar e tolerar mutuamente, que saibamos coexistir. Acima de tudo, que tenhamos plena consciência de que as nossas habilidades e talentos individuais, quando somados às aptidões e capacidades das demais criaturas, formam um conjunto que objetiva a nossa evolução – individual e coletiva – infinitamente mais rápida. Essa é uma das maneiras mais básicas de nos inserir e de fazermos cumprir a Lei de Amor e de Caridade, como dito alhures.

Renato Confalonieri

Fonte: [agendaespiritabrasil.com.br](http://agendaespiritabrasil.com.br)

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".

### A Gênese - Cap. 14 - Itens 13 a 15

#### Fluido Espiritual como veículo do pensamento

13. Os fluidos espirituais, que constituem um dos estados do fluido cósmico universal, são, a bem dizer, a atmosfera dos seres espirituais; o elemento donde eles tiram os materiais sobre que operam; o meio onde ocorrem os fenômenos especiais, perceptíveis à visão e à audição do Espírito, mas que escapam aos sentidos carnis, impressionáveis somente à matéria tangível; o meio onde se forma a luz peculiar ao mundo espiritual, diferente, pela causa e pelos efeitos da luz ordinária; finalmente, o veículo do pensamento, como o ar o é do som.

14. Os Espíritos atuam sobre os fluidos espirituais, não manipulando-os como os homens manipulam os gases, mas empregando o pensamento e a vontade. Para os Espíritos, o pensamento e a vontade são o que é a mão para o homem. Pelo pensamento, eles imprimem àqueles fluidos tal ou qual direção, os aglomeram, combinam ou dispersam, organizam com eles conjuntos que apresentam uma aparência, uma forma, uma coloração determinadas; mudam-lhes as propriedades, como um químico muda a dos gases ou de outros corpos, combinando-os segundo certas leis. É a grande oficina ou laboratório da vida espiritual.

Algumas vezes, essas transformações resultam de uma intenção; outras, são produto de um pensamento inconsciente. Basta que o Espírito pense uma coisa, para que esta se produza, como basta que modele uma ária, para que esta repercuta na atmosfera.

É assim, por exemplo, que um Espírito se faz visível a um encarnado que possua a vista psíquica, sob as aparências que tinha quando vivo na época em que o segundo o conheceu, embora haja ele tido, depois dessa época, muitas encarnações. Apresenta-se com o vestuário, os sinais exteriores — enfermidades, cicatrizes, membros amputados, etc. — que tinha então.

Um decapitado se apresentará sem a cabeça. Não quer isso dizer que haja conservado essas aparências, certo que não, porquanto, como Espírito, ele não é coxo, nem maneta, nem zanolho, nem decapitado; o que se dá é que, retrocedendo o seu pensamento à época em que tinha tais defeitos, seu perispírito lhes toma instantaneamente as aparências, que deixam de existir logo que o mesmo pensamento cessa de agir naquele sentido. Se, pois, de uma vez ele foi negro e branco de outra, apresentar-se-á como branco ou negro, conforme a encarnação a que se refira a sua evocação e a que se transporte o seu pensamento.

Por análogo efeito, o pensamento do Espírito cria fluidicamente os objetos que ele esteja habituado a usar. Um aventureiro manuseará ouro, um militar trará suas armas e seu uniforme, um fumante o seu cachimbo, um lavrador a sua charrua e seus bois, uma mulher velha a sua roca. Para o Espírito, que é, também ele, fluídico, esses objetos fluídicos são tão reais, como o eram, no estado material, para o homem vivo; mas, pela razão de serem criações do pensamento, a existência deles é tão fugitiva quanto a deste.\*

15. Sendo os fluidos o veículo do pensamento, este atua sobre os fluidos como o som sobre o ar; eles nos trazem o pensamento, como o ar nos traz o som. Pode-se pois dizer, sem receio de errar, que há, nesses fluidos, ondas e raios de pensamentos, que se cruzam sem se confundirem, como há no ar ondas e raios sonoros.

Há mais: criando imagens fluídicas, o pensamento se reflete no envoltório perispirítico, como num espelho; toma nele corpo e aí de certo modo se fotografa. Tenha um homem, por exemplo, a ideia de matar a outro: embora o corpo material se lhe conserve impassível, seu corpo fluídico é posto em ação pelo pensamento e reproduz todos os matizes deste último; executa fluidicamente o gesto, o ato que intentou praticar. O pensamento cria a imagem da vítima e a cena inteira é pintada, como num quadro, tal qual se lhe desenrola no espírito.

Desse modo é que os mais secretos movimentos da alma repercutem no envoltório fluídico; que uma alma pode ler noutra alma como num livro e ver o que não é perceptível aos olhos do corpo. Contudo, vendo a intenção, pode ela pressentir a execução do ato que lhe será a consequência, mas não pode determinar o instante em que o mesmo ato será executado, nem lhe assinalar os pormenores, nem, ainda, afirmar que ele se dê, porque circunstâncias ulteriores poderão modificar os planos assentados e mudar as disposições. Ele não pode ver o que ainda não esteja no pensamento do outro; o que vê é a preocupação habitual do indivíduo, seus desejos, seus projetos, seus desígnios bons ou maus.

*Conclusão (N. Editor)*

*Os fluidos espirituais são a atmosfera do mundo espiritual, o meio de onde os espíritos tiram a matéria que operam para produzirem os fenômenos espirituais. Eles atuam sobre estes fluidos empregando o pensamento e a vontade. Por meio do pensamento, podem expressar a sua vontade conscientemente ou inconscientemente. Os espíritos podem mudar as propriedades dos fluidos, como um químico na vida terrena, sempre de acordo com as Leis da Natureza, podem operar modificações em seu perispírito e produzir criações fluídicas, que vão se constituir nos objetos do mundo espiritual.*

**Acesse o livro A Gênese completo aqui:**

[https://www.geedem.org.br/\\_files/ugd/e8d4a7\\_e9231a7269664947a3e4f0f8efec6471.pdf](https://www.geedem.org.br/_files/ugd/e8d4a7_e9231a7269664947a3e4f0f8efec6471.pdf)

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

## **Idolatrias e Quejandos\***

*\* o que é da mesma natureza; semelhante*

Com o alento de agrado deslumbrado que espontaneamente exalamos a algum médium ou palestrante espírita, não evitamos empreender amplo engano de sentimentalismo. Mas urge que “fujamos ao condenável sistema de adoração recíproca, em que a falsa ternura opera a cegueira do sentimento”.<sup>(1)</sup> No atual movimento espírita vem surgindo, em vários lugares, confissões de afago exa-gerado, endeusamento, indigesta adulação, “confetes” intermináveis, recorrentes e baldios, disputas por fotografias (selfies) ao lado de palestrantes ilustres etc.

Adota-se o hábito dos dirigentes incautos de elogiar e exaltar palestrantes ilustres em público. Essas pompas e grandiloquências, observadas à volta de alguns espíritas ilustres, é bem a repetição dos faustos do Cristianismo sem o Cristo. Ressalta-se a devassidão emocional de decompor oradores do arraial espírita, em pessoa notável de semideus.

Conheço confrades que habitam alardear que são amigos “íntimos” desses espíritas semideuses, como se esse fato abonasse credencial especial para eles. Será que ser “amigo” de médium divinizado os tornam superiores? A rigor, “criar ídolos humanos é pior que levantar estátuas destinadas à adoração”.<sup>(2)</sup> Quem se encontra nesse abarcamento afetuoso passa a se esquecer das adequadas obrigações básicas de crescimento para o Criador e para o Mestre Jesus.



