

revista **semda**



E COMO FURAR A BOLHA?

SAÚDE

O PENSAMENTO COMO FATOR
PROFILÁTICO DE SAÚDE,
SEGUNDO ANDRÉ LUIZ

EDUCAÇÃO

JESUS, O HOMEM
CHAMADO AMOR

ENTRAE²⁰₂₃

ENCONTRO DE TRABALHADORES ESPÍRITAS

TRABALHADOR, VOCÊ IMPORTA!

ENTRAE CENTRO NORTE: 18/06/2023
(1º, 2º, 3º, 7º, 8º, 9º e 10º CREs)
Local: Comunidade Espirita Esperança
Vitória -ES

ENTRAE CENTRO SUL: 09/07/2023
(4º, 5º, 6º, 11º e 12º CREs)
Local: Grupo Fraternidade Espirita
Jeronymo Ribeiro, Vila Velha-ES

Horário: 8h30 - 15h30

VEM AÍ:

CALENDÁRIO 2023

CLIQUE AQUI para ver o calendário
completo de maio e junho.

Acompanhe-nos nas redes sociais



Federação Espirita do Estado do ES



fees_oficial

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

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

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



EDITORIAL

Estamos chegando à metade do ano. Sim, junho é a metade do ano! Você vai dizer que nem parece que 2023 começou... e é verdade, nem parece!

Mais uma vez, com nossos corações carregados de alegria, concluímos esta edição de A Senda. Trouxemos aqui matérias que valem parar por uma hora do seu dia ou da sua noite, para ler e aprender. Apreciamos esta oportunidade de compartilhar tantos conteúdos ricos com você!

Maio é um mês dedicado às mulheres: mães e noivas. Maio, clima leve, com dias de sol e temperaturas mais agradáveis... Uma delícia! A coluna Unificação, com a matéria As Mulheres do Evangelho, que eu adorei ler, está no clima de maio. Se você também gostar, compartilhe o link com familiares e amigos.

E, como nosso combinado é sempre trazer matérias atuais escritas à luz do Evangelho, você vai poder curtir “O pensamento como fator profilático de saúde; Cultura da Paz e Comunicação não violenta”, além de muitas outras. Caso queira sugerir tema para a próxima edição, faça contato conosco, porque vamos adorar!

Ah, na matéria de capa, estamos falando sobre as Bolhas Sociais. O texto é escrito por um trio de colaboradores. Vale a reflexão! Há também uma matéria que fala de “Jesus, o homem chamado amor”, acalentando os corações aflitos e trazendo incentivo, para seguirmos em frente, praticando os ensinamentos do Mestre.

São muitas as matérias interessantes escritas por companheiros de caminhada sempre bem intuitivos, trazendo esclarecimentos sobre variados assuntos. Todos os autores são incansáveis divulgadores da nossa consoladora doutrina. Aproveito a oportunidade para agradecer a cada um que colaborou para que esta edição fosse concluída com êxito.

Imagino que, quando começar a ler a revista, vai acreditar que ela foi escrita especialmente para você. Então, boas vibrações para todos nós, pensamentos leves e esperançosos de dias melhores sempre!

Boa leitura e paz!

Michele Carasso
Editora Responsável

05

UNIFICAÇÃO

As mulheres do Evangelho

07

ATUALIDADES

Movimento Espírita e Juventude: desafios e oportunidades

09

SUGESTÃO DE LEITURA

Falando com os mortos

10

GESTÃO

Cultura da Paz e Comunicação não violenta

12

CAPA

E como furar a bolha?

16

ENTREVISTA

Juliana Paes

18

ACONTECEU

20

SAÚDE

O pensamento como fator profilático de saúde, segundo André Luiz

22

EDUCAÇÃO

Jesus, o homem chamado amor

25

MENSAGEM

26

NOTÍCIAS





Denyse Santos



AS MULHERES DO EVANGELHO

Todos conhecemos a importância e o papel de cada seguidor do sexo masculino no apostolado de Jesus, mas... e quanto ao papel das mulheres? Que mensagem o Cristo quis deixar registrada para a história, quando acolheu aqueles espíritos sensíveis que viviam à sombra do homem, numa sociedade em que a lei era força opressora? Seria o Cristo um feminista?... Ou seria, como nos diz Emmanuel, no Livro Pão Nosso (lição 93), aquele que “traça nos corações diretrizes superiores e santificantes”?

Observamos que o Evangelho, desde sempre, foi mensagem de inclusão e respeito às diferenças, que nos convoca a entender todo o valor da missão feminina como um exemplo transformador e renovador de esperanças.

Mas a missão feminina traz algo a mais para todos. É que as mulheres do Evangelho contribuíram com a sua própria história. Elas deixaram o testemunho de sua coragem, ao enfrentar o perigo e continuar ao lado do Mestre, no momento desafiador da crucificação, quando quase todos haviam sucumbido à fraqueza da hora extrema. Hoje, em condições mais maleáveis em relação à inclusão feminina, essa

postura proporciona a outras mulheres a identificação com suas vidas, o que deixa evidente o poder transformador de seus exemplos no Evangelho.

Um dos mais relevantes exemplos disso foi o de Maria de Magdala.

