

*Cuidar de Si*



*e do Próximo*

revista

**sermo**

SOMA



 feees

**GESTÃO**

TRABALHO E TOLERÂNCIA -  
PARCERIA ESSENCIAL!

**MENSAGEM**

RECADO FRATERNO

*Porque  
amar  
vale a pena...* 

Conheça a programação do  
15º Congresso Espírita do Estado do Espírito Santo



# CALENDÁRIO 2024

**CLIQUE AQUI** para ver o calendário  
completo de janeiro e fevereiro



Acompanhe-nos nas redes sociais

 Federação Espírita do Estado do ES  feees\_oficial

# EXPEDIENTE

Os artigos publicados são de responsabilidade de seus autores.

**Presidente**  
Fabiano Santos

**Vice-Presidente de Administração**  
Adelson Nascimento

**Vice-Presidente de Unificação**  
Celmo de Freitas

**Vice-Presidente de Educação Espírita**  
Jacqueline Damasceno de Castro Barros

**Vice-Presidente de Doutrina**  
Lucia Catabriga

**Editora Responsável**

Michele Carasso

**Conselho Editorial**

Fabiano Santos, Michele Carasso, José Ricardo do Canto Lirio, Dalva Silva Souza e Michelle Sales e Silva

**Jornalista Responsável**

Michelle Sales e Silva - 2893-ES

**Revisão Ortográfica**

Dalva Silva Souza

**Diagramação, layout e arte final**

SOMA Soluções em Marketing

**Distribuição digital**

[www.fees.org.br/informativos/senda](http://www.fees.org.br/informativos/senda)

**Revista A Senda**

Veículo de comunicação da Federação Espírita do Estado do Espírito Santo (FEEES)

**Área Estratégica de Comunicação Social Espírita**

Michelle Sales e Silva

[www.fees.org.br](http://www.fees.org.br)

Rua Álvaro Sarlo, 35 - Ilha de Santa Maria - Vitória - ES | 29051-100  
Tel.: 27 3222-7551



# EDITORIAL

Com os corações repletos de alegria, estamos entregando a você, leitor(a) de A Senda, mais uma edição com matérias bastante oportunas. Garanto que vai valer a pena dar uma paradinha no seu dia, navegar por toda a nossa querida revista e aproveitar mais esta oportunidade de aprendizado! Se gostar, compartilhe com familiares e amigos. Sejam incansáveis na divulgação da nossa consoladora doutrina!

Estamos comemorando 08 anos de A Senda no formato revista, sendo esta a 49ª edição.

Quase chegando à metade do ano... Eu adoro esta época do ano, com dias lindos e noites mais frescas! E você?

Ainda temos muitas coisas para fazer até o final do ano, sem dúvida, então, é hora de refletir sobre o nosso planejamento e rever nossas ações, acrescentando mais uma pitada de amor em tudo que fizermos. O efeito é multiplicador.

Agradecemos a todos os amigos e companheiros daqui e de vários lugares do Brasil, que aceitaram nosso convite para escrever as matérias que aqui estão, trazendo muitos conhecimentos e reflexões importantes. Você vai perceber que a revista foi feita sob medida para você.

Vamos perseverar no trabalho e nunca perder a fé de que dias melhores virão, vivendo um dia de cada vez...

Desejo-lhe uma excelente leitura e muita paz, hoje e sempre!

Michele Carasso  
Editora Responsável

06

## ATUALIDADES

Comunicação com propósito

08

## SUGESTÃO DE LEITURA

Transtornos mentais e remédios espirituais

09

## GESTÃO

Trabalho e Tolerância, parceria essencial!

11

## CAPA

Cuidar de si e dos outros

14

## ACONTECEU

16

## ENTREVISTA

Evelyn Freire

17

## SAÚDE

A cura e o curar-se

19

## EDUCAÇÃO

A meditação nas Casas Espíritas

21

## MENSAGEM

22

## NOTÍCIAS





Mayara Paz



## COMUNICAÇÃO COM PROPÓSITO

*“Desde que voltei para o mundo dos Espíritos, tornei a ver alguns desses infelizes! Arrependem-se agora; lamentam a inação em que ficaram e a má-vontade de que deram prova, sem lograrem, todavia, recuperar o tempo perdido!... Tornarão em breve à Terra, com o firme propósito de concorrerem ativamente para o progresso e se verão ainda em luta com as tendências antigas, até que definitivamente triunfem”.*

Allan Kardec Paris, novembro de 1869.

Kardec nos traz a reflexão sobre o propósito de recuperar o tempo perdido, concorrer para o progresso, mesmo diante de lutas, até a vitória. Atentando aos nossos defeitos, à superação de nossas fraquezas, seguir na evolução espiritual, buscando no propósito maior encontrar em nosso eixo o amanhã de esperanças.

Em tempos de transição de nosso planeta, sentimos a transformação em nós mesmos, no meio que nos cerca. Seguimos tentando vencer hábitos negativos, vícios, ódio, com o propósito de sermos melhores. Mas, na base deste conceito, saindo do automatismo da correria de

nossos dias, como estamos, sabemos o que fazer, que propósito nos toca, para onde vamos? Como levamos nossas casas espíritas a quem delas necessitam?

Primeiramente, vejamos a definição de propósito para clarearmos nossos próximos passos e pensamentos.

### **pro-pó-si-to**

**1** - Intenção de fazer ou deixar de fazer alguma coisa; desígnio, plano, projeto, vontade.

**2** - Decisão após consideração e várias possibilidades; deliberação, resolução.

**3** - Objeto que se tem em vista; meta, mira.

**4** - Bom senso; juízo, prudência, tino.

*Fonte: Michaelis, Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa*

Intenção, decisão, objeto, bom senso não nos parecem conceitos que vemos em nossos estudos e vivência do Espiritismo? Não carecemos da boa intenção no bem conduzir os nossos pensamentos, na decisão de seguir os bons caminhos, mirando com bom senso o amanhã?

“O Espiritismo tem por fim demonstrar e estudar a manifestação dos Espíritos, suas faculdades, sua situação feliz ou

infeliz; em suma, o conhecimento do Mundo Espiritual”, informa Kardec em Obras Póstumas. Conceito claro, transparente e sem brecha para dúvidas. Mas... e nós espíritas? O que nos move diante da Doutrina, do mundo e de nós mesmos?

O propósito é um processo interno, é essência, não criado, não é forçado, é genuíno, natural, envolve a emoção, o pertencimento. É aquilo que nos enseja ousar, tentar, por saber que vale a pena seguir passo após passo. Nas casas espíritas, responsáveis pelo atendimento, estudo, divulgação da sociedade como um todo, valores, princípios, propósitos são bem definidos. Mas como aproximar ainda mais a sociedade que anseia por esses conceitos, práticas e como divulgar o Evangelho à Humanidade como um todo?

### **A comunicação com propósito**

Trazendo poesia com Shakespeare à nossa pauta, lembramos o dramaturgo que “todas as graças da mente e do coração se escapam quando o propósito não é firme”. Propósito não é imposição, mas requer firmeza, caso deseje aproveitá-lo em todo o seu potencial.

Comunicar com propósito é, pois, impulsionar os valores da instituição ao mundo. Hoje, atuando na coordenação da Comunicação da Federação Espírita Brasileira, em todos os processos, sistemas, propostas, o propósito do trabalho no bem, impulsionando reflexões, atos em prol da Humanidade, movem-nos diariamente.