Percebemos o fanatismo, o fascínio, a pieguice, a exaltação, o arrebatamento exagerado, a sujeição ideológica maníaca, mormente na área da psicologia. Os anseios embaraçados suscitados na fantasia delirante tonificam, fortalecem e levedam o culto crônico do “EGO”. Com suas mentes frenéticas, entronam tais médiuns imprevidentes, deificam alguns oradores e forjam pedestais aos dirigentes personalistas.

É imprescindível não elogiar (adular) dirigentes, médiuns e oradores que estejam agindo de conformidade com as nossas conveniências, para não lhes criar empecilhos à caminhada enobrecedora, embora nos constitua dever prestar-lhes assistência e carinho para que mais se agigantem nas boas obras. Até porque a adulação é tóxico em formato verbal. Por essa razão, não esqueçamos “ainda quando provenha de círculos bem-intencionados, urge recusar o tóxico da lisonja, pois no rastro do orgulho, segue a ruína”.<sup>(3)</sup>

Kardec advertia: “As faculdades de que gozam os médiuns lhes atraem os elogios dos homens, os cumprimentos e as adulações: eis o seu tropeço”.<sup>(4)</sup> É inquietante a lisonja de médiuns nas hostes espíritas. “Combatamos os ídolos falsos que ameaçam o Espiritismo cristão.”<sup>(5)</sup>

A Bíblia, a Torah e o Alcorão são particularmente taxativos quanto à idolatria, comparando-a com alguns dos piores crimes e iniquidades concebíveis. Destarte, “é indispensável evitar a idolatria em todas as circunstâncias. Suas manifestações sempre representaram sérios perigos para a vida espiritual”.<sup>(6)</sup>

Desde que adentramos nos portais dos ensinamentos kardecianos, aprendemos que o elogio (ainda que bem-intencionado) nos entenece e ilude. “As crenças antigas permanecem repletas de cultos exteriores e de ídolos mortos. O Consolador, enviado ao mundo na venerável missão espiritista, vigiará contra esse venenoso processo de paralisia da alma.”<sup>(7)</sup> Escorregar para o despenhadeiro ameaçador da prática obsessiva do endeusamento a médiuns e oradores espíritas é prática inteiramente avessa aos princípios libertadores do Espiritismo.

“Aqui e acolá, surgem pruridos de adoração que se faz imprescindível combater. Não mais imagens dos círculos humanos, nem instrumentos físicos supostamente santificados para cerimônias convencionais, mas entidades amigas e médiuns terrenos que a inconsciência alheia vai entronizando, inadvertidamente, no altar frágil de honrarias fantasiosas. É necessário reconhecer que aí temos um perigo sutil, através do qual, inúmeros trabalhadores têm resvalado para o despenhadeiro da inutilidade.”<sup>(8)</sup>

Sussurra a prudência cristã que nunca cederíamos campo à vaidade se não vivêssemos reclamando o deletério coquetel da adulação ao nosso egocentrismo doentio. Invariavelmente ficamos submissos às injunções sociais quando buscamos aprovação (bajulação) dos outros, “quando permanecemos na posição de permanentes escravos e pedintes do aplauso hipócrita e do verniz da lisonja, condicionando-nos a viver sem usufruir de liberdade de consciência, submetendo-nos a ser manipulados pelos juízos e opiniões alheias”.<sup>(9)</sup>

O espírita que esquadrinhe provar a humildade é alguém transparente que modera em ser continuamente autêntico. Não vive atrás de “confetes” e “purpurinas”, não perturba e nem é difícil no relacionamento com o próximo. Não cultiva em seu coração qualquer empenho infeliz de superioridade e cobrança, embuste e concorrência, prevenção e arrogância.

O espírita leal com o Cristo percebe-se pessoa comum como qualquer outra. Exibe suas emoções e conceitos com sensatez e prudência, e a sua fidelidade de sentimento é imagem fulgente da boa-fé, que reproduz seu caráter incorruptível.

## Jorge Hessen

### Referências bibliográficas:

(1) XAVIER, Francisco Cândido. *Missionário da Luz, ditado pelo Espírito André Luiz, capítulo 20, “Adeus”, Rio de Janeiro: Editora FEB, 2000.*

(2) XAVIER, Francisco Cândido. *Pão Nosso, ditado pelo Espírito Emmanuel, capítulo 150, “É o mesmo”, Rio de Janeiro: Editora FEB.*

(3) XAVIER, Francisco Cândido. *Missionário da Luz, ditado pelo Espírito André Luiz, capítulo 20, “Adeus”, Rio de Janeiro: Editora FEB, 2000.*

(4) KARDEC, Allan. *O Livro dos Médiuns, cap. XXXI, item XII, “Sobre os Médiuns”, pág. 410, São Paulo: Editora LAKE, 1997.*

(5) XAVIER, Francisco Cândido. *Pão Nosso, ditado pelo Espírito Emmanuel, capítulo 52, “Perigos sutis”, Rio de Janeiro: Editora FEB, 1997.*

(6) *Idem*

(7) *Idem*

(8) *Idem*

(9) XAVIER, Francisco Cândido. *Saudação do Natal – Mensagem “Trilogia da vida”, ditado pelo Espírito Cornélio Pires, SP. Editora CEU, 1996.*

Fonte: [oconsolador.com.br](http://oconsolador.com.br)

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

*“Em cada coração há uma janela para outros corações. Eles não estão separados, como dois corpos. Mas, assim como duas lâmpadas que não estão juntas, sua luz se une num só feixe.” (Rumi)*

*Maulana Jalaladim Maomé, também conhecido como Rumi de Bactro ou ainda apenas Rumi ou Mevlana, (30 de setembro de 1207 - 17 de dezembro de 1273), foi um poeta, jurista e teólogo sufi persa do século XIII. Seu nome significa literalmente “Majestade da Religião”; Jalal significa “majestade” e Din significa “religião”. Rumi é, também, um nome descritivo cujo significado é “o romano”, pois ele viveu grande parte da sua vida na Anatólia, que era parte do Império Bizantino dois séculos antes.*

Dra. Marta trabalha em um Hospital Universitário. Ele existe para oferecer aos alunos da área de saúde, principalmente de medicina e enfermagem, campo de prática para as suas atividades curriculares, acompanhados por professores, preceptores e por outros profissionais, em um ambiente hospitalar que guarda algumas especificidades para facilitar o ensino. Mas, ainda sim, é um hospital.

No Hospital Universitário, se precisa realizar por ano um elenco de procedimentos, para que os alunos acompanhem e vejam como é. Interessa não só a quantidade, mas a diversidade. E sim, sobremaneira, importa a qualidade. Uma cirurgia demora mais, pois tem que explicar, o aluno pergunta, o residente participa. É assistência, mas com a peculiaridade do ensino, e tudo que isso envolve, inclusive custos.

Assim é a formação do profissional de saúde desde a sua gênese, com uma forte carga prática e de acompanhamento de profissionais mais experientes, vendo fazer e fazendo sozinho de forma supervisionada. O paciente que está ali não é uma cobaia. Pelo contrário! Ele é atendido por uma equipe de muitos profissionais, experientes e de forma supervisionada, e aquele atendimento serve para o ensino e para a pesquisa, de forma que casos mais complexos sempre atraem os hospitais universitários e os olhos sequiosos de seus alunos e professores.