Segundo Emmanuel, uma das maiores transformações à luz do Evangelho redentor foi a de Maria de Magdala. “(...) ninguém fez tanta violência a si mesmo”, afirma no livro Caminho, Verdade e Vida. Curada por Jesus de uma obsessão de “sete demônios”, desperta ao conhecer a sublimidade do amor sacrificial. Maria representa os nossos desvios afetivos, em comportamentos sexuais equivocados que têm se repetido por reencarnações sucessivas. Encantada com o amor puro apregoado por Jesus, abandona a paixão pelos vícios e segue os passos do Mestre, mudando drasticamente seus sentimentos e estilo de vida. Talvez, por essa mudança tão radical, tenha sido agraciada pela aparição gloriosa do Mestre, após a crucificação, sendo a portadora da notícia extraordinária de que Jesus havia cumprido a promessa de voltar. Maria vai do inferno ao céu com sua fé e amor ardentes. Com

isso, demonstra que é possível subir vários degraus na escada evolutiva em uma única encarnação e que o Evangelho é essa chave que ensina e impulsiona o ser adiante.

Outro expoente feminino do Evangelho encontra-se na figura de Maria de Nazaré. Indiscutível a influência amorosa que Maria de Nazaré simboliza para os deserdados da Terra. Se Maria de Magdala foi exemplo de transformação, Maria de Nazaré nos orienta o espírito em relação à confiança na intervenção da Providência Divina, nas revelações que trazem o crescimento para a Humanidade. Não fosse o seu espírito de renúncia e fé, até hoje estaríamos mergulhados em costumes e tradições vazias, invalidados pela verdade trazida por seu filho Jesus. Conhecida como Mãe Santíssima, Rainha dos Anjos, foi ela que, já desencarnada, inspirou aos Cristãos encarcerados, em seu momento de sacrifício e fidelidade ao Cristo, que cantassem, para que a alegria sustentasse a todos no enfrentamento do testemunho difícil. Segundo Humberto de Campos, no Livro “Boa Nova”, sempre que se ouvem os cânticos nos templos, não podemos nos

esquecer de “fazer no coração um brando silêncio, para que a Rosa Mística de Nazaré espalhe aí o seu perfume!”.

Outro destaque do papel das mulheres do Evangelho foi o da mulher samaritana. Esse encontro de Jesus com uma mulher na região da Samaria, que consta no Evangelho de João, no Capítulo 4, reproduz com clareza o que o Mestre deixaria de lição quanto aos preconceitos com relação à mulher e às divergências religiosas. Jesus, sentado à beira do poço, faz um pedido à mulher samaritana:

“Nisto veio uma mulher samaritana tirar água. Disse-lhe Jesus: Dá-me de beber.”

Ao falar com uma mulher, estava quebrando os costumes desarrazoados da época, que proibia aos homens conversarem em público com mulheres. Era uma mulher samaritana. Judeus e samaritanos tinham divergências com relação ao lugar para adorar a Deus. Apesar disso, Ele conversa com ela e revela que possui a água viva, que dessedenta a alma e que seu cântaro nunca ficaria vazio, se aceitasse da água viva oferecida por Ele, água que vem do amor infinito de Deus. E ensina que Deus é espírito e que não precisamos de um lugar específico para adorá-lo, que devemos reverenciá-lo em espírito e verdade e que, um dia, a Humanidade compreenderia isso.

Uma das passagens mais ricas do Evangelho é a da mulher hemorroíssa, narrada por Marcos, no capítulo 5: uma mulher que sofria há doze anos de hemorragia já tinha esgotado seus recursos financeiros com a medicina da época, na tentativa de tratamento. Porém foram frustrados todos os seus esforços nesse sentido. Quando ouviu falar do Mestre, já estava desalentada de toda a esperança na Ciência da época. Busca o socorro e se mistura à multidão que acompanhava Jesus, a fim de receber a dádiva da cura. Ousou tocar o Mestre. Ousou,

porque toda mulher em período menstrual era proibida de tocar outras pessoas. Mais uma crença irracional com relação às mulheres que Jesus joga por terra. “Quem tocou as minhas vestes”? Pergunta o Mestre aos seus seguidores. Treme e teme, mesmo assim se declara “culpada”. Recebe do Cristo não só a virtude ou vitalidade que a cura instantaneamente, mas também a redenção de sua alma, quando Jesus pronuncia as palavras marcantes: “filha vai em paz, tua fé te salvou”. A história da hemorroíssa evidencia a necessidade do esforço no sentido de obter a cura e define a mensagem para todos nós: o poder curativo da vontade e da fé.

Inspiradora é a história de Joana de Cusa, narrada por Humberto de Campos no livro “Boa Nova”. Dama da alta sociedade de Cafarnaum, esposa de Cusa, graduado servidor de Rei Herodes Antipas, Joana possuía verdadeira fé, ao contrário do marido, que não aceitava os ensinamentos evangélicos. Suas preferências religiosas eram ligadas a interesses pessoais e políticos. Foi com essa queixa que foi ouvir Jesus, que a aconselhou a amá-lo mesmo assim: “Sê fiel a Deus, amando o teu companheiro do mundo, como se fora teu filho.” Após a morte de seu esposo, Joana esqueceu o conforto da nobreza material e buscou no trabalho duro o sustento de seu filho. Dedicou-se aos filhos de outras mães, honrando o título de seguidora de Jesus.

No ano de 68, quando as perseguições ao Cristianismo iam intensas, encontramos Joana e seu filho martirizados no Circo romano. O diálogo final de Joana com seu verdugo é algo de rara beleza:

“- O teu Cristo soube apenas ensinar-te a morrer?”

“Não apenas a morrer, mas também a vos amar!...”

Ao desencarnar, Joana é socorrida pelo próprio Mestre.

“-Joana tem bom ânimo!... Eu aqui estou!...”