Trabalho sério e dedicado de uma equipe que envolve

as diversas ferramentas e meios em ação, planejamentos atentos à transversalidade das ações em conjunto com as variadas áreas, trabalhando ações de estudo, infantojuvenis, mediunidade, palestras, atendimento espiritual, documentação, unificação, entre tantas atividades relevantes à Instituição e ao Movimento Espírita.

De redes sociais a exposições, de boletins internos, externos, online e offline, assessoria de imprensa, podcast, identidade visual, campanhas, portais, audiovisual, vivenciamos a comunicação comprometida com o divulgar evangélico e fazemos dela uma forma de ecoar ao mundo o que a FEB é, o que ela faz, o que a Doutrina fala e como ajuda a Humanidade em seu potencial evolutivo.

Diante das funções da comunicação social espírita, trazemos a reflexão sobre o crescimento dos anseios da sociedade em relação ao evangelizar e integrar de objetivos e propósitos que tenham seus valores claros e que estes estejam de acordo com os princípios da sociedade.

Recentemente obtivemos o prêmio iBest 2023, a maior premiação da internet no país. Indicada pela primeira vez para a categoria Religiões e Crenças, a Federação Espírita Brasileira recebeu a placa de Top 3, celebrando o trabalho de anos de dedicação e entrega da Comunicação da Instituição e o reconhecimento da própria Instituição em abrir as portas para a inovação e novos projetos.

Nosso foco é a busca de seguidores? Não, é a entrega de bom conteúdo.

Mais recentemente ainda, aliamos ao trabalho reali-

zado, as ações junto à FEB Cinema, na divulgação de filmes a exemplo de Nosso Lar 2 - Os Mensageiros. Com cerca de 12 semanas em cartaz, distribuído pela Disney e produzido pela Cinética, levou cerca de 1.700.000 pessoas aos cinemas do Brasil e, em breve, chegará ao streaming. Um movimento grande e sólido do Movimento Espírita em torno da obra consoladora de André Luiz.

Em breve, cerca de oito novos filmes virão às grandes telas.

Nosso foco é a bilheteria, números sem porquês? Não, é fazer como que a mensagem de amor e paz chegue aos diversos corações.

Todas as ferramentas são oportunidades de deixar claro ao mundo a que viemos, quem somos e como podemos ajudar nas diversas esferas da vida em coletividade, seja nas campanhas em defesa da vida, seja nas reflexões por meio das mais de 700 obras literárias, exposições culturais, abordando temas do bem...

Todo o trabalho realizado é de entrega contínua, com feedbacks de leitores, seguidores e visitantes sobre o bem que fez a eles o recebimento de um post, o contemplar de uma exposição, o tocar de um filme.

Uma atuação com o propósito maior de divulgar o Evangelho, seus preceitos e prática, auxiliando aqueles que necessitem de uma palavra de amor, paz e um ombro amigo. É ou não é motivo para acordar todos os dias com gratidão?

Com a disciplina que bem aprendemos em nossa Doutrina, seguimos firmes no propósito da divulgação do Evangelho - é o que nos move.



Maria de Fátima  
Melo Salvo

## TRANSTORNOS MENTAIS E REMÉDIOS ESPIRITUAIS

Rafael Papa, psicólogo clínico, escritor espírita, palestrante, médium de psicografia e de cura na Fraternidade Espírita João Batista, no Rio de Janeiro, busca inserir a dimensão espiritual em seus atendimentos, está convicto de que a cura integral do ser perpassa pela profilaxia da Doutrina Espírita. Por essa razão, procura colocar em prática e compartilhar os ensinamentos dos médicos espirituais, em especial do Espírito Hammed, que traz, por meio de sua psicografia, a obra *Transtornos Mentais e Remédios Espirituais*.

Os transtornos mentais têm-se multiplicado no mundo nas últimas décadas. A impressão é a de uma epidemia em curso, para a qual não se descortinam soluções em curto prazo. TDAH, Bipolaridade, Esquizofrenia, Bordeline, Transtorno do Espectro Autista, Síndrome do Pânico, Depressão... A lista é enorme e complexa. Os desafios para os indivíduos, famílias, programas de saúde e sociedade, idem. Igualmente para os atendimentos fraternos nas casas espíritas.

Quais as causas orgânicas e espirituais? Há esperança de cura ou apenas alívio temporário? As emoções influenciam nos processos da mente? O que o paciente pode fazer para lidar com sua situação? Como a família pode auxiliar? Qual é o papel da sociedade nesse quadro?

Hammed responde a essas questões ao dizer que, muito antes da hospitalização, o ser necessita de hospitalidade. Ele oferece novas

propostas firmadas na união entre ciência terrena e espiritual. Assim, traz as ideias de Kardec, Joanna de Ângelis, André Luiz, Emmanuel, dentre outros, aliadas ao pensamento dos órgãos mundiais de pesquisa e regulação, a exemplo da American Psychiatric Association, que legou aos profissionais da área o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5, um roteiro adotado pela esmagadora maioria dos psiquiatras, psicólogos e outros profissionais da saúde, para identificar sintomas e definir programas de tratamento.

Chama a atenção do leitor a forma como o conteúdo do livro é estruturado, num trabalho associativo entre a ciência médica terrena e a ciência médica espiritual. O fato demonstra não haver conflito entre elas e, sim, respeito e colaboração, para propiciar novas possibilidades de compreensão e profilaxia dessas ocorrências.

Hammed não derroga métodos e remédios terrenos, nem os avanços das várias ciências relacionadas à saúde, pelo contrário, recomenda que os tratamentos prescritos sejam seguidos, estimula o estudo, a pesquisa, mas lança novo olhar sobre as causas, oferece uma gama de remédios espirituais que podem auxiliar na redução do sofrimento e estão ao alcance dos que desejam alívio ou cura para si, para seus entes queridos ou seus pacientes, sem utopias mirabolantes e com base em resultados concretos, que afluem no testemunho do médium

e em relatos de casos atendidos ou presenciados por ele com pessoas acometidas por Síndrome do Pânico, TDAH, Esquizofrenia, Psicose, Bipolaridade, Depressão...



Um livro indispensável para os que lidam com os desafios gerados por desdobramentos desses transtornos no dia a dia.

Ficha técnica:

**Transtornos Mentais e Remédios Espirituais**

Autor espiritual: Hammed. Médium: Rafael Papa.

Intelítera Editora.

224 páginas/ formato 23x2x16 cm, 380g.

Versão impressa e e-book.





José Ricardo

## TRABALHO E TOLERÂNCIA, PARCERIA ESSENCIAL!



Revisitando o assunto, sempre atual, recordemos experiência narrada pelo colunista americano Sidney Harris<sup>1</sup>. Conta que acompanhava um amigo à banca de jornal. Este cumprimentou amavelmente o jornaleiro, mas, como retorno, recebeu um tratamento rude e grosseiro. Pegando o jornal que foi atirado em sua direção, o amigo de Harris sorriu polidamente e desejou um bom fim de semana ao jornaleiro. Quando os dois amigos desceram pela rua, o colunista perguntou:

- Ele sempre te trata com tanta grosseria?

- Sim, infelizmente é sempre assim.

- E você é sempre tão

polido e amigável com ele?

- Sim, sou.

- Por que você é tão educado, já que ele é tão indelicado com você?

- Porque não quero que ele decida como eu devo agir.

Lição primorosa. Dispensa comentário.

Não raro, por conta dos conflitos que surgem, atribuímos a alguém, fato ou circunstância a responsabilidade da ocorrência, nunca a nós. Já se disse, com muita sabedoria, que não somos, muitas vezes, responsáveis pelas circunstâncias, **mas pelas respostas que damos a elas**, e não foi sem razão que Allan Kardec, o Codificador do Espiritismo, definiu

como divisa para as relações, em qualquer situação, TRABALHO, SOLIDARIDADE E TOLERÂNCIA, compreendendo aí, com a lucidez de sempre, os pilares essenciais para uma convivência duradoura, laboriosa e ética, como convém.