Essa lógica pode ser perfeitamente aplicada a uma atividade comum a praticamente todas as casas espíritas. A reunião de estudo e educação da mediunidade termina por ser um campo de prática dos médiuns, dado que apenas o estudo teórico, sozinho ou em grupo, é insuficiente para o aprendizado necessário para o exercício mediúnico da maneira desejada. Faz-se necessário uma prática supervisionada e refletida.

Nesse sentido, assim como o hospital universitário tem preceptores que supervisionam a atividade dos alunos, os coordenadores da reunião de estudo e educação da mediunidade acompanham a prática dos médiuns, lhes dando a autonomia do fazer sozinho, mas observando e trazendo os comentários para o rico momento posterior de debates, talvez a hora mais importante.

Da mesma forma, os irmãos sofredores que são atendidos, não são objeto de um atendimento fictício ou menos importante, como no exemplo da metáfora utilizado. É um atendimento mediúnico como outro qualquer, com a diferença de que o foco se desloca um pouco do espírito atendido, sendo dividido também com o processo de aprendizagem do médium.

Assim como no Hospital, médiuns e esclarecedores precisam também ver e vivenciar situações, inclusive as emergenciais e mais complexas, para que saibam como lidar. Não adianta proteger o aluno-médium da realidade, em uma redoma. Faz-se necessário supervisioná-lo e orientá-lo, intervindo para a correção e o aprendizado no momento certo.

Uma boa educação mediúnica não é uma questão de eficiência, mas sim de tranquilidade e de segurança do médium. Assim como o profissional de saúde, que lida com a vida humana, o médium lida com consciências, inclusive a dele, e precisa de um espaço de confiança, no qual ele possa falar o que sente, suas dúvidas e seus anseios.

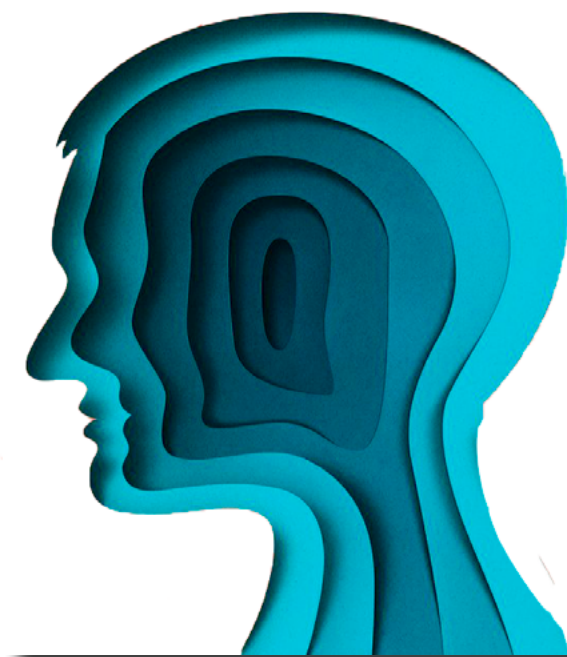
Existe uma tendência de converter a educação mediúnica em um receituário de regras, focado na disciplina. Não pode isso, não pode aquilo, tentando formatar aquele médium, como se a mediunidade fosse algo possível de ser encapsulado e tudo pudesse ser previsto e antecipado. Assim como na atividade de saúde, se quer preparar o indivíduo com autonomia e maturidade para enfrentar as diversas situações que ele vai ter a frente, e isso demanda estudo, prática, mas também muita conversa e reflexão.

A reunião de estudo e educação da mediunidade é essencial para as casas espíritas. É muitas vezes a porta de entrada dos trabalhadores da área mediúnica, que precisam ser recebidos, com as suas questões do afloramento da mediunidade. Ali é o alicerce, assim como o hospital universitário figura na base da formação do bom profissional de saúde. Uma metáfora que tem muito a contribuir com a nossa compreensão dos limites e possibilidades da educação mediúnica.

Marcus Vinícius de Azevedo Braga

Fonte: [agendaespiritabrasil.com.br](http://agendaespiritabrasil.com.br)

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



*"A principal tarefa na vida é simplesmente esta: identificar e separar as coisas para que eu possa dizer claramente a mim mesmo quais são as coisas externas que não estão sob meu controle e quais têm a ver com as escolhas que eu realmente controlo. Onde então procuro o bem e o mal? Não às coisas externas incontroláveis, mas dentro de mim, nas escolhas que são minhas."- Epicteto*

*Epiteto ou Epicteto nasceu no ano de 55 na cidade helenística de Hierápolis (na atual Turquia). Faleceu, aos 80 anos, na cidade grega de Nicópolis. Viveu parte de sua vida como escravo em Roma. Suas obras não chegaram até nós, porém seus pensamentos, ideias e ensinamentos estão presentes em duas obras (Manual e Discursos de Epicteto) editadas pelo seu discípulo Flavio Arriano.*

O item 2 do capítulo 20 de “O Evangelho segundo o Espiritismo”, de Allan Kardec, tem uma frase na qual passei a prestar a atenção e da qual passei a gostar muito quando li o livro “Celebrando o Evangelho segundo o espiritismo”, da historiadora e escritora fluminense Sônia Campos. Essa frase abre o último parágrafo do referido item, é da autoria do espírito Constantino e diz o seguinte: “*Bons espíritas, meus bem-amados, sois todos trabalhadores da última hora*”.

Sônia ressalta que não basta ser espírita; é preciso ser um bom espírita! E isso, acrescento, é porque o dito de Constantino está em um livro espírita. Se fosse num livro importante de outra religião, lá estaria escrito bons católicos, bons muçulmanos, bons evangélicos, bons judeus etc. E os ateus? Bem, acredito que, se houvesse uma espécie de livro sagrado dos ateus, estaria lá grafado: bons ateus.



Saindo do âmbito religioso, se dermos uma boa lida no código de ética de várias profissões, encontraremos não de forma explícita, mas nas entrelinhas, o seguinte: bons médicos, bons assistentes sociais, bons jornalistas, bons pedagogos, bons psicólogos... E mesmo nas profissões de saber não acadêmico, mas técnico, encontraremos contida, no dia a dia do profissional, algo similar a bons motoristas, bons encanadores, bons eletricitas e por aí vai. Isso porque, segundo a questão 621 de “O livro dos espíritos”, também de Kardec, a lei de Deus está escrita na consciência. Ninguém, portanto, precisa ser espírita para saber o que é agir corretamente dentro da profissão, sem dores de consciência. Isso significa amor ao próximo, um dito do Cristo que está implícito no modus operandi da nossa sociedade, quer percebamos, quer não.

Voltando ao tema que dá título a esse artigo, religião não é salvo conduto para ninguém, muito menos para os espíritas, que, muitas vezes, se acham uma espécie de povo escolhido por ter mais acesso às verdades além-túmulo. Não somos uma confraria de eleitos pelo Senhor porque somos espíritas. Isso não existe. Ser espírita não é suficiente. É preciso ser um bom espírita.

E como se reconhece o bom espírita? “Pela sua transformação moral e pelo esforço que empreende para domar as más tendências”, como diz o item 4 (não por acaso intitulado ‘Os bons espíritas’) do capítulo 17 também de “O Evangelho segundo o espiritismo”.

O bom espírita é, desse modo, alguém que está tentando melhorar a si próprio, não aos outros.

Resolvi escrever a esse respeito porque já vi muitos espíritas deveras preocupados em policiar o comportamento alheio para ficar se comparando – e se achando melhor – do que esse ou aquele trabalhador ou frequentador do centro. É o espírita que se acha mais espírita que o outro espírita.