Uma provocação dos escribas e

fariseus a Jesus dá ensejo a uma das mais famosas passagens cristãs. João, no capítulo 8, descreve uma mulher apanhada em adultério. Está na lei mosaica que mulheres nessa situação deveriam ser apedrejadas. Então, fazem a pergunta a Jesus: -“O que fazer? Era uma armadilha para terem do que acusar o Mestre, porque, a essa altura, a mensagem libertadora de Jesus estava incomodando seus adversários. Ele responde aquilo que hoje muitas pessoas repetem, quando se trata dos equívocos humanos:

“Aquele que dentre vós está sem pecado seja o primeiro a lhe atirar uma pedra.” E os homens se retiraram um a um, começando pelos mais velhos.

“Mulher, onde estão eles? Ninguém te condenou? Vai e não peques mais”.

Estava sedimentado um dos pilares da mensagem cristã: o perdão. O perdão nos faz compreender que todos somos passíveis de erros e, por isso, não podemos nos arvorar em juízes uns dos outros.

Por que as pessoas gravaram na memória e repetem essas palavras de Jesus tão corriqueiramente? Pedro também recebeu o ensinamento de “perdoar setenta vezes sete vezes”. A história tem esse poder, de sedimentar o aprendizado, e Jesus o utilizava com inquestionável sabedoria.

A mulher equivocada foi mais uma das muitas mulheres que emprestaram sua vivência como modelo de entendimento do ensinamento do Mestre. Algumas dessas mulheres contribuíram com seus erros, outras com seus acertos, outras com sua audácia. Mesmo que tenha sido riquíssima e necessária a intervenção do apostolado masculino, não é demais afirmar que, sem o brilho delas, o Evangelho não seria o que representa para todos nós: um sol que nos sustenta e ilumina, favorecendo nossa jornada evolutiva no Planeta.



Luciana Moura



MOVIMENTO ESPÍRITA E JUVENTUDE: DESAFIOS E OPORTUNIDADES

Juventude e Espiritismo: uma conexão histórica

Ao falarmos sobre a relação entre a juventude e o Espiritismo, é importante destacar que algumas das mais importantes personalidades do movimento espírita começaram muito cedo seu trabalho. Um exemplo notável é Chico Xavier, que, aos 17 anos, já participava de atividades mediúnicas. Sua primeira obra psicografada, “Parnaso de Além-Túmulo”, foi publicada, quando ele tinha apenas 21 anos.

Outro fato interessante é que as principais auxiliares de Allan Kardec na codificação foram as jovens médiuns que receberam as mensagens dos Espíritos. Entre elas, destacamos as irmãs Caroline Boudin e Julie Boudin, que tinham apenas 14 e 17 anos, quando começaram a colaborar com Kardec.

Esses exemplos históricos mostram que a juventude sempre teve um papel importante na expansão do Espiritismo, e que os jovens são capazes de

contribuir significativamente para o movimento.

Os desafios do acolhimento do jovem na casa espírita

Apesar da conexão histórica, muitas casas espíritas enfrentam desafios ao acolher os jovens. Um dos principais problemas é a dificuldade de integração entre gerações. Muitas vezes, os jovens não se sentem à vontade em ambientes frequentados principalmente por pessoas mais velhas, e vice-versa.

Além disso, os jovens podem se sentir desmotivados ao participar de atividades que não são adequadas ao seu perfil. Por exemplo, se a casa espírita oferece apenas estudos teóricos e não promove atividades mais práticas e dinâmicas, os jovens podem perder o interesse.

Outro problema comum é a falta de espaço para que os jovens se expressem e participem ativamente das atividades da casa. Se não tiverem voz ativa na organização e planejamento dos eventos, eles podem se sentir desvalorizados e

pouco incluídos.

Dicas práticas para incluir o jovem no trabalho espírita

Para superar esses desafios, é importante que as casas espíritas adotem práticas que valorizem a participação dos jovens e promovam a convivência harmoniosa entre diferentes gerações. Algumas ideias são:

1. Se tem uma coisa que a juventude gosta, é de eventos! Então, por que não promover atividades que dialoguem com os interesses e as demandas desse público? A Casa pode organizar palestras com temas relevantes para a juventude, como relacionamentos, carreira, tecnologia, arte e cultura. Claro, tudo sob a ótica da espiritualidade! Além disso, pode criar grupos de estudo específicos para essa faixa etária, promover oficinas de música, dança, teatro, cinema e outras atividades artísticas.

2. Os jovens de hoje são superativos às redes sociais e a

outras plataformas de comunicação digital. Então, por que não os deixar trabalhar na área de comunicação da casa espírita, visto que eles são nativos digitais? Eles podem ser responsáveis por criar conteúdo para as redes sociais, produzir vídeos e fotos para divulgação das atividades, gerenciar o site e o blog da casa espírita, entre outras funções. Isso não só valoriza as habilidades e competências dos jovens como também aumenta a visibilidade da casa espírita para um público cada vez maior. Com certeza, o trabalho será mais efetivo, se for feito por quem entende da linguagem jovem!

3. Como já dissemos, as atividades artísticas são uma ótima forma de atrair e envolver a juventude, mas não se limite apenas às oficinas e aos grupos de estudo! A Casa pode organizar festivais, saraus, mostras de arte e outras atividades que valorizem a expressão artística e cultural dos jovens. Além disso, é importante incentivar ações sociais, como campanhas de arrecadação de alimentos, roupas e material escolar para doação a instituições carentes. Assim, estimula-se a solidariedade e a empatia nos jovens, ao mesmo tempo em que se ajuda a quem precisa.