Descompassos acontecem, mas devem ser trabalhados como recurso pedagógico que são, ajudando-nos a motivar mudanças, transmutando a carga dos instintos primários que ainda trazemos nas virtudes que devemos experimentar no trânsito para a plenitude. Para o conflito, quando surge, temos duas alternativas - a fuga ou o enfrentamento. A primeira escamoteia soluções; a segunda constrói consensos, propicia melhor

compreensão de nós mesmos, do outro e da Vida.

Quando optamos por fugir ao debate saudável, surgem, com inusitado vigor, consequências indesejáveis, as quais, quase sempre, nos escapam ao controle: INIBE O DIÁLOGO - sem ele, as possibilidades de entendimento se esvaem; CAMUFLA SOLUÇÕES - sim, porque o distanciamento de forma alguma pressupõe a solução pretendida; FRAGILIZA A AUTOESTIMA do aparente perdedor; SUSTENTA O EQUÍVOCO AUTORITÁRIO do pretense vencedor e NUTRE RESENTIMENTOS, vez que a ausência da conversa franca e respeitosa impossibilita o esclarecimento de intenções e atitudes, quase sempre consideradas na superficialidade dos fatos, logo, sem proveito real.



Ao contrário, quando investimos no enfrentamento da crise - não no enfrentamento aos agentes - os resultados são claramente promissores, pois, AJUDA A REGULAR RELAÇÕES, uma vez que o esclarecimento das motivações propicia a compreensão dos fatos e das circunstâncias;

FAVORECE O RECONHECIMENTO DAS DIFERENÇAS, o que é altamente positivo sob todos os aspectos; ESPELHA IDENTIDADES, pois, no diálogo, cada qual oferta ao outro um pouco de si, dos seus valores, das suas expectativas e possibilidades; RACIONALIZA ATITUDES, distanciando-se prudentemente de conclusões apressadas, quando não explosivas e FUNDAMENTA RELAÇÕES SAUDÁVEIS, fazendo compreender que estas, quando atuantes, vitalizam nossos dotes pessoais para superar situações com subsequente enriquecimento pessoal.

Do renomado Max Gehringer<sup>2</sup>, anotamos os *5 pecados capitais do trabalhador*, aqui sob adaptação para aproveitamento nosso:

FAZER O MÍNIMO ESPERANDO O MÁXIMO - como desfrutar indebitamente reconhecimento e promoção sem o esforço continuado na superação das próprias limitações, para, só depois, recolher a espontânea generosidade da vida?

SENTIR-SE UMA ILHA DE EXCELÊNCIA NUM MAR DE MEDIOCRIDADE - sempre nos falta algo, e não há nenhum desdouro nisso. Imaginar-se referência infalível é que gera conflitos e desarmonia.

ALTERNÂNCIA DE HUMOR - indicativo de fragilidade emocional, nutre insegurança decisória, constrói relações duvidosas de confronto e, até desmerece o clima pessoal que é fator decisivo para a saúde ou a instabilidade da equipe e, quase sempre, da instituição. COMPLICAR A VIDA DO OUTRO - apreço, sim, ao talento e às atitudes positivas, mas sem subserviência ou barganha

afetiva, e compreensão para com as deficiências e limitações. Ao agirmos em benefício do outro, iniciamos um ciclo de atitudes que impactam positivamente tudo ao nosso redor.

INSENSIBILIDADE ÀS MUDANÇAS - rotina sistemática e sem visão de futuro é caminho certo para a estagnação. Desnute motivações, inibe a criatividade, engessa o crescimento pessoal e da equipe. Rumo novo e perdas são indispensáveis recursos de reavaliação pessoal. Ganhos, objetivos e subjetivos, são prêmios ao esforço e à competência, mas, acima de tudo, *oportunidade de compartilhar o sucesso com os outros*, sem os quais o desempenho pessoal resultaria insatisfatório ou, até mesmo, nulo.

Desatender a tais referências, onde a vida nos coloque, é teorizar concepções louváveis, mas permanecer inoperante no Bem.

Lição melhor? Talvez esta, que colhemos algures e aqui compartilhamos: não espere um sorriso para ser gentil, ser amado para amar, ficar sozinho para reconhecer o valor de um amigo, ter muito para compartilhar um pouco, a queda para lembrar o conselho, a dor para acreditar na oração, ter tempo para poder servir, a mágoa do outro para pedir perdão, nem a separação para reconciliar. **Não espere... porque você não sabe de quanto tempo dispõe.**

---

1. Portal CEULP/ULBRA - Centro Universitário Luterano de Palmas - visitado em 22.3.24/11h34

2. Max Gehringer (1949). Administrador de empresas e escritor, autor de diversos livros sobre carreiras e gestão empresarial. Internet em 22.03.24/12h



André Siqueira

# CUIDAR DE SI E DOS OUTROS

A compreensão do amor nos convida a uma jornada de transformação moral e espiritual. Sentir o amor é integrar-se à essência da Vida, sintonizando com os aspectos mais sagrados da existência. Pela prática do amor em todas as suas formas podemos construir um mundo mais justo, fraterno e solidário. O amor nos impulsiona a superar o egoísmo, cultivar a compaixão e construir relações saudáveis com o próximo. É por meio do amor que experimentamos a verdadeira felicidade e alcançamos a plenitude do nosso ser.

O cuidado, por outro lado, é um conceito que transcende definições simplistas. Filósofos, enfermeiros, psicólogos e sociólogos, entre outros, dedicaram-se a desvendar suas múltiplas nuances, tecendo uma compreensão abrangente e complexa. O cuidado se manifesta em diferentes formas e se expressa de maneiras variadas, mas sempre envolve um profundo compromisso com o bem-estar do outro, a responsabilidade pela sua vulnerabilidade e a busca por condições que possibilitem o seu progresso real e verdadeira felicidade.

A investigação epistemológica da relação entre cuidado e amor revela aspectos de natureza multifacetada. O cuidado pode ser compreendido como um ato de amor, mas também pode ser motivado por outros fatores, dentro de

sua extensa fenomenologia de expressões. O amor, porém, à luz da compreensão espírita, possui em sua base a prática do cuidado, que sempre significa proteção.

Compreender as nuances entre cuidado e amor é crucial para construir relações saudáveis e fortalecer a empatia e a responsabilidade social. Através da lente epistemológica, reconhecemos a importância de cultivar o cuidado como expressão genuína do amor e de buscar o bem-estar de todos, promovendo uma sociedade mais justa e humana.

## Entendendo o conceito de “Cuidado”.

Apreciemos alguns conceitos de cuidado na visão de alguns filósofos e cientistas:

Martin Heidegger, um dos mais importantes filósofos do século XX, propõe uma visão existencial do cuidado, conforme apresentado em sua obra *“Ser e Tempo”*. *O cuidado, para ele, é o modo fundamental de o ser humano se relacionar com o mundo e consigo mesmo*. Pelo cuidado, tornamo-nos conscientes de nossa finitude e da necessidade de cuidar de nós mesmos, dos outros e do mundo ao nosso redor. A perspectiva materialista de Heidegger contrasta o tempo da existência com o a urgência de cuidar da própria vida, antes que a morte nos

alcance.

Em *“The Caring Self”*, Nel Noddings, importante filósofa americana, define o cuidado como um engajamento com o outro que se baseia na percepção de suas necessidades e na disposição para responder a elas. Na visão dessa autora, o cuidado envolve atenção, responsabilidade e compromisso com o bem-estar do outro.