Depois de muito pensar a respeito, criei um personagem chamado João, o espiritão. Trata-se daquela figura folclórica, caricata até, que inventou um modelo de espírita a ser seguido e acredita piamente que se encaixa nele com perfeição. João, o espiritão, e os que em torno dele gravitam costumam pensar da seguinte forma:

– João tem 10 tarefas no centro espírita. Vítor tem duas. Ah, então João é muito mais espírita que Vítor!

– João é heterossexual. Leonardo é gay. Ah, então João é muuuito mais espírita que Leonardo!

– João está casado há mais de 30 anos com a mesma mulher. Fábio é divorciado. Ah, então João é muuuuito mais espírita que Fábio!

– João não põe uma gota de álcool na boca. Maurício é apreciador de bons vinhos. Ah, então João é muuuuuuito mais espírita que Maurício!

– João, no carnaval, participa dos encontros de mocidade e da família que o movimento espírita promove. Samuel, há muitos anos, junto com um grupo de amigos, desfila no Salgueiro. Ah, aí não tem nem comparação! João é muuuuuuuuuuito mais espírita que Samuel!

Quem disse que é assim que a banda toca? Quem disse que existe uma receita de bolo prontinha para seguirmos à risca a fim de nos tornarmos modelos de espírita a serem seguidos? E quem disse que ser um bom espírita implica em ser um modelo a ser seguido? Pelo que sei, modelo não é o presidente do centro, o médium famoso ou a palestrante badalada. Modelo, só o Cristo. Para mim, ele está de ótimo tamanho.

Que bom que João consegue ser muito dedicado ao movimento espírita! Que bom também que o casamento dele deu certo e que ele é bem sucedido em se desviar de hábitos que podem resultar em vícios! Deus o conserve assim! Ao mesmo tempo, ele não tem o direito de ficar se comparando com os companheiros de lida espírita. Ele não é impoluto. Ele não está acima de ninguém. Ele só é chato, sectário e arrogante com esse comportamento.

Se o verdadeiro espírita é aquele que se esforça para se melhorar, é bom deixar claro: todos nós estamos neste barco do esforço pessoal. E todos, incluindo João, estão sujeitos a altos e baixos.

Além disso, como estabelecer um parâmetro de comparação? Em que somos mais ou menos espíritas que esse ou aquele trabalhador do centro do qual fazemos parte? Não sejamos descaridosos.



Cada um é espírita do jeito que pode e consegue. E nisso está o grande barato da doutrina espírita. Ela dá as coordenadas para que cada um trilhe o próprio caminho da forma que melhor lhe convier, desde que isso implique burilar a si mesmo, respeitar o próximo e contribuir para um mundo socialmente justo e equânime.

No entanto, João, o espiritão, ainda é comum de encontrar. Já deparei com vários. Desde o sujeito que ficou falando meses a fio do grupo, que foi a um congresso espírita na Europa e aproveitou a viagem pelo Velho Continente para degustar alguns vinhos, à dama que ficou escandalizada porque um dos jovens da mocidade – aluno de belas artes – havia conseguido um estágio como assistente de um conhecido carnavalesco do Rio de Janeiro. Isso sem falar dos que acham o fim da picada haver homossexuais fazendo palestra, evangelizando mocidade ou atuando em reuniões mediúnicas. É bom ter cuidado com o julgamento. No momento em que julgamos, abrimos um perigoso precedente para também sermos julgados, conforme alerta Jesus.

Certa vez, li algo muito interessante sobre o Super-homem, famoso super-herói norte-americano. Conta-se que, tão logo os gibis do Homem de Aço foram lançados, em meados do século 20, o sucesso foi imediato. Tempos depois, as vendas inexplicavelmente despencaram. A editora, então, encomendou uma pesquisa e descobriu o seguinte: os leitores estavam cansando do personagem. Motivo: perfeito demais, invencível demais; estava ficando sem graça. Foi então que surgiu a ideia de criar a kriptonita. Trata-se de fragmentos de rocha do planeta natal do herói – Kripton. A kriptonita tem o poder de tirar as forças do Super-homem, deixando-o frágil como qualquer um de nós.

**Moral da história: não banque o perfeito, o espiritão. Muito menos o exemplo a ser seguido. Senão, mais dia, menos dia, a tua kriptonita aparece e você irá ao chão como ser humano imperfeito que é.**

Marcelo Teixeira

Referências:

1-CAMPOS, Sônia. *Celebrando o Evangelho segundo o espiritismo*. Edição independente, 2015, Rio de Janeiro, RJ.

2-KARDEC, Allan. *O Evangelho segundo o espiritismo*. 2ª edição, 8ª impressão, 2018, Federação Espírita Brasileira (FEB), Brasília, DF.

3-\_\_\_\_\_. *O livro dos espíritos*. 60ª edição, 1984, Federação Espírita Brasileira (FEB), Brasília, DF.

4-MORRIS, Matt; MORRIS, Tom. *Super-heróis e a filosofia – Verdade, justiça e o caminho socrático*. Ed. Madras. 1ª Ed., 2006, São Paulo, SP

Fonte: [blogabpe.org](http://blogabpe.org)

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

## Em Tempos Difíceis, Ore!

Muito se comenta sobre os tempos da regeneração planetária e o distúrbio causado pelos agitadores que visam a guerra e a discórdia entre os irmãos encarnados. É óbvio que o mal, sempre agindo de forma inteligente e sem escrúpulos tende a se sair – aparentemente – à frente do bem. Vemos a dificuldade que se tem, hoje em dia, de se garantir o mínimo essencial para uma sociedade justa e boa. Nesses momentos de incertezas em nossos corações, de problemas tanto no âmbito global quando no nosso foro íntimo, a solução é simples: Orar.

A crise na humanidade se deve ao fato de que o mundo está em plena mudança de vibrações e isso se choca com a vontade dos espíritos imaturos e ainda atrasados moralmente. Esses tentam a todo custo atrasar o progresso pois sabem que serão varridos deste mundo assim que ele estiver muito além do que estes são capazes de se portar. Com isso ter esperança num futuro melhor em termos fraternos é o dever do espírita que compreende que tais mudanças não são saltos quânticos e sim passos simples rumo à perfeição.

Com relação aos problemas pessoais, normalmente tornam-se mais complexos pois falam de forma íntima e única com cada um de nós. Porém o entendimento de que só se evolui passando pelas provações e espiando sua dívida para com a lei é o que nos acalma e resigna.

Ainda assim, Temos momentos de incerteza com relação à melhora diante de quadros tão perversos e de difícil aceitação. Nestes momentos devemos recorrer à oração; A prece quando feita de vontade pura e amor à Deus é libertadora ferramenta capaz de se elevar a alma aos padrões vibratórios mais puros.

Através da elevação da vibração poderemos ter um panorama mais equilibrado e tranquilo a fim de que possamos tomar atitudes mais acertadas para a nossa evolução moral. Deus se aproxima daqueles que oram por justa semelhança de ideias e de vibrações.

Com isso, Em momentos difíceis, o espírita deve orar, pois através da oração a mente clarifica-se a ponto de ser emanada pelas boas vibrações dos espíritos amigos que nos intuirão sobre que prática tomar diante das adversidades. Diante de um contexto político-social de extremas dificuldades, confiem em Deus que é soberanamente justo e bom e orem à Ele para que sua vontade se faça, assim na terra como nos céus e seremos felizes com a certeza de que ao orar estamos nos equilibrando e aproximando-nos do Pai amado.