4. Muitas vezes, os jovens podem se sentir desmotivados ou desinteressados pelos estudos da doutrina espírita, porque não conseguem se identificar com a linguagem e as referências utilizadas. Por isso, é importante que a casa espírita desenvolva estudos que dialoguem com a linguagem e as vivências da juventude. Isso pode ser feito pela utilização de vídeos, jogos, músicas, filmes e outras mídias que fazem parte do universo dos jovens. Também é importante que os monitores dos estudos sejam jovens ou tenham habilidade em se comunicar com esse público.

No movimento espírita brasileiro, um desafio que muitas casas enfrentam é o acolhimento juvenil. Como manter os jovens engajados e motivados em um espaço religioso? Como fazer com que a convivência entre diferentes gerações seja harmoniosa? Neste artigo, vamos conversar sobre os desafios e oportunidades da participação do jovem na casa espírita.

5. Acolha a juventude em suas peculiaridades. Os jovens são seres em formação, que passam por muitas mudanças e desafios em sua jornada. Cada um tem sua história, suas dúvidas, suas angústias. Por isso, é importante estar aberto para ouvir e ajudar no que for preciso. Devemos lembrar que os jovens são o futuro da casa espírita, e que cabe a nós, mais experientes, orientá-los e apoiá-los nessa jornada. E nada de segregar os jovens entre eles próprios, dando espaço e voz apenas àqueles que se comportam e vestem como adultos, como se isso fosse um indício de maturidade espiritual. É fundamental que os jovens se sintam acolhidos e amados pela Casa Espírita, para que possam desenvolver sua espiritualidade e evoluir como seres humanos.

Em resumo, o acolhimento do jovem na casa espírita é uma oportunidade de fortalecer a comunidade espírita e oferecer aos jovens um lugar de acolhimento e desenvolvimento transpessoal. Para incluir os jovens no trabalho espírita, é importante promover eventos, deixar que eles trabalhem na área de comunicação, incentivar atividades artísticas e sociais, desenvolver estudos com a linguagem jovem e acolhê-los em suas peculiaridades. Ao fazer isso, contribuiremos para o desenvolvimento espiritual dos jovens e para o fortalecimento do movimento espírita.

Para concluir, compartilhamos um pensamento de Monteiro Lobato: “A

mocidade é a idade das descobertas audaciosas, das experiências arrojadas, dos atrevimentos sem conta. É a idade em que tudo se pode tentar e em que o sonho da vida começa a desabrochar”. Essa citação nos mostra a força e a coragem da juventude e o quão importante é acolher e incentivar os jovens em suas descobertas e experiências, também no ambiente espírita.



OBSERVAÇÃO IMPORTANTE

Ninguém melhor do que o jovem para ajudar a Casa Espírita a adentrar o mundo das novas tecnologias, simplificando processos, ampliando a divulgação da Doutrina e fazendo com que a mensagem chegue cada vez mais longe. Quer ver um exemplo de como o trabalho espírita pode ser mais fácil? Este artigo foi escrito por uma inteligência artificial. Eu, Luciana, não fiquei horas pensando a composição das ideias. Apenas dei o comando específico e um robô escreveu os mais de 7 mil caracteres em pouco mais de 30 segundos. Depois, fiz a revisão final, alinhei algumas ideias e pronto! O tempo de realização da tarefa foi reduzido sensivelmente. Sensacional, não é mesmo? Está vendo quantas possibilidades estão vindo por aí? O futuro já chegou e, se tem alguém que pode ajudar sua Casa Espírita a aproveitar esse novo mundo, é o JOVEM! Conte com ele!



Maria Helena Marcon

FALANDO COM OS MORTOS - AS IRMÃS AMERICANAS E O SURGIMENTO DO ESPIRITISMO

Fruto de intensa pesquisa, conforme se observa nas referências bibliográficas, doze delas em jornais da época, o livro se compõe de quatrocentas páginas fartas em notas de rodapé. A autora, Barbara Weisberg, valeu-se de fontes primárias, além de entrevistas de interessados na história das irmãs Fox.

Com linguagem simples, descreve os fatos, explora o contexto social da época e o relaciona às ocorrências históricas, desenvolve o perfil psicológico de Kate, Maggie e Leah e discute, ainda, a importância da questão espiritual. O relacionamento entre as irmãs e o próprio pai, o romance frustrado de Kate, os três casamentos de Leah, as sessões realizadas com cobrança de ingressos são abordados.

Na versão em nosso idioma, frise-se o equívoco, traduzindo para Espiritismo o título: *Talkin to the Dead - Kate and Maggie Fox and the Rise of Spiritualism*.

Bárbara descreve o suplício das três meninas, após o 31 de março de 1848. Foram tocadas, atadas, manipuladas e manuseadas. Examinadas por um comitê de mulheres, com total invasão de sua intimidade, somente seus soluços em alto volume permitiram que um fim fosse colocado à investigação, que objetivava encontrar instrumentos, eventuais causadores dos ruídos.

Relatos de incrédulos que afirmavam ter **descoberto** como as irmãs fraudavam aparecem ao

lado dos de testemunhas oculares e auditivas que atestam sua autenticidade, além dos de pessoas consoladas por terem recebido mensagens dos seus amores mortos, dando-lhes a certeza da imortalidade.

A autora é pródiga em detalhes, narrando como a imprensa da época tratava as questões, tanto quanto apresenta a variedade dos fenômenos mediúnicos das irmãs, além dos **raps**: a escrita automática, transcrevendo mensagens com a mão esquerda em letra invertida, às vezes, produzindo duas ao mesmo tempo; a escrita direta (pneumatografia) em que se usavam fichas em branco, sobre as quais a escrita dos Espíritos se materializava de forma espontânea; também aparições de Espíritos, descritas como **tangíveis quanto qualquer ser mortal**.