Joan Tronto é uma importante cientista política e especialista em estudos de gênero, na Universidade de Minnesota. Em sua obra *“Moral Boundaries”*, Tronto define o cuidado como uma atividade moral e política essencial para a construção de uma sociedade justa e humana. O cuidado envolve o reconhecimento da vulnerabilidade humana, a responsabilidade pelo outro e a luta por condições sociais que possibilitem o cuidado. Nessa autora, percebemos fortemente a limitação do pensamento materialista, a expressar o cuidado como uma ação social que busca criar condições para uma convivência política e social que se baseia na felicidade social como o estabelecimento de uma sociedade justa.

Por sua vez, em *“The Theory of Human Caring”*, Jean Watson, uma renomada enfermeira teórica e professora americana dedicada à ciência do cuidado, propõe uma visão holística do cuidado que considera a interconexão entre

corpo, mente, espírito e ambiente. O cuidado transpessoal envolve compaixão, empatia e a promoção do bem-estar integral do outro.

Também no campo da enfermagem, em “Notes on Nursing”, Florence Nightingale, a italiana conhecida como a “Dama da Lâmpada” e que dedicou sua vida a cuidar dos doentes e revolucionar a profissão de enfermagem, definiu o cuidado como uma ciência e uma arte que requer conhecimento, habilidades e compaixão. O cuidado envolve a criação de um ambiente saudável, a atenção às necessidades físicas e emocionais do paciente e a promoção da sua recuperação. Em 1860, Florence fundou a primeira escola de enfermagem Nightingale no Hospital St. Thomas, em Londres. Com essa iniciativa, profissionalizou a área do cuidado à saúde e elevou o status das enfermeiras. Ela utilizou dados para defender a importância da higiene e do saneamento básico nos hospitais e influenciou políticas públicas de saúde. Nightingale é considerada a fundadora da enfermagem moderna.

Podemos compreender o conceito de cuidado como **a criação de condições de interconexão entre corpo, mente, espírito e ambiente que promovem o progresso bio-psico-sócio-espiritual e que resultam na construção da felicidade efetiva do Ser, na qual participa ele próprio e os seus cuidados intelectuais e morais.**

### Ante o conceito de “Amor”

Em seu conhecido livro “A Arte de Amar”, Erich Fromm, famoso psicanalista, filósofo social e humanista alemão, define o amor como uma arte que precisa ser aprendida e praticada. Para ele, não se trata de um sentimento passivo, mas de uma atividade que exige es-

forço, concentração e disciplina. Em sua concepção, o amor genuíno se manifesta em ações concretas de cuidado, responsabilidade e respeito pelo outro.

Na obra “Simpósio”, Platão apresenta o amor como uma força que impulsiona o ser humano à busca pela beleza e pela perfeição. O amor é um desejo de transcendência que nos leva a contemplar a beleza em suas diversas formas, culminando na contemplação da Beleza em si mesma, a forma ideal e perfeita.

Já Aritóteles, conhecido como “O Filósofo”, pensa o amor sob uma ótica comportamental e, na “Ética a Nicômaco”, define o amor como uma forma de amizade que se baseia na estima e no respeito mútuos. O amor verdadeiro, para o filósofo estagirita, é uma virtude que se manifesta na benevolência, na justiça e no cuidado pelo outro.

Allan Kardec, em “O Evangelho segundo o Espiritismo”, define o amor como a “lei de Deus” e a “chave que abre todas as portas da felicidade”. Para ele, o amor é a força motriz do universo, transcendendo emoções e sentimentos. É um princípio universal que se manifesta em todas as criaturas, impulsionando a evolução moral e espiritual. O amor se traduz em ações de caridade, benevolência e justiça, que visam o bem-estar do próximo.

Emmanuel, em “O Consolador”, afirma que o amor é a “chama divina que ilumina a alma”. É a força que nos conecta a Deus e ao próximo, permitindo-nos transcender o egoísmo e a individualidade. O amor verdadeiro é incondicional, abrangendo a todos, sem distinções. Ele se manifesta pela compaixão, pela tolerância e pelo perdão, nutrindo a paz interior e a felicidade genuína.

Diz Joanna de Ângelis, na obra “Amor, Imbatível Amor”, que o

amor é substância criadora e mantenedora do Universo, constituído por essência divina. E complementa (p. 15):

*É um tesouro que quanto mais se divide mais se multiplica, e*



*se enriquece à medida que se reparte. Mais se agiganta, na razão que mais se doa. Fixa-se com mais poder, quanto mais se irradia. Nunca perece, porque não se entibia nem se enfraquece, desde que sua força reside no ato mesmo de doar-se, de tornar-se vida. Assim como o ar é indispensável para a existência orgânica, o amor é o oxigênio para a alma, sem o qual ela se enfraquece e perde o sentido de viver. É imbatível, porque sempre triunfa sobre todas as vicissitudes e ciladas.*

Abrangendo os aspectos intelectuais e morais do progresso

humano, o Espírito de Verdade asseverou de maneira peremptória: “Espíritas! Amai-vos, este o primeiro ensinamento; instruí-vos, este o segundo.” - conforme pode se visto no item 5, do capítulo VI, de O Evangelho segundo o Espiritismo.



### **Cuidar de Si e do Próximo: um dever moral do Espírito.**

Embora apresentem nuances e perspectivas distintas, Kardec, Emmanuel e Joanna de Angelis convergem na definição do amor como a força fundamental do Universo e o pilar da Doutrina Espírita, em sua expressão moral de prática da Lei de Justiça, Amor e Caridade. O amor é, de fato, a base da lei de Deus, a chama divina que nos conecta à Fonte Criadora e a força transformadora que nos impulsiona à evolução.

A compreensão do amor

na visão espírita nos convida a uma jornada de transformação moral e espiritual. Pela prática do amor em todas as suas formas podemos construir um mundo mais justo, fraterno e solidário. O amor nos impulsiona a superar o egoísmo, cultivar a compaixão e construir relações saudáveis com o próximo. É pelo amor que experimentamos a verdadeira felicidade e alcançamos a plenitude do nosso ser.

Para completarmos esta longa jornada de crescimento, é necessário atentar para a necessidade de cuidarmos de nós mesmos.

O cuidado de si envolve relações complexas com os outros, sendo uma prática reflexiva da liberdade. O Espiritismo propõe o pleno desenvolvimento das capacidades humanas para uma vida boa - no conceito ético, incluindo o autocuidado como elemento fundamental. A prática do autoconhecimento, como chave para o crescimento espiritual, precede e sustenta o esforço para pôr em prática as leis morais - a expressarem-se como cuidados a si e ao próximo. É necessário cuidar da saúde física e mental, mas igualmente da saúde moral e intelectual: expressando-se na busca pelo conhecimento e pela prática ética que visa a edificação da verdadeira felicidade.

Cuidando de nós mesmos, passamos a habilitar-nos para a misericórdia de perceber o outro como semelhante, a estender os cuidados às necessidades alheias, sempre enfatizando as verdadeiras aspirações de progresso espiritual. Pelo diálogo, ampliamos nosso entendimento dos cuidados e fundamentamos a descoberta do outro como base para o Amor. Cuidar do outro é uma prática ecológica que envolve seres e coisas e nos faz praticar o sentido original da religião como ato de religação com o significado da existência: a noção

verdadeira de sagrado.