Fonte: <https://espiritismodaalma.wordpress.com/>

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



Ninguém desconhece os benefícios oriundos da união de pessoas, ideias e grupos ou instituições, para expansão dos ideais enobrecedores que dignificam a vida e seus tão variados desdobramentos. Inclusive no movimento espírita, óbvio. E são muito co-nhecidos os esforços nessa direção, com prodígios em favor da causa, especialmente pela condução de Bezerra de Menezes, ainda em seu primeiro mandato como Presidente da Federação Espírita Brasileira e pelas ações que se seguiram mesmo após sua de-sencarnação. Inclusive com a conhecida mensagem Unificação, psicografada por Chico Xavier em 1963 e largamente utilizada e divulgada. **(Leia na íntegra na coluna Espaço Chico Xavier - pág 04 dessa edição)** Aliás, diga-se, o conhecido Benfeitor não se cansa nas recomendações nessa direção, considerando, claro, sua magna importância.



A propósito, nunca é demais recomendar a leitura, conhecimento e divulgação da citada mensagem. Aos novatos – de idade ou aos que agora chegam – e também aos veteranos (até para que nos recordemos das preciosas orientações e não as percamos de vista). Será fácil a qualquer leitor a encontrar com as facilidades das buscas virtuais. Basta digitar no navegador de pesquisa: Unificação – Bezerra de Menezes. Nessa ordem de raciocínio, sugerimos também ao leitor pesquisar igualmente o valioso documento Orientação aos Órgãos de Unificação, da Federação Espírita Brasileira, facilmente encontrável digitando-se o próprio título em texto integral, fruto de revisão e aprovação do Conselho Federativo Nacional, em 2020.

A expressão União e Unificação deve ser entendida na direção de ações conciliatórias, solidárias, sem qualquer imposição, constrangimento ou desrespeito à liberdade. Ela representa, isto sim, disposição e boa vontade na direção do objetivo maior: a causa espírita, que valoriza iniciativas, respeita a liberdade e a independência e age sempre no sentido do auxílio, da orientação, prevalecendo a decisão coletiva, no intercâmbio das experiências. Note-se que quando se afirma decisão coletiva, busca-se o consenso dos pontos comuns a bem do objetivo maior, levando-se em conta as propostas apresentadas em plenários constituídos e eleitos pelos próprios integrantes, que, por sua vez, representam outros órgãos e instituições, o que faz alcançar resultados benéficos, práticos e coletivos.

Na referida mensagem Unificação, encontramos a diretriz básica: “(...) mantenhamos o propósito de irmanar, aproximar, confraternizar e compreender (...)”. A frase usada pelo Benfeitor traduz como fazer... Esse manter o propósito é o grande segredo, ao invés de nos fecharmos nos propósitos exclusivistas.

## E no mundo digital?

Com a explosão da virtualidade, como entender o processo todo da União e Unificação? São possíveis?

Uma análise superficial da realidade que vivemos intensamente nos dias atuais já mostrou que sim. Facilitou-se a aproximação, derrubou-se barreiras e paradigmas, nivelou-se pessoas, grupos e instituições, extinguiu distâncias, inclusive internacionais.

Vários aspectos para que as duas ações aconteçam podem ser citados e refletidos por todos nós, até para que os aperfeiçemos para melhor utilização:

**1- Fortalecimento do ideal** (nos estudos e variadas ações) nos grupos de uma mesma instituição ou cidade, extinguindo-se totalmente as fronteiras geográficas;

**2- Flexibilidade de horários** (nos estudos, na divulgação e ações administrativas), igualmente como acima anotado, com grande facilidade de agendamentos;

**3- Redução drástica de custos** nos deslocamentos, refeições e hospedagens, facilitando muita a expansão e divulgação doutrinária espírita;

**4- Aproximação natural e multiplicação dos contatos** – muitos intercâmbios se estabeleceram entre pessoas, instituições, grupos, cidades, estados e países, aproximando e unindo esforços, estabelecendo sintonias extraordinárias;

**5- Preenchimento de espaços vazios** – a virtualidade preencheu espaços de pessoas solitárias, acamadas, com restrições de deslocamentos e impedimentos variados;

**6- Derrubou o equivocado conceito de “minha casa”** – A suposta e limitante proposição de “minha casa” cedeu lugar à “nossa causa”, ampliando a noção do trabalho coletivo;

**7- Valores descobertos** – Notáveis trabalhadores espíritas, ocultos pelo anonimato, surgiram agora oferecendo agora sua contribuição na expansão da ideia espírita, com legados importantes na história do movimento, ainda que localizado numa instituição ou cidade;

**8-Burocracia perdeu lugar** – Decisões antes lentas e complexas ganharam ações mais práticas, facilitando ações variadas. E talvez o mais importante: a fraternidade – Amigos se fizeram, se reencontraram, estabelecendo laços de fraternidade legítima que se desdobraram em ações concretas em favor da expansão da ideia espírita, em suas ações.

Talvez se pergunte o leitor sobre isolamento social, ausência de convivência presencial ou distanciamento sob vários aspectos. É verdade, mas note-se que, apesar das limitações todas, conseguimos conviver e tais etapas estão sendo vencidas gradativamente.

Podemos, pois, afirmar sem receio, que as vantagens foram admiráveis e muito maiores que os reais aspectos negativos também existentes, na saúde e na economia. Vistos, todavia, com o olhar da experiência adquirida e de nossa condição imortal, os benefícios foram e estão sendo maiores. Os prejuízos e limitações são passageiros, por mais que perdurem, e as lições ficam para sempre.

Por outro lado, aprendemos – ainda que em muitos casos precariamente – a utilizar as plataformas, que estão sendo gradativamente também aperfeiçoadas. Tornaram-se instrumentos muito hábeis e úteis de divulgação e vivência espírita. A alegação de lives ou gravações distorcidas da realidade doutrinária, por sua vez, desaparecem no universo de bons conteúdos disponíveis e diariamente produzidos.

## Conclusão

A meu ver – e ninguém precisa concordar com isso – penso que o maior dos benefícios foi a oportunidade oferecida para que todos apareçam, cresçam, e, claro, aprendam. Tanto a estudar, a divulgar, a refletir, como a se aproximar de vultos antes inacessíveis por razões variadas e que agora dialogam como iguais – o que realmente somos, apesar de todas as nossas diferenças pessoais. Com tudo isso, paramos de falar apenas para nós mesmos. Apesar do acréscimo de responsabilidade, saímos da instituição para colocar o conhecimento à disposição do planeta (não tenhamos dúvida que está muito próximo das plataformas terem tradutores simultâneos para os diferentes idiomas), o que significa levar o conhecimento espírita, com sua grandeza, para o imenso público planetário, traduzindo-se, pois, isso, como benção para a Humanidade.

Ouso pedir que reflita comigo, leitor, relendo os itens acima enumerados, para ampliar, com sua visão, os aspectos ali colocados.

Orson Peter Carrara

Fonte: originariamente publicado no *DIRIGENTE ESPIRITA -USE-SP-* na edição de out/nov/2021.

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

## A Polêmica do Evangelho Segundo O Espiritismo - Edição Antirracista

**Nota do Editor: Ressaltamos que o IDEM publica esse artigo ao nível de informação, não emitindo nenhuma opinião ou posicionamento contra, ou a favor. Diante da repercussão do lançamento desse livro, cabe-nos oferecer as informações e ao leitor, ler, avaliar e refletir sobre o conteúdo.**

O combate ao racismo no Brasil ganhou reforço em um novo segmento: o espiritismo. O grupo progressista Espíritas à Esquerda está lançando os livros da maior referência dessa linha religiosa, Allan Kardec, em edições que discutem e corrigem conceitos racistas que eram usados no século 19, quando o autor escreveu suas obras.