A pressão psicológica sobre as irmãs, sua fraqueza para o álcool e, segundo boatos, por outras drogas, são abordadas. Narra algumas dissensões entre elas, as sessões que Kate realizou sozinha, servindo a determinados interesses.

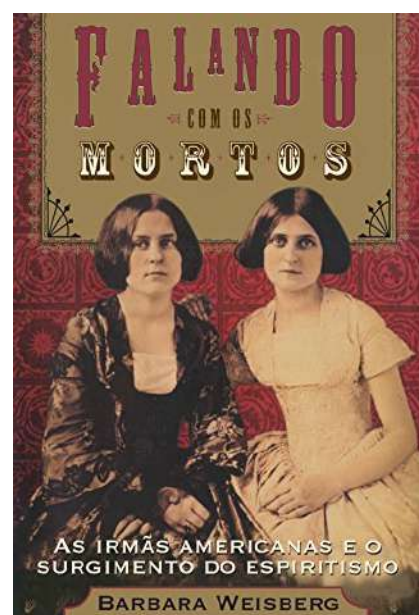
O desmentido da produção dos fenômenos mediúnicos que produziam merece capítulo especial, detalhando a decepção de Maggie Fox Kane.

A descrição do espetáculo na Academia de Música de Nova York, no dia 21 de outubro de 1888, desce a detalhes da demonstração pública da **fraude**. Também traz a retratação, cerca de um ano depois,

da própria Maggie.

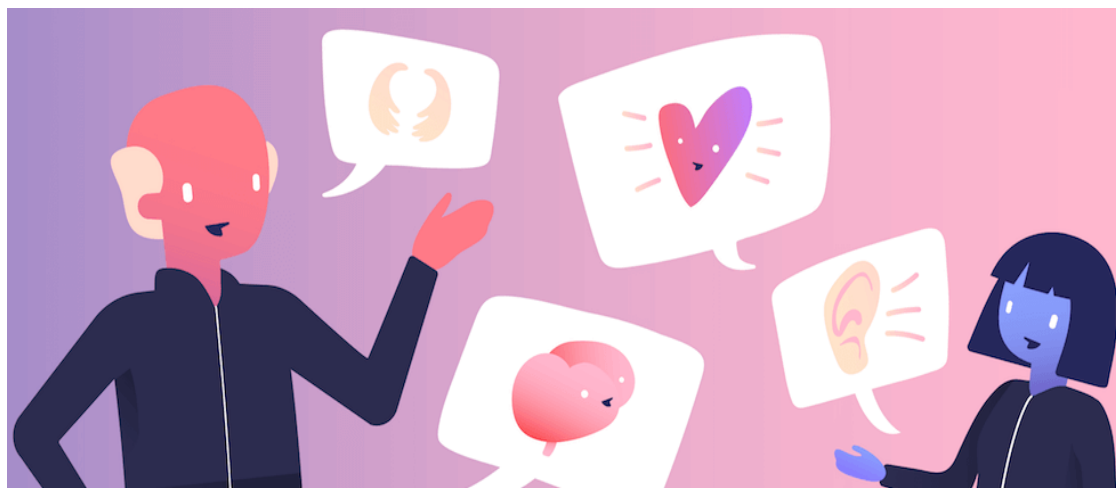
A autora, imparcial, trata da autenticidade dos fenômenos e da possibilidade de fraude, apresentando documentos que atestam uma e outra condição.

É um verdadeiro resgate histórico dessas três médiuns, que movimentaram a opinião pública, que atraíram para si olhares de sábios e pesquisadores sérios, que atestaram a imortalidade do Espírito, apesar de suas vidas cheias de contradições e idiossincrasias, **construindo uma ponte espiritual entre Estados Unidos e Europa e cujas águas vieram desembocar aqui, ao sul do Equador, num Brasil ecumênico, espiritualizado, cheio de manifestações de fé.**





Dalva Silva Souza



CULTURA DA PAZ E COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

O último domingo do mês de maio é o Dia Municipal da Paz em Vitória, data estabelecida pela Lei Municipal nº 5329/2001 e também o Dia Estadual da Cultura da Paz, pela Lei Estadual 7.966/2005, por isso é um bom mês para nos lembrarmos de uma das campanhas permanentes do movimento espírita: “Construamos a paz promovendo o bem”.

Para fomentar a Cultura de Paz precisaremos trabalhar de forma integrada em busca das grandes mudanças ansiadas pela maioria da humanidade – justiça social, igualdade entre os sexos, eliminação do racismo, tolerância religiosa, respeito às minorias, educação universal, equilíbrio ecológico e liberdade política. A Cultura de Paz é o elo que abrange todos esses ideais em um único processo de transformação pessoal e social e tudo isso deve estar em nossa pauta de realizações, mas queremos examinar aqui uma ideia

interessante e prática, para auxiliarmos no cotidiano das relações interpessoais.

O homem foi feito para viver em sociedade e, para isso, possui os atributos necessários à vida de relação, cabendo a cada um concorrer para o progresso da coletividade em que se insere pela instituição de um processo de ajuda mútua¹. Observa-se, contudo, que a vivência nas coletividades humanas tem sido repleta de conflitos e sofrimentos. A convivência nas instituições espíritas não é muito diferente e pode ser também bastante desafiadora. No trabalho de gestão, muitas vezes, indagamos: como lidar com relações difíceis? Como diminuir a sensação de estar sendo afetado por uma comunicação tóxica? De que maneira transformar a interação, para melhorar o ambiente de trabalho na instituição?