Cuidar é o princípio do amor e o amor pode ser entendido como uma regra de construção da verdadeira felicidade, desde que alcancemos a extensão de sua expressividade, conforme asseverou Jesus:

**“Que vos ameis uns aos outros, como eu vos tenho amado!” (João 13:34)**

O desafio de cuidar como Jesus cuidou é o foco do aprendizado do Amor na prática do Espiritismo.

---

#### Referências

- KARDEC, Allan. “O Evangelho segundo o Espiritismo”. Tradução de Guillon Ribeiro. 112a. ed. Brasília: FEB, 1996.
- XAVIER, Francisco Cândido. O Consolador. Pelo Espírito Emmanuel. Edição Eletrônica Kindle. 29a. ed. Brasília: FEB, 2013.
- Franco, Divaldo; Ângelis, Joanna de. Amor, Imbatível Amor (Série Psicológica Joanna de Ângelis) (Portuguese Edition) (p. 15). LEAL. Edição do Kindle.
- FROMM, Erich. “A Arte de Amar.” Editora Sextante, 2006. Noddings, Nel. “The Caring Self.” Cambridge University Press, 2013.
- TRONTO, Joan C. “Moral Boundaries: A Political Argument for an Ethic of Care.” Routledge, 1993.
- Heidegger, Martin. “Ser e Tempo.” Editora Vozes, 2012. Noddings, Nel. “The Caring Self.” Cambridge University Press, 2013.
- WATSON, Jean. “The Theory of Human Caring.” Routledge, 2012.
- FREIRE, Paulo. “Pedagogia do Oprimido.” Editora Paz e Terra, 2005.
- NIGHTINGALE, Florence. “Notes on Nursing.” Editora Dover Publications, 2008.
- PLATÃO. “Simpósio.” Editora Unesp, 2007.
- ARISTÓTELES. “Ética a Nicômaco.” Editora Nova Fronteira, 2009.

# ACONT

## 6º ENCONTRO DE CRIANÇAS ESPÍRITAS DO ESPÍRITO SANTO



## ENCONTRO DE MEDIUNIDADE



## SEMINÁRIO MEU CACHORRINHO



## ABERTURA DA JORNADA ESPÍRITA DA REGIÃO



# FECEU

SOBRE  
- COLATINA



CAPACITAÇÃO ÁREA DE ATENDIMENTO ESPIRITUAL



EDIUNIDADE  
EIRO



CENTRO 2024

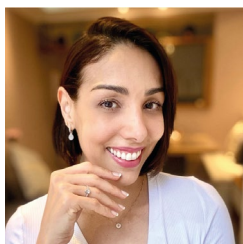


ENCONTRO SOBRE PASSE  
FESLAR





Fabiano Santos



## EVELYN FREIRE DE CARVALHO

Evelyn é procuradora do Ministério Público de Contas do Amazonas, professora, espírita, palestrante e influenciadora digital.

### 1- Qual é a sua expectativa para a participação, como palestrante, no 15º Congresso Espírita do Estado do Espírito Santo? É a primeira vez que estará em terras Capixabas?

Minha expectativa para participar do 15º Congresso Espírita do Estado do Espírito Santo é inundada de gratidão. Embora já tenha estado em Vitória há muito tempo, foi uma experiência breve, apenas a trabalho. A oportunidade de retornar, desta vez como palestrante, é um presente divino que acolho com felicidade, expectativa e muita responsabilidade.

Consciente do impacto que minhas palavras podem ter nos corações e mentes dos presentes, encaro a oportunidade com profundo respeito e devoção, sabendo que é um chamamento a ser um canal da sabedoria espiritual e do amor incondicional de Jesus. Que cada palavra proferida seja inspirada pela luz divina, tocando os corações e despertando as almas para uma vida de paz, esperança e crescimento espiritual!

### 2 - Como conciliar a rotina diária de Procuradora do Público de Contas do Amazonas, professora, espírita, palestrante e influenciadora digital; além de estudiosa do Espiritismo?

Conciliar as diversas responsabilidades com as quais a vida me presenteou é um exercício constante de equilíbrio, disciplina e entrega. Em meio à rotina como Procuradora do Público de Contas do Amazonas, professora, espírita, palestrante e influenciadora digital, busco incessantemente reservar tempo para o que verdadeiramente importa: o

serviço dedicado ao Mestre e aos meus irmãos. Cada tarefa desempenhada se torna uma oportunidade sagrada de expressar amor e dedicação, uma trilha espiritual que me aproxima cada vez mais de Deus. Quando realizamos tudo com amor, nenhum fardo é pesado.

### 3 - Uma de suas palestras no Congresso terá como tema “As Leis Morais na sociedade contemporânea”. Como você observa o contexto atual de nossa sociedade dentro dessa temática?

O contexto atual de nossa sociedade, imersa em desafios e transformações, reflete a necessidade urgente de resgate dos princípios morais que sustentam a harmonia e a evolução espiritual. Em minha palestra, buscarei refletir sobre como as Leis Morais se manifestam e se aplicam na sociedade contemporânea, oferecendo luzes e reflexões que possam inspirar a todos nós a vivermos de acordo com os preceitos do amor, da justiça e da fraternidade.

Vivemos em uma era de rápidas mudanças e desafios complexos, em que as fronteiras entre o certo e o errado muitas vezes parecem diluídas. A tecnologia avança a passos largos, conectando pessoas ao redor do mundo, mas também trazendo consigo dilemas éticos e morais nunca enfrentados.

Nossa tarefa, como espíritas e buscadores da verdade, é resgatar e promover os valores morais universais, trazendo a luz do Evangelho para iluminar os corações e mentes de todos aqueles com quem encontrarmos em nosso caminho. Devemos ser agentes de transformação, inspirando-nos nos ensinamentos de Jesus para promover a paz, a harmonia e o progresso espiritual em nossa sociedade.

### 4 - Você criou o Centro Espírita Online Casa de Jesus. Fale-nos um pouco sobre essa iniciativa e suas atividades.

O Centro Espírita Online Casa de Jesus é uma iniciativa inspirada pela vontade de compartilhar a mensagem de amor e consolação do Evangelho de Jesus Cristo, alcançando corações além das barreiras físicas e geográficas. Por meio de atividades virtuais como palestras, estudos, cursos, atividades de assistência espiritual e momentos de reflexão, buscamos levar a luz do Evangelho a todos que buscam conforto e orientação espiritual, fortalecendo os laços de fraternidade e solidariedade.

Mais do que uma plataforma virtual, é um espaço onde se pode encontrar abrigo e nutrir-se das águas cristalinas do ensinamento de Jesus. Nosso propósito é servir como instrumento de luz e consolação, promovendo o crescimento espiritual e a união fraterna entre os irmãos em Cristo. Cada visita ao Centro Espírita Online é um convite para mergulharmos mais profundamente na jornada de autoconhecimento e amor, guiados pela presença amorosa e orientadora do Divino Mestre.

### 5 - Que mensagem você gostaria de deixar aqui para os espíritas capixabas que estarão no 15º Congresso Espírita do Estado do Espírito Santo?