O primeiro livro foi "O Evangelho Segundo o Espiritismo - Edição Antirracista", lançado em 20 de novembro do ano passado, Dia da Consciência Negra. No próximo mês será publicado "O Livro dos Espíritos - Edição antirracista". São ebooks que podem ser baixados gratuitamente.

A discussão sobre essa atualização começou há 17 anos, quando o Ministério Público Federal da Bahia recebeu uma reclamação contra as ideias consideradas racistas na obra de Kardec. O MP costurou um termo de Ajustamento de Conduta (TAC) com entidades como a Federação Espírita Brasileira, a Federação Espírita do Estado de São Paulo e seis editoras para incluir notas explicativas sobre o assunto.

"São pequenas anotações no pé de página apontando para o final do livro, muita gente nem nota que existam essas notas, ninguém lê", explica Mariela Bier, graduada em Letras, que participou da atual edição antirracista e fez o prefácio do livro. "Agora as observações estão no meio do texto, em um quadro com proposta de interpretação, não há como não ver".

Até sexta-feira (3), foram registrados 1.814 downloads da edição antirracista de "O evangelho segundo o espiritismo".

Segundo Mariela, as notas explicativas negociadas anteriormente pelo MP já eram problemáticas, por evocar algumas noções de pseudociência da época do mentor do espiritismo, que já estão superadas. "O próprio Kardec dizia que se a ciência avançasse o espiritismo deveria avançar com a ciência", diz ela.

Por exemplo, Kardec faz comparações em que defende que há raças mais avançadas que outras. No texto "Perfectibilidade da raça negra", escreve o seguinte:

*"Os negros, pois, como organização física, serão sempre os mesmos, como espíritos, sem dúvida, são uma raça inferior, quer dizer, primitiva; são verdadeiras crianças às quais pode-se ensinar muita coisa; mas por cuidados inteligentes, pode-se sempre modificar certos hábitos, certas tendências, e já é um progresso que levarão numa outra existência, e que lhes permitirá, mais tarde, tomar um envoltório em melhores condições."*

O autor era adepto da Frenologia, uma prática pseudocientífica que analisava o caráter e a capacidade mental das pessoas através do formato do crânio.

Kardec era o pseudônimo do educador francês Hippolyte Léon Denizard Rivail, que também atuava como tradutor. Ele sistematizou as pesquisas sobre fenômenos paranormais e a mediunidade, e tornou-se assim a referência da religião. O espiritismo é baseado na evolução do espírito através da reencarnação, na existência de vida em outros mundos e na prática mediúnica como forma de comunicação entre os vivos e os mortos.

"A doutrina espírita é progressista na essência, mas há uma ala que pensa que essas obras são intocáveis. Não vamos adulterar, mas fazer a discussão mostrando que esses textos têm problemas e nós precisamos, sim, avançar sobre eles", explica Mariela.

Algumas pessoas mais tradicionalistas reclamam da interferência nos textos de Kardec. "Pretendemos mexer com o conservadorismo", assume ela. "Não estamos alterando o que ele diz, mas a forma como diz".

Para baixar o livro em PDF, clique aqui: <https://espiritasaesquerda.com.br/download/1579/?tmstv=1679582915>

Fonte: <https://noticias.uol.com.br/colunas/chico-alves/2023/03/05/grupo-espirita-lanca-versao-antirracista-das-obras-de-allan-kardec.htm>

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



## Fora da Caixinha

### O Que Acontece Por Aí



### Jornada da Calma

<https://feed.podbean.com/jornadadacalma/feed.xml>

Helena Galante respira fundo e convida entrevistados inspiradores a compartilhar com os ouvintes quais decisões podem ajudar a trazer serenidade para o dia a dia.

Clique abaixo para acessar o último episódio:



A voz do silêncio, com Lúcia Helena Galvão

6 days ago

A filósofa Lúcia Helena Galvão compartilha a sabedoria transcendental de Helena Blavatsky na primeira gravação com plateia do podcast Jornada da Calma

Clique para acessar todos os episódios: <https://jornadadacalma.podbean.com/>



## 60 rolês de graça (ou quase) para fazer em São Paulo

São Paulo é uma cidade cheia de vida, com opções de lazer e cultura espalhadas por todos os lados. Com certeza há muito mais do que 60 lugares para conhecer...

<https://saopaulosecreto.com/roles-de-graca-em-sao-paulo/>

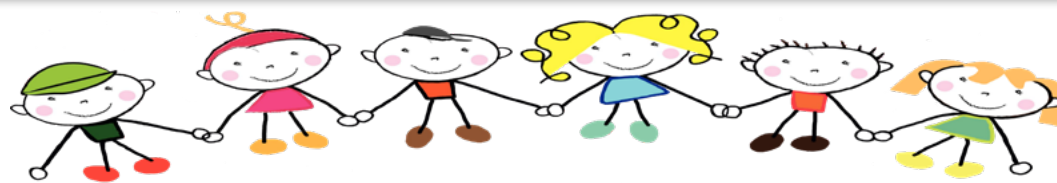


## Dica de Livro:

### O Mundo que Habita em Nós: Reflexões Filosóficas e Literárias Para Tempos (in)tenso

Por que tantos de nós estão perdidos e ansiosos nadando entre a raiva e a melancolia? Nossa subjetividade tem sido sugada por um redemoinho de idealizações, imediatismo, comparações, angústias, miopia para a alteridade e confusão entre narcisismo e amor-próprio, e isso tem implicações individuais e sociais. O mundo que habita em nós convida leitores e leitoras a entender, por meio de deliciosas e precisas reflexões filosóficas, o mundo em que vivemos e o que ele muitas vezes provoca no interior de cada um. Tais reflexões são embasadas em citações literárias, poéticas e musicais, verdadeiras inspirações para quem lê.

## Para a Criançada!



Aqui você vai encontrar Passeios, Diversão, Cultura em SP, Viagens, Livros, Brinquedos, Brincadeiras, e muito mais! Nas sextas sempre tem vídeo novo!

<https://samacomcriancas.com.br/>

## Neurodiversidade: Importância da Inclusão

**Neurodiversidade: o que é e como redes sociais têm ajudado em diagnósticos.**

Muita gente não conhece ou não conhecia até pouco tempo atrás a palavra neurodiversidade. Mas o termo, usado para descrever as enormes e diversas diferenças existentes no cérebro humano, tem se popularizado cada vez mais.

Parte disso se deve a redes sociais como TikTok, Twitter e Clubhouse, que têm proporcionado espaço para que pessoas possam falar sobre suas diferenças neurológicas.

E não só isso: para muitos, as redes sociais têm sido para muitos a prova que faltava para se darem conta de que são neurodivergentes.

Isso ocorreu principalmente durante a pandemia, quando pessoas com os chamados "cérebros diversos" puderam encontrar comunidades e pessoas na internet com as quais poderiam se relacionar.

O conceito de neurodiversidade aponta que a mente pode funcionar de diversas maneiras, e que essas diferenças são apenas variações naturais do cérebro humano. Ou seja, condições como ouvir vozes ou autismo são diferenças em um espectro, e não problemas específicos a serem resolvidos.

Lawrence Fung, diretor do projeto de neurodiversidade da Universidade Stanford (EUA), define esse conceito da seguinte maneira: "É só uma forma de descrever que nossos cérebros são diferentes e, como qualquer ser humano, não será bom em tudo."