Aproveitando que maio é o mês em que lembramos a campanha

da PAZ, resolvemos olhar uma proposta que pode ser bem produtiva no que se refere às respostas que buscamos. Estamos falando aqui da Comunicação Não-Violenta – CNV, que é um processo de comunicação desenvolvido pelo psicólogo americano Marshall Rosenberg, com o propósito de promover uma comunicação mais clara, respeitosa e eficaz².

O processo de CNV pode nos ajudar, porque envolve quatro etapas: observação, sentimento, necessidade e pedido. Primeiro, deve-se observar a situação de forma objetiva, sem julgamentos ou interpretações. Em seguida, identificar nosso sentimento em relação à situação. Depois, perceber a necessidade por trás dos nossos sentimentos e, por fim, fazer um pedido claro e específico para atender a essa necessidade.

Os princípios fundamentais da CNV são totalmente compatíveis com as orientações morais da

Doutrina Espírita e, no dia a dia de nossas atividades administrativas, serão preciosos auxiliares. Esses princípios incluem: ouvir com empatia e compreensão; expressar sentimentos e necessidades de forma clara e objetiva; evitar julgamentos e avaliações morais; focar na resolução de problemas e na satisfação das necessidades de todas as partes envolvidas; buscar uma linguagem comum e compartilhada para se comunicar de forma mais eficaz.

Tudo isso pode ser muito útil para lidar com conflitos não só na instituição espírita mas também na família e no trabalho profissional. Ao nos comunicarmos de forma mais consciente e empática, estaremos contribuindo para a construção de um mundo mais justo, solidário e pacífico.

Num cenário tão complicado como este que estamos vivendo hoje, é cada vez mais evidente que, para construir a Paz, precisaremos começar dentro de nós mesmos, pelo encontro das raízes da

violência em nós, a fim de eliminá-las, semeando em seu lugar o amor, a concórdia, a humildade e todas as demais virtudes do ideário cristão, mas, paralelamente a isso, será preciso desenvolver um trabalho social, analisando propostas que nos chegam, para perceber quais delas, de fato, atendem ao determinismo de amor que rege o Universo. Não se pode confundir o pacifismo verdadeiro com o desespero de se lutar pela paz custe o que custar. Não é pacifista quem se desgasta em intermináveis conflitos, porque está minando energias de uma vida que deveria ser útil ao seu próximo. Não é pacifista quem apedreja, quem agride, porque está querendo apagar o fogo com o próprio fogo. Pacifismo é opção pela paz, é aceitação da paz, é, sobretudo, esforço pela paz.

Sinbad, pela mediunidade de Divaldo Franco, alerta que:

“Muitos homens confundem júbilo com algazarra e se perdem em atroadas. Muitos discípulos supõem que paz é silêncio mortificante e se

gastam na inutilidade. A paz real se faz preceder de um desapego total a tudo quanto pode gerar perturbação e sofreguidão. Não é fruto da negligência ao dever nem se deriva do acúmulo possessivo. Resulta do perfeito equilíbrio entre a consciência e a correta execução do encargo que lhe compete. Aquele que consegue librar-se em serenidade concluída cada tarefa e tem consciência de novo compromisso a executar se permeia de paz, pois que essa, ao invés da inatividade, se alimenta do ritmo harmonioso do próprio labor.”³

1. KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos. 41ªed. Rio de Janeiro: FEB, 1977. Lei de Sociedade.

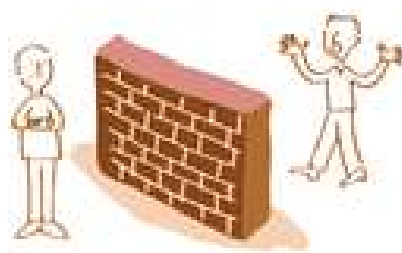
2. Rosenberg, M. B. (2015). Comunicação Não-Violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. Summus.

3. FRANCO, Divaldo Pereira & SIMBÁ. Poemas de Paz. 3ª ed. Salvador. Livraria Espírita “Alvorada” Editora, 1979.

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA, ADOTE ESSA IDEIA



**CONSTRUA
PONTES**



... ao invés de
MUROS



Flávia Beppu



Thiago Toledo



Larissa Wachholz



E COMO FURAR A BOLHA?

As bolhas sociais são velhas conhecidas dos estudiosos da natureza humana. Na Psicologia, na Educação, na Comunicação e em diversas outras frentes, investigações das mais variadas são empreendidas, objetivando compreender a forma de funcionar desse fenômeno, o qual passa por alterações à medida que a natureza das relações humanas também se altera. Trata-se de uma expressão própria da vida em sociedade que, por sua vez, é uma necessidade primordial apontada pelos Benfeitores da Humanidade, em O Livro dos Espíritos: “Deus fez o homem para viver em sociedade. Não lhe deu inutilmente a palavra e todas as outras faculdades necessárias à vida de relação.” (KARDEC, 2019).¹

As redes sociais podem ser um dos espaços mais didáticos para se compreender a forma de nos relacionarmos: fazemos nosso cadastro em determinado site ou aplicativo, fornecemos um conjunto de informações (nome, idade, cidade, principais interesses) que é utilizado para aprimorar o tipo de conteúdo que chega até nós. Isso

ocorre juntamente, é claro, com a maneira de nos relacionarmos com este ou aquele tipo de publicação. Esse processo acontece de forma automática, numa fração de segundos, por meio de algoritmos cada vez mais sofisticados e assertivos.