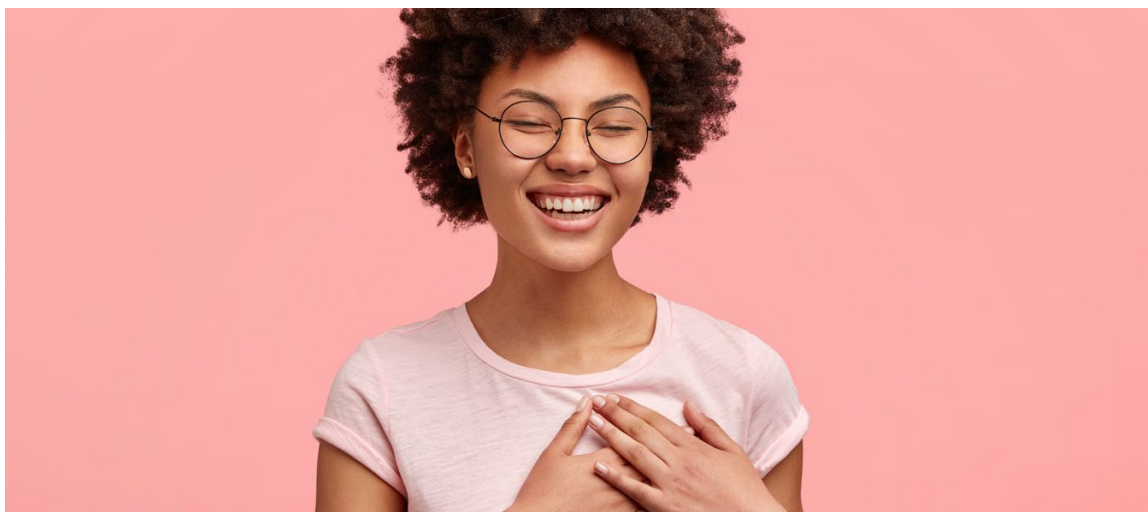
Aos espíritas capixabas que estarão no 15º Congresso Espírita do Estado do Espírito Santo, gostaria de deixar a mensagem do amor que transcende fronteiras e conecta corações. Que possamos nos reunir nesse evento abençoado com humildade e gratidão, buscando aprender e compartilhar os ensinamentos do nosso Divino Mestre! Que cada momento vivido no congresso seja uma oportunidade de fortalecimento da fé, guiado sempre pela luz do Evangelho!





Ivana Raisky

## A CURA E O CURAR-SE



<sup>23</sup> *E percorria Jesus toda a Galileia, ensinando nas suas sinagogas e pregando o evangelho do reino, e curando todas as enfermidades e moléstias entre o povo.*

<sup>24</sup> *E a sua fama correu por toda a Síria, e traziam-lhe todos os que padeciam, acometidos de várias enfermidades e tormentos, os endemoninhados, os lunáticos e os paralíticos, e ele os curava.*

<sup>25</sup> *E seguia-o uma grande multidão da Galileia, de Decápolis, de Jerusalém, da Judéia, e de além do Jordão.*

**Mateus 4:23-25**

*(...) Que mina fecunda é a mediunidade curadora! Aliviar-se-á ou curar-se-á o corpo e, pelo alívio ou pela cura, encontrar-se-á o caminho do coração, onde muitas vezes a lógica havia falhado.*

**Revista Espírita, setembro de 1868**

Na questão 625 de O Livro dos Espíritos, Allan Kardec pergunta:

- Qual o tipo mais perfeito que Deus tem oferecido ao homem, para lhe servir de guia e modelo?

Resposta: Jesus

Os espíritos superiores da codificação foram direto ao ponto. Jesus é modelo e guia da humanidade, mas, acima de tudo, é nosso irmão, foi criado como nós e percorreu todas as etapas do processo evolutivo, representando para nós o exemplo de perfeição

moral que devemos desejar. Sua mensagem teve tão grande impacto na Humanidade que foi capaz de dividir a História em antes e depois de sua vinda.

Jesus curou inúmeros sofredores. Ao curar, dizia a uns: - Tua fé te curou; a outros: - Vá e não tornes a pecar. Os que foram curados por Jesus não eram espíritos puros, mas, sim, espíritos vinculados a um mundo da categoria de expiação e provas, tal como o nosso ainda o é, ou seja, imperfeitos, em processo de evolução espiritual.

No Capítulo 15 de A Gênese de Allan Kardec, encontramos, no item 27: (...) *De todos os fatos que dão testemunho do poder de Jesus, os mais numerosos são, não há contestar, as curas. Queria ele provar dessa forma que o verdadeiro poder é o daquele que faz o bem; que o seu objetivo era ser útil e não satisfazer à curiosidade dos indiferentes, por meio de coisas extraordinárias. Aliviando os sofrimentos, prendia a si as criaturas pelo coração e fazia prosélitos mais numerosos e sinceros, do que se apenas os*

*maravilhasse com espetáculos para os olhos. Daquele modo, fazia-se amado, ao passo que se se limitasse a produzir surpreendentes fatos materiais, conforme os fariseus reclamavam, a maioria das pessoas não teria visto nele senão um feiticeiro, ou um mágico hábil, que os desocupados iriam apreciar para se distraírem. (...)*

Prossegue, ensinando-nos, no item 28: ***O Espiritismo, igualmente, pelo bem que faz é que prova a sua missão providencial. Ele cura os males físicos, mas cura, sobretudo, as doenças morais e são esses os maiores prodígios que lhe atestam a procedência. (...)***

Embora saibamos que o objetivo dos ensinamentos trazidos pelos espíritos superiores, encontrados na codificação espírita, seja o do melhoramento íntimo, esclarecendo os homens acerca das leis divinas e o auxiliando na sua jornada evolutiva, as curas espirituais são uma realidade. Temos visto, no movimento espírita brasileiro, inúmeras iniciativas nesse sentido. Centros espíritas abarrotados de irmãos nossos em grande sofrimento, seja por doenças no corpo físico ou na mente, dores psíquicas diversas, todos em busca de alívio para essas dores. Quando chegam, muitos deles estão num estado de dor excruciante, fragilizados, mas esperançosos de que ali encontrarão algum lenitivo capaz de ajudá-los. Muitos vêm desenganados pela medicina humana, outros cansados de tantos tratamentos malsucedidos, mas todos esperando pela misericórdia de Deus em suas vidas. Num primeiro momento, cabe-nos o acolhimento amoroso a todos, buscando, por todos os meios possíveis, uma forma de ajudar.

Muitos criticam esses tratamentos oferecidos por instituições espíritas, alegando que o Espiritismo veio

para curar almas e não curar corpos. É claro que, após o atendimento de socorro imediato, o esclarecimento acerca da justiça e misericórdia divinas, que a Doutrina Espírita tão bem nos descortina, deverá ser oferecido, para que todos possam entender a origem das doenças, a forma de curá-las em seu âmago, na origem, pois o corpo físico reflete o adoecimento do espírito. Foi o que Jesus fez, quando admoestou: – Vá e não tornes a pecar. Mas, se Jesus curou, por que nós também não podemos fazer isso em Seu nome? Alguns poderão dizer que estamos muito distantes de Jesus, que Ele fez curas devido à sua condição de espírito superior, que nós não temos essa capacidade, no entanto, no evangelho de Lucas, capítulo 9, versículos 1-2, encontramos:

<sup>1</sup> E, convocando os seus doze discípulos, deu-lhes virtude e poder sobre todos os demônios, para curarem enfermidades.

<sup>2</sup> E enviou-os a pregar o reino de Deus e a curar os enfermos.

Ainda no evangelho de João, 14:12-14, lemos:

<sup>12</sup> Na verdade, na verdade vos digo que aquele que crê em mim também fará as obras que eu faço, e as fará maiores do que estas, porque eu vou para meu Pai.

<sup>13</sup> E tudo quanto pedirdes em meu nome eu o farei, para que o Pai seja glorificado no Filho.

<sup>14</sup> Se pedirdes alguma coisa em meu nome, eu o farei.