Fung diz acreditar que pode ser mais difícil para algumas pessoas reconhecerem ou aceitarem as diferenças que acontecem no cérebro. "A diversidade de gênero é algo que pode ser facilmente identificado, assim como a diversidade étnico-racial, porque se pode enxergá-la. Mas a neurodiversidade é algo que não pode ser visto na maior parte do tempo."

Pessoas consideradas neurodivergentes podem ter variações cognitivas como transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), autismo (espectro de transtornos que geralmente se manifestam em dificuldades no convívio social, comportamento repetitivo e, em alguns casos, ansiedade e TDAH), dislexia (transtorno de aprendizagem que dificulta leitura e escrita) ou dispraxia (transtorno neurológico de coordenação motora que envolve dificuldade em pensar e movimento planejado, segundo associação de especialistas no tema).



Há três tipos principais de TDAH, e seus efeitos podem variar de uma pessoa para outra: desatento, hiperativo/impulsivo e um misto de ambos. Em geral, esse transtorno é diagnosticado na infância, mas há cada vez mais adultos que descobrem vivenciar esse tipo de neurodivergência.

Blogueira e empresária, Rach Idowu explica seu TDAH: "O tipo desatento de TDAH pode significar que você exibe sintomas ou características como ser facilmente distraído e desatento a detalhes, procrastinação, desorganização e memória ruim. (...) O tipo hiperativo-impulsivo de TDAH mostra traços de impulsividade e facilidade de interromper as pessoas. Eu tenho um tipo misto de ambos. E também sou muito criativa e boa em resolver problemas".

**As experiências entre pessoas neurodivergentes podem variar.**

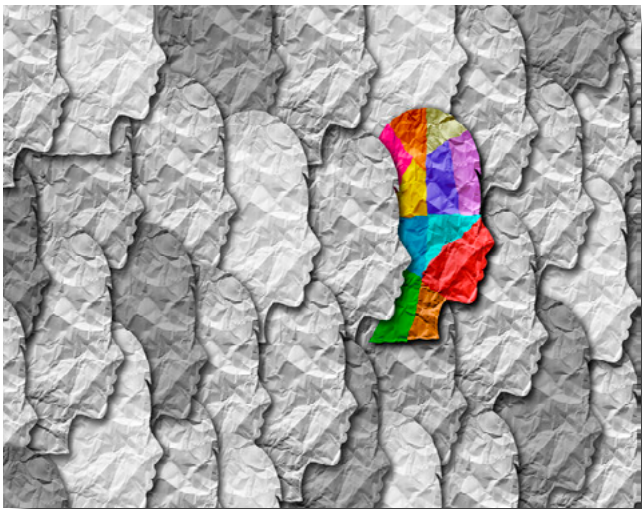
Alguns podem ser sensíveis a ambientes que causam sobrecarga sensorial. Outros podem processar informações de maneira diferente, enquanto alguns podem não conseguir ler expressões faciais ou podem ter dificuldade em identificar números e palavras.

## Movimento da neurodiversidade

De acordo com o programa Neurodiversidade no Trabalho, da Universidade Stanford, entre 15% e 20% da população mundial é considerada neurodiversa. O restante seria classificado como neurotípico.

Durante a década de 1990, houve um movimento que conscientizou sobre a neurodiversidade e abraçou a inclusão de todas as pessoas com possível neurodivergência.

O termo neurodiversidade foi cunhado pela socióloga australiana Judy Singer em sua tese de 1998 para promover a igualdade e a inclusão de "minorias neurológicas".



Hoje, a neurodiversidade é vista como um movimento de justiça social e se popularizou ainda mais. Pesquisa e educação são cada vez mais importantes na forma com que certas deficiências e condições neurológicas são vistas.

## Diagnóstico complicado

Esse movimento crescente ajudou a aumentar a conscientização sobre a neurodiversidade, mas muitas pessoas ainda lutam para serem diagnosticadas e apoiadas.

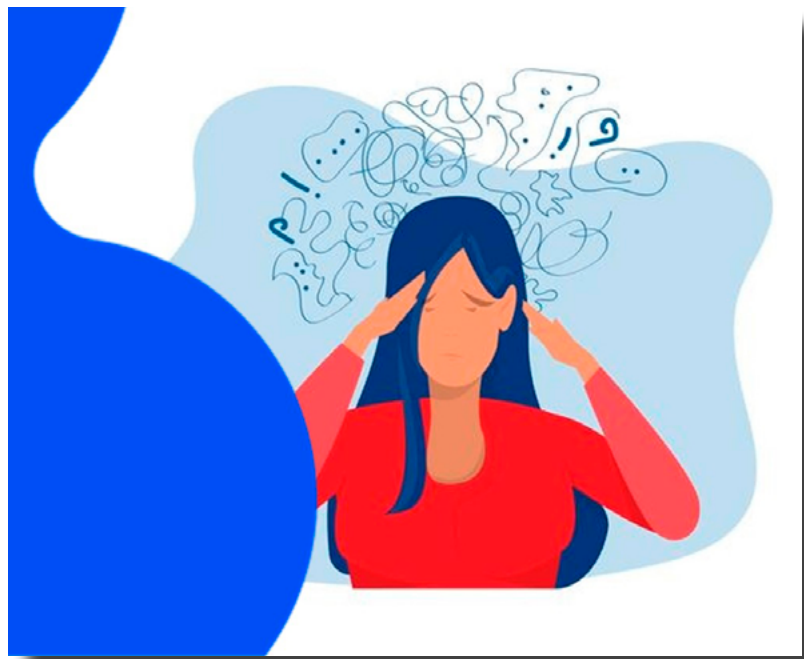
Rosie Thomas tem 33 anos e vive em Berlim. Ela foi diagnosticada com TDAH em 2020 durante a pandemia de covid-19. Mais tarde, decidiu se tornar tutora, e hoje trabalha para apoiar outras pessoas como ela.

"Por três décadas, eu literalmente pensei que era como uma marciana total. Eu achava que ninguém mais era como eu", disse Thomas à BBC. "Eu era acompanhada por um psiquiatra, que disse que todas essas coisas com as quais eu estava lutando eram sintomas de depressão. Eu sabia que não estava depressiva e agora sei que eram exemplos de disfunção executiva".

A disfunção executiva refere-se à gama de dificuldades cognitivas, emocionais e comportamentais que geralmente ocorrem após lesão nos lobos frontais do cérebro.

Rosie viu um vídeo no TikTok de uma mulher de 40 anos com TDAH que descreveu sintomas que ressoaram em sua cabeça.

Ela pesquisou no Google "TDAH em mulheres adultas" e descobriu que correspondia à maioria dos traços de caráter descritos.



Foi então que se auto-diagnosticou como tendo TDAH. "Eu li e chorei. Foi como ler meu diário."

Fung, da Universidade Stanford, explica que o processo de diagnóstico formal varia muito ao redor do mundo e pode ser bastante caro. Por isso, muitas pessoas não seguem esse caminho formal, mas o especialista ressalta que há benefícios significativos ao se procurar ajuda profissional.

"A preocupação potencial aqui é que às vezes há sites que diagnosticam pessoas com base no que os parâmetros dizem, mas, na verdade, não é tão simples assim quanto um diagnóstico de site."

"Por exemplo, as pessoas no espectro do autismo às vezes têm comportamentos estereotipados, como comportamentos repetitivos, e isso pode ser confundido com os comportamentos obsessivos no transtorno obsessivo-compulsivo".