A formação das bolhas sociais acompanha o modo de se relacionar na Humanidade - desde sempre nos agrupamos por diferentes motivos, seja para sobreviver, celebrar, trabalhar, ou, ainda, por uma imposição biológica ou escolha afetiva. Essas bolhas se formam conforme nos identificamos com uma ou mais pessoas. O fenômeno, no entanto, tem ganhado outras dimensões. Somos agrupados não necessariamente por escolha, ao menos não de forma consciente. Essa nova roupagem do processo nos leva a algumas reflexões: De que forma essa intensificação nos influencia? Quais as consequências de sermos expostos ao que uma inteligência virtual acredita ser o de que mais gostamos? Quais as implicações éticas e legais daquilo que extrapola os limites civilizatórios? De quem é a

responsabilidade pelo que é feito a partir da exposição a novas bolhas? São questões que se avolumam na investigação de almas dedicadas em diferentes áreas do conhecimento humano.

“Mas como fazer para furar essas bolhas sociais?” - o questionamento, simples e ao mesmo tempo extremamente complexo, foi elaborado por um dos jovens participantes da prévia do Encontro de Juventudes Espíritas da Inter-Regional Leste (ENJUL), no estado do Paraná. A discussão se pautava em torno da dinâmica social e tecnológica atual, assim como as bolhas em que estamos inseridos, e a pergunta formulada





tocou profundamente os autores, fomentando a elaboração deste artigo.

As novas tecnologias de informação e comunicação, associadas aos novos hábitos de convívio e realização de diversas atividades cotidianas por meio de plataformas digitais, coleta e processamento de dados, têm permitido a categorização do ser humano a partir de suas experiências e interações cada vez mais indissociáveis do mundo on e offline.

Esse fenômeno, conhecido como *profiling* (perfilamento), tem ameaçado a liberdade individual de construção da própria personalidade, na medida que utiliza a experiência humana para aglutinação, predição e manipulação de comportamentos. Assim, formam-se as bolhas de que tanto temos ouvido falar nos últimos tempos.

As polarizações e dualidades observadas atualmente, que, segundo alguns pesquisadores, ameaçam as democracias ocidentais não são um acaso. Esse comportamento resulta da análise

estratégica e acurada de dados (analytics) e do novo modo de vida proporcionado pelo avanço dessas tecnologias.

De certa forma, Allan Kardec também já havia previsto o acirramento das diferenças entre os grupos sociais. Além disso, o Codificador havia colocado este como um dos indicadores de que estaríamos passando pelo período de Transição Planetária. As indicações estão, entre outros pontos, em A Gênese:

(...) Mas uma mudança tão radical como a que se está elaborando não pode realizar-se sem comoções. Há, inevitavelmente, luta de ideias. Desse conflito forçosamente se originarão passageiros perturbações, até que o terreno se ache aplanado e restabelecido o equilíbrio.

É, pois, da luta das ideias que surgirão os graves acontecimentos preditos e não de cataclismos ou catástrofes puramente materiais. Os cataclismos gerais foram



consequência do estado de formação da terra. Hoje, não são mais as entranhas do planeta que se agitam: são as da humanidade.”

Todavia, essa nova ordem, cuja dinâmica é conhecida e dominada ainda por poucos, tem causado intolerância e violências de toda sorte, segregando pessoas, gerando exclusão, perpetuando preconceitos. Destaca-se, assim, que “elevar-se acima da matéria”³ é o exercício proposto pelos Espíritos em diferentes trechos da obra fundamental codificada por Allan Kardec. A proposta surge, quando a visão humana apresenta sua face mais limitada, mas pede uma atenção para ser desdobrada em seu aspecto mais produtivo – e que colabore para a resposta à pergunta.

Nesse sentido, a resposta dos Espíritos pode se desenhar como uma proposta de educação para essa nova forma de viver e conviver em sociedade. É preciso compreender o que está acontecendo com o mundo e com os indivíduos, ou “infóviduos”, como denomina Felice (2021)⁴, para traçar os caminhos possíveis de exercício (efetivo e legítimo) da cidadania e não nos distanciarmos daquela que é talvez a maior das liberdades: a de construção da própria personalidade.

Uma proposta desenvolvida na interface das áreas de comunicação e educação que pode colaborar é conhecida como educação midiática, uma grande área de

intervenção social que propõe o exercício da cidadania por meio do letramento digital. Aqui, referimo-nos ao conjunto de iniciativas voltadas à educação com e para as mídias, a fim de que crianças, jovens e adultos aprendam a “ler e escrever” por meio das mídias.

No contexto das bolhas formadas nas redes sociais, um primeiro passo de letramento midiático seria a compreensão do funcionamento desses mecanismos de cruzamento e ordenação das informações, altamente favorável à formação das bolhas. A partir disso, cada indivíduo pode formar sua própria estratégia de superação desses guetos.

Surge o momento na grande jornada evolutiva terrestre em que os espíritas estão convidados a se posicionar de forma a cumprir o que estava prescrito por Allan Kardec: nosso papel será o de coadjuvar a renovação social. Para efetivar o progresso, será necessário empreender novas investigações, no campo das ciências formalmente estabelecidas, mas também no âmbito das cogitações pessoais.

“Como furar as bolhas?” – perguntamos mais uma vez. A partir da ótica da imortalidade, considerando os insumos à nossa disposição, cada indivíduo poderá construir sua própria forma de colaborar com o progresso e a integração geracional, sem perder de vista os ensinamentos do Cristo e da sua máxima: “Amai-vos uns aos outros”. O Espiritismo se

apresenta, neste contexto, como um combustível bendito a nos impulsionar nesse caminho.