Allan Kardec tratou sobre o tema em inúmeros artigos publicados na Revista Espírita. O assunto é complexo, e o próprio codificador reflete sobre esse fato, quando diz:

*A mediunidade curadora deveria ter a sua vez; embora parte integrante do Espiritismo, ela é, por si só, toda uma ciência, porque se liga ao magnetismo, e*

*não só abarca todas as doenças propriamente ditas, mas todas as variedades, tão numerosas e tão complexas, das obsessões, que, por seu turno, também influem sobre o organismo. Não é, pois, em poucas palavras que se pode desenvolver um assunto tão vasto. Nele trabalhamos, como em todas as outras partes do Espiritismo; mas como aí nada queremos introduzir por nossa própria conta e que seja hipotético, procedemos pela via da experiência e da observação. (Revista Espírita, setembro de 1865)*

Isso nos estimula a estudarmos o tema e observarmos os trabalhos que são desenvolvidos com os médiuns curadores.

Chegamos à conclusão de que não nos cabe julgar aqueles que buscam o alívio para suas dores nos inúmeros centros espíritas que oferecem essa possibilidade. Talvez, se fôssemos nós na mesma situação, faríamos da mesma forma, mesmo entendendo a belíssima mensagem enviada por um Espírito Amigo, que consta em O Evangelho segundo o Espiritismo, no capítulo 9, item 7, intitulado A Paciência, que nos ensina: ***“A dor é uma bênção que Deus envia a seus eleitos; não vos aflijais, pois, quando sofrerdes; antes, bendizeis de Deus onipotente que, pela dor, neste mundo, vos marcou para a glória no céu. (...)”***

Curar e curar-se. Às vezes, a cura começa no âmbito material, para, depois, chegar ao espiritual. O trabalhador espírita que se vincula aos processos de curas, em nome de Jesus, exercita a caridade para com o próximo, doando de si, de forma dedicada e abnegada, atendendo à exortação de Jesus: – “Portanto, tudo o que vós quereis que os homens vos façam, fazei-o também vós a eles; porque esta é a lei e os profetas”.



Marina Médici

## A MEDITAÇÃO NAS CASAS ESPÍRITAS



Caros amigos e leitores, não é de agora que o movimento espírita vem nos instruir e sugerir acerca da implantação de práticas meditativas em nossas casas espíritas, portanto, iniciemos este texto reflexivo a partir de algumas indagações:

Por que poucos grupos espíritas utilizam a meditação como ferramenta de terapia anímica?

Seria por dificuldade para encontrar tarefeiros aptos a gerir esse compromisso?

Seria por não saberem como iniciar um trabalho como esse?

Seria por que nós espíritas, em maioria, ainda não temos o hábito de meditar?

Ou talvez por ainda carregarmos concepções equivocadas em relação à meditação?

Vamos refletir juntos sobre essas indagações. Sugiro que faça as suas em seu íntimo neste momento. Acolha as suas respostas e as analise. Como parte da equipe federativa, penso que conseguir essas

respostas facilitará o entendimento, o diálogo com os grupos e o rumo que podemos tomar para atender essas demandas.

Não nos faltam instruções dos Espíritos para que façamos da meditação uma prática regular. Como também instruções de tarefeiros engajados ao processo de reforma íntima individual, que são destaques no espiritismo. Seja em contribuições valiosas de Palhano, Hermínio Miranda, Joanna de Ângelis, aos mais atuais trabalhos de Haroldo Dutra, a meditação tem sido estudada, sugerida e, em alguns núcleos, implementada. Joanna de Ângelis, em *O Homem Integral*, considera que a repetição da meditação todos os dias cria uma harmonia interior capaz de resistir às investidas externas sem se perturbar, por mais fortes que se apresentem. Lamartine Palhano Junior pondera sobre a importância de meditar antes da execução da prece e de outras tarefas na casa

espírita, a fim de conseguir o estado ideal de quietude, “esvaziando” a mente de pensamentos desnecessários e inoportunos.

Embora as obras espíritas já tratem da meditação há décadas, há pouco mais de vinte anos, a ciência humana pesquisa em profundidade as modificações que a prática meditativa provoca no cérebro e, como consequência, na mudança do comportamento humano. “A meditação nada mais é que uma ferramenta gentil e amorosa para lidar com as nossas mentes. Um exercício diário do não agir na ação, colocando-nos como observadores atentos e calmos às mudanças, usando nossos sentidos físicos e extra físicos para ampliar a nossa percepção no mundo.” (Revista *A Senda*, pag 21, mai/jun 2022).

Por meio do processo meditativo, o indivíduo passa a reconhecer seu campo mental e emocional, identificando o padrão de frequência dos seus pensamentos e, assim,

com a prática regular e adequada, torna-se capaz de ampliar o estado de consciência, vigilância e quietude mental. Essa mudança de padrão permite-nos prevenir processos de auto-obsessão e demais tipos de obsessão. Uma vez que nos tornamos observadores conscientes de nosso estado mental, também nos tornamos protagonistas de nossas condutas e emoções. Lembra-nos Emmanuel, por meio de Chico, em suas sábias considerações na obra *Pensamento e Vida*: “A Vontade é a gerência esclarecida e vigilante, governando todos os setores da ação mental. Só a Vontade é suficientemente forte para sustentar a harmonia do espírito... pode impor o jugo da disciplina sobre os elementos que administra, de modo a mantê-los coesos na corrente do bem.”

No que tange ao movimento espírita do estado do Espírito Santo, chegou até nós a informação da existência de duas casas espíritas que têm, em seu funcionamento semanal, grupos dedicados às práticas meditativas: a Comunidade Espírita Esperança, em Vitória, sob a coordenação de Clovis Aurélio Vervloet, e a Casa Espírita Cristã, sob a coordenação de Isaias Firmino e Egeu Bisi. Em visita a ambas, tive o privilégio de conhecer as atividades e participar delas. Na primeira, a prática tem oito anos de funcionamento e, na segunda, aproximadamente, dois anos. Inclusive, vale ressaltar que, recentemente, a Comunidade Espírita Esperança inaugurou,

às quartas-feiras, um momento meditativo destinado às famílias e crianças. Ficamos felizes em conhecer a grandiosidade e a existência desses trabalhos no movimento e, em nome da equipe Feees, parablenizo a todos os envolvidos pela dedicação e empenho na execução e manutenção desse trabalho. Gostaria de me desculpar antecipadamente, caso existam outras casas que desenvolvam esse trabalho em nosso estado e que aqui não foram citadas. De antemão, pedimos que entrem em contato conosco e nos contem sobre a tarefa, para que possamos conhecer mais de perto.

Em 25 de maio de 2024, outra casa, a União Espírita Cristã de Vila Velha, passará a oferecer a meditação em uma reunião aberta ao público, sob a minha coordenação, de Lijamar Ramos e Sofia Chamon. Esse projeto terá o nome Grupo Ser: Meditação e Espiritismo, oferecerá momento em que todos farão a prática de meditação guiada, escutarão músicas edificantes, mensagens evangélicas e doutrinárias, além de receberem passe magnético e terem sua água fluidificada para levarem aos seus lares. Convidamos a todos a participar desse momento conosco. Como não conheço ainda quais as limitações por detrás do processo de implantação de grupos meditativos em outras casas, vou lhes falar sobre esse. O projeto já pensado há dois anos, foi escrito e deixado temporariamente reservado, esperando o momento

certo em que a equipe de apoio se manifestasse para a condução de suas atividades. Dessa forma, para nós, o maior desafio foi encontrar a equipe para iniciar a tarefa. Caso seja essa, ou qualquer outra, a questão da sua casa, saiba que nós da equipe federativa podemos auxiliar na elaboração, capacitação e implantação desse tipo de atividade. Não deixem de nos contactar, para construir projetos como esse.