"Se você tem um diagnóstico incorreto, então você está basicamente seguindo o caminho errado e é por isso que é mais útil - se você suspeitar ou se alguém suspeitar - ter um diagnóstico com um especialista em neurologia", diz ele.

"Pessoas no espectro do espectro de autismo, por exemplo, às vezes têm comportamentos estereotipados, como ações repetitivas, mas elas podem ser confundidas com os comportamentos obsessivos do transtorno obsessivo compulsivo."

Segundo Fung, "se o diagnóstico é feito de maneira incorreta, então a pessoa basicamente envereda por um caminho incorreto (de tratamento, por exemplo)". Por isso, afirma o especialista, se você tem alguma suspeita disso sobre si mesmo ou sobre outra pessoa, busque atendimento neurológico especializado.

## Apoio nas redes sociais

Mas esse tipo de diagnóstico e acompanhamento médico não é acessível para muita gente em diversas partes do mundo.

E por causa desses obstáculos, muitas pessoas como Rosie Thomas estão recorrendo às redes sociais em busca de ajuda.

É o caso de Lyric Holmans, 35, que vive no Texas (EUA) e se autodiagnosticou com autismo.

Youtuber e responsável por conteúdo de estilo de vida e neurodiversidade, Holmans diz à BBC que descobriu estar no espectro aos 29 anos por meio de comunidades de redes sociais.

Holmans deu início à hashtag #AskingAutistics (#PerguntandoaAutistas, em tradução livre) para ajudar pessoas a tirarem dúvidas sobre esse transtorno.

Holmans afirma que essa hashtag é importante porque permite se perguntar praticamente tudo que se queira saber para pessoas com experiências diferentes de autismo.

A identidade é invisível, especialmente se não existe uma linguagem para explicar essa experiência de vida", diz. "É realmente muito difícil quantificar essas experiências se não há nenhuma imagem de pessoas como você."

Segundo Holmans, a cada pergunta feita, logo diversas pessoas começam a interagir entre si, a compartilhar experiência, a se ajudar e a ajudar os outros a pedirem ajuda.



## É mais difícil para as mulheres

Ainda que as redes sociais estejam tornando mais fácil para as pessoas obterem apoio, as mulheres ainda são menos propensas a serem formalmente diagnosticadas.

Muitas vezes, médicos e outros profissionais de saúde mental ignoram ou não sabe identificar corretamente seus sintomas.

No caso de testes de autismo, por exemplo, Fung explica que "os homens tendem a ter um comportamento mais estereotipado, mais repetitivo, algo que menos vistos nas mulheres. E isso torna os homens muito mais fáceis de se identificar".

Em sua pesquisa, o pesquisador da Universidade Stanford encontrou muito mais "camuflagem" nas mulheres do espectro em comparação com os homens.

Camuflagem (ou mascaramento) é o uso de estratégias para disfarçar características autistas e compensar dificuldades sociais associadas a elas. Essas estratégias podem ser usadas de forma consciente ou não.

Quando se trata de TDAH, Fung diz que há mais mulheres que são do tipo desatento e mais homens que mostram mais o tipo hiperativo-impulsivo.

Em ambientes escolares, por exemplo, Fung observa: "Se você passar nos testes (de sala de aula) e ficar quieto, os professores não se importam, eles acham que você está bem".

"Estudantes hiperativos e impulsivos são tachados de 'encrenqueiros', e é por isso que chamam a atenção."

## Estigma

Embora possa ser mais difícil diagnosticar mulheres, também há um estigma em admitir e falar sobre neurodivergência.

Idowu diz que depois de revelar publicamente que é neurodivergente, muitas pessoas de todo o mundo entraram em contato com ela.

Além de receber mensagens de mulheres, ele também fez com que muitos homens negros se apresentassem para dizer que se sentiam neurodivergentes. "Algumas pessoas ficam muito envergonhadas com o estigma associado ao TDAH."

"Eu estava na ComicCon no ano passado. Eu estava falando no palco e então alguém veio até mim. Acho que eu estava com 40 e poucos anos, e eles disseram: 'Fui diagnosticado depois de ler seu blog; sou autista.'"

Rach também foi diagnosticada durante a pandemia e considerou as redes sociais ferramentas essenciais de enfrentamento à condição.

"Muitas pessoas, homens, mulheres de todas as idades, descobriram que tinham TDAH durante a pandemia", diz ela "Eu tinha 26 anos na época e, na verdade, em um documentário que assisti na Netflix, havia um homem adulto falando sobre suas lutas com o TDAH e sobre quantos medicamentos para TDAH mudaram sua vida."

## Perspectiva positiva

Algo que o movimento da neurodiversidade promove é o autocuidado.

À medida que a conscientização sobre a saúde mental aumentou nos últimos anos, houve também mais debate e conhecimento sobre os cuidados de saúde atingindo também as pessoas neurodivergentes.





Isso pode ser um fator que explica por que as mídias sociais foram prolíficas como ferramenta de comunicação.

Fung concorda que houve um grande desenvolvimento na maneira como nos sentimos sobre essas condições. "Isso é definitivamente diferente de 20 anos atrás, quando você não usava as mídias sociais. Hoje, o estigma de doenças mentais e doenças neurodivergentes diminuiu."

Todos com quem a BBC falou disseram como a conscientização e a compreensão de suas realidades ajudaram a melhorar sua qualidade de vida.

Algumas figuras proeminentes também falaram sobre seus próprios diagnósticos.

O empresário Elon Musk, da Tesla e da SpaceX, disse no programa de comédia americano Saturday Night Live que está no espectro do autismo. A ginasta olímpica americana Simone Biles, vencedora de quatro medalhas de ouro olímpicas, falou abertamente sobre ter TDAH.

Outro exemplo é a modelo, atriz e cantora Cara Delevingne, que tem falado extensivamente sobre dispraxia e TDAH. Esses relatos de famosos podem fazer mais pessoas pensarem sobre suas experiências e, por sua vez, a se perguntarem: "Eu sou neurodivergente?"

Fonte: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-61854016>

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

## Palavras em Verso e Prosa



Rupi Kaur é uma jovem escritora indiana que ganhou destaque nos últimos anos por meio das redes sociais. Com uma escrita simples, mas profundamente sincera e intimista, Rupri toca em pontos importantes, sobretudo para as mulheres.

O amor, a auto-estima, o feminismo, a solidão e solitude estão presentes em sua poesia de uma maneira direta e descomplicada, contribuindo para que muitas jovens compreendam situações e sentimentos complexos. A autora também inclui em seus livros ilustrações autorais.

Seus poemas não possuem títulos e estão escritos apenas com letras minúsculas, da mesma forma que se escreve em gurmukhi, um idioma indiano.

Desde crianças, um dos elogios mais frequentes direcionado às mulheres está relacionado à aparência. Geralmente, ser "bonita" é visto como uma grande "conquista" e motivo de orgulho.

Rupi Kaur apresenta nesse poema uma outra perspectiva sobre a beleza, trazendo outras qualidades que podem – e devem – ser apontadas antes de dizer que uma mulher é simplesmente bela, até porque o conceito de "bela" é algo bastante questionável e impermanente.



quero pedir desculpas a todas as mulheres  
que descrevi como bonitas  
antes de dizer inteligentes ou corajosas  
fico triste por ter falado como se  
algo tão simples como aquilo que nasceu  
com você  
fosse seu maior orgulho quando seu  
espírito já despedaçou montanhas  
de agora em diante vou dizer coisas como  
você é forte ou você é incrível  
não porque eu não te ache bonita  
mas porque você é muito mais do que isso

Rupi Kaur