Finalizamos nossa reflexão com este chamado:

Faz-se urgente que a meditação faça parte do conjunto de tarefas oferecidas pelas nossas casas espíritas. Afinal, quando nos tornamos meditadores regulares, aprendemos a conhecer em profundidade a nós mesmos, ampliamos a nossa consciência e a nossa ligação com a espiritualidade superior. Assim, passamos de vítimas dos infortúnios desse mundo, a protagonistas da nossa encarnação, entendendo cada vez mais o nosso papel nos momentos de dor, desafios e também de felicidade.

---

Revista A Senda, edição de maio de 2022, pg. 20-21. N215, Ano 100.

Lamartine Palhano Junior. O Livro da Prece Francisco Cândido Xavier. *Pensamento e Vida*. Pelo espírito de Emmanuel.

Haroldo Dutra. *Meditação: A Arte da Serenidade*.

Divaldo Pereira Franco. O Homem Integral pelo espírito Joanna de Ângelis.

*amar*  
*vale a pena...* 

## RECADO FRATERNO

*Jesus, o Divino Amigo, percorreu os caminhos de longínquo país do oriente médio, ensinando o amor, a fraternidade e a prática do bem. Não se preocupou Ele com particularidades pertinentes às limitações materiais que cercavam a vida dos homens. Sua atitude revelava a confiança irrestrita na Providência Divina. As terras por onde andou, que muitos chamavam Palestina, era, no dizer do povo judeu, o País de Canaã, prometido àquele povo por Javé, mas os tempos eram difíceis, porquanto o povo estava submetido ao arbítrio do Império Romano e haviam pesados tributos a pagar, obrigando a maioria a grande esforço para garantir o próprio sustento.*

*Passaram-se os anos, grandes conquistas tecnológicas vieram alterar o panorama da vida nas sociedades contemporâneas, contudo ainda vemos as pessoas, em maioria, precisando trabalhar arduamente, para garantir o sustento de suas famílias. Precisamos lembrar de Jesus e buscar o Seu exemplo.*

*Sejam vocês, amados companheiros, consciências conectadas ao bem, sem cogitar de limites e obstáculos. O Pai vela por todos e haverá de conceder a cada um o que estiver em seu merecimento e seja útil ao desenvolvimento dos seus potenciais.*

*- “Não vos inquieteis pelo dia de amanhã” – aconselhou sabiamente o Mestre.*

*Serenemos, pois, os nossos corações e aguardemos que se faça a vontade da Inteligência Superior que criou o Universo e a tudo preside com amor e justiça.*

*Estamos aqui junto a vocês. O trabalho na seara espírita segue o roteiro que está delineado pelos amorosos benfeitores que supervisionam as tarefas do Consolador sob o comando do Cristo. Confie, mas não se imobilizem, ao contrário, multipliquem os esforços. Os últimos ajustes já estão sendo realizados e muito se espera daquele que muito recebeu.*

*Jerônimo Ribeiro*

*(Página recebida em 06/01/2005, na sede da FEEES)*

## GRUPO DE AJUDA MÚTUA À DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Patrocinado pela AMEBRASIL, O Grupo Apoio Fraterno, de Vitória/Vila Velha, começou a CAPACITAÇÃO INICIAL AO TRABALHO VOLUNTÁRIO NO GRUPO DE AJUDA MÚTUA À DEPENDÊNCIA QUÍMICA APOIO FRATERNAL, no dia 2 de abril. Com 8 encontros semanais, online, toda terça-feira, das 19h30 às 21h, a iniciativa propõe habilitar interessados para a atividade e tem na obra Dependência Química e Espiritualidade na Visão Médico-Espírita a sua fundamentação e operacionalidade. Maiores detalhes: (55) 99933 6670. Vale conferir.



## JORNADA ESPÍRITA REGIÃO CENTRO - ABRIL 2024

Sob o tema Quereis ser meus discípulos?, realizou-se mais uma Jornada Espírita sob o patrocínio dos 3º, 7º e 10º Conselhos Regionais Espíritas, que contou com os seguintes expositores: Ricardo Alves da Silva (ES), na Comunidade Espírita Esperança (Vitória), em 18.abril, às 19h30, com o tema O Consolador de Almas; Lieber Faiad (MT), na Fraternidade Espírita de Laranjeiras (Serra), às 19h30, abordando A Paz do Mundo Começa em Mim e, em 20.abril, às 17h30, na Câmara Municipal de Santa Teresa, Gustavo da Silveira (MG) falou sobre Só o Amor pode construir a paz. Os palestrantes, felizes nas considerações que fizeram, deixaram lições preciosas para quantos compartilharam aqueles momentos de aprendizado e encantamento.



## SEMINÁRIO SOBRE O PASSE - 07.04.24

O 3º Conselho Regional Espírita (Vitória) realizou, na Sociedade de Estudos Espíritas Irmão Tomé, um seminário sobre o passe - uma das mais tradicionais terapias oferecidas pelas casas espíritas. O tema, sempre oportuno, contou com expressiva plateia de interessados, constituída majoritariamente de frequentadores e trabalhadores espíritas da região. Com habilidade e competência, o facilitador Clóvis Vervloet enriqueceu a abordagem, valorizando a compreensão do assunto à luz da Doutrina Espírita, como convém.



## SEMINÁRIO SOBRE MEDIUNIDADE

Em Cachoeiro de Itapemirim, das 9h às 17h, do dia 27 de abril, a Associação Espírita Jeronimo Ribeiro sediou encontro sobre mediunidade para a região do 4º Conselho Regional Espírita. Coordenado pela equipe da Área Mediúcnica da FEEES, foram abordados três temas, Mediunidade, Jesus e o Espiritismo, Mediunidade com Jesus e A prática mediúcnica, contemplando este último conteúdo assuntos como desafios da prática mediúcnica, preparo para a reunião e fenômenos medianímicos, dentre outros de relevante importância.



## A FEEES PRESENTE EM IMPORTANTE FÓRUM TEMÁTICO SOCIAL


Valorizando, mais uma vez, a Diretriz 9 - Participação do Espírita na Sociedade (CFN/Feb), a Área de Assistência e Promoção Social Espírita e outros representantes da Federação Espírita do Estado do E. Santo integrantes dos Conselhos de Direitos no ES, participaram, em 18 de abril último, da live A importância do Controle Social e Atribuições dos Conselheiros, com a palestrante Profa. Dra. Ana Targina Rodrigues Ferraz. A iniciativa teve o patrocínio do CEAS-ES Conselho Estadual de Assistência Social.



## FEEES ATENDE AO SOS CHUVAS NO ESPÍRITO SANTO

A Área de Ação e Promoção Social Espírita da Federação Espírita do Estado do Espírito Santo em sintonia com o esforço coletivo e após intenso trabalho coordenado, enviou doações recebidas em favor dos desabrigados do sul do estado, face às chuvas intensas de março último. Foram 244 colchões, 1.550 cestas básicas e 1.380 fardos (com 6 garrafas de 1,5 litro de água mineral) que se incorporaram a tantos outros itens como alimentos não perecíveis, roupas, produtos de higiene pessoal e de limpeza, remédios, etc.



A photograph of two men in a professional setting. The man on the left, wearing a light blue shirt and a dark vest, is holding a tablet and pointing at it. The man on the right, wearing a plaid shirt, is looking up at him. The background is a blurred office or meeting room.

**Você sabe como  
anda o atendimento  
na sua empresa?**

**Contrate um  
CLIENTE ESPIÃO  
e descubra!**

 27 99871-2304  
 @sempresoma

**SOMA+**  
soluções em marketing