1- KARDEC, Allan. O livro dos espíritos. Trad. Guillon Ribeiro. 93. ed. (ed. hist.). 9. imp. Brasília: FEB, 2019, it. VII, “Da lei de sociedade”.

2- KARDEC, Allan. A gênese. Cap. 18 - São chegados os tempos, it.7. FEB Editora.

3- KARDEC, Allan. O livro dos espíritos. Trad. Guillon Ribeiro. 93. ed. (ed. hist.). 9. imp. Brasília: FEB, 2019, it. III, “Da lei de trabalho”, questão 682.

4- FELICE, Massimo di. A cidadania digital: a crise da ideia ocidental de democracia e a participação nas redes digitais. São Paulo: Paulus, 2021.





Mednesp
Vitória/ES 2023

*A evolução da
ciência e a
ética do espírito*

08 a 10 de junho

no Centro de Convenções de Vitória/ES

EVENTO 100% PRESENCIAL

INSCREVA-SE! www.mednesp2023.com.br



Magali Bischoff



ENTREVISTADA: JULIANA PAES

Conhecida nacionalmente por seus papéis marcantes nas novelas, a atriz e modelo Juliana Paes começou sua jornada artística em 1998, com uma pequena participação como figurante no folhetim “Malhação”. Seu primeiro personagem veio logo em seguida, em 2000, quando interpretou a empregada doméstica “Ritinha” na novela “Laços de Família”.

Depois disso, sua carreira como atriz alavancou, proporcionando a Juliana uma série de papéis de grande destaque em diversas novelas de sucesso da Rede Globo, como em “Celebridade” (2003), “América” (2005), “Caminho das Índias” (2009), “Gabriela” (2012), “Totalmente Demais” (2015), “A Força do Querer” (2017) e “A Dona do Pedaço” (2019), entre muitas outras.

Juliana também coleciona papéis em grandes produções como “Mais Uma Vez Amor” (2005), “Amor Por Acaso” (2010), “A Despedida” (2015), “Dona Flor e Seus Dois Maridos” (2017) e “Predestinado – Arigó e o Espírito de Dr. Fritz” (2020) e muito mais. No entanto, a presença da atriz nas telonas não se limita ao cinema nacional. Juliana também tem trajetória na dublagem, dando voz à personagens nas animações “Kung Fu Panda (2008)”, “Kung Fu Panda: Especial de Natal” (2010), “Uma Família Feliz” (2017) e “Os Croods 2: Uma Nova Era” (2021).

A atriz também estrelou diversas campanhas publicitárias entre elas Colorama e Hope. Foi a garota propaganda da grife Arezzo e da grife de jóias Vivara. Em 2009, Juliana Paes foi considerada pela Revista Época como uma dos 100 brasileiras mais influentes daquele ano.

Juliana atualmente vive a personagem “Maria Marruá” na primeira fase do remake de “Pantanal”, exibido na Rede Globo.

Como surgiu o convite para participar do filme?

Eu já havia trabalhado com o Roberto d’Ávila e a Moonshot Pictures em um reality show chamado “Por um Fio”, que fui apresentadora em duas temporadas, mas em set de filmagem foi a primeira vez que o convite veio, novamente, pelo Roberto, além do Gustavo Fernandez, nosso diretor. Anteriormente eu já havia comentado com o Roberto que meus objetivos de futuro eram personagens que fossem bem diferentes de mim, que eu buscava histórias que estivessem distantes do meu estereótipo e que existisse um algo a mais. E eles me trouxeram a Arlete que era exatamente o que eu estava em busca.

E como foi trabalhar com o Gustavo?

Eu já conhecia o Gustavo e ele é um gênio! Ele não é o tipo de diretor que só senta na cadeirinha, ele realmente põe a mão na massa, entende de todos os processos e ele é muito humano! E isso me encanta muito, porque ele sabe olhar para o ator na hora que precisa e dá aquele toque assertivo, sabe? Nas filmagens, a gente ensaiava e ele dava um pequeno sopro no nosso ouvido e era aquilo o suficiente. Ele é preciso! Isso dá muita confiança, o set fica leve e você sabe que pode se entregar. Eu gosto de ser dirigida, e quando você sabe que tem um diretor preciso, dá uma sensação de segurança muito gostosa.

Você já conhecia a história de Arigó?

Zé Arigó, na minha concepção, foi o precursor dessas cirurgias espirituais. Quando ele morreu, eu nem era nascida, mas já tinha ouvido falar, porque venho de uma família muito espírita e espiritualizada também, então era comum conversas entre os meus pais, com a minha avó e alguns familiares mencionando essas figuras. Lembro que falavam de personas que fizeram história com essas cirurgias espirituais, como o Chico Xavier, então o nome do Zé Arigó sempre teve presente nessas conversas.

Como você descreve a Arlete?

Arlete era a esposa e prima de 4º grau de Zé Arigó. Ela era alguns anos mais velha do que ele e sempre foi uma mulher de esteio para ele. Arlete sempre foi uma mulher de presença forte, com muita personalidade, uma mulher em quem ele se apoiava e acolhia. Ela sempre foi uma grande companheira, embora num primeiro momento, não tenha sido incentivadora dessa missão de Arigó em atender todas as pessoas que o procuravam e achava que ele não deveria dar ouvido para as vozes que ele escutava.

Ela o ajudou quando ele duvidou da própria sanidade, o levando em muitos médicos e tentando entender o que estava acontecendo com as dores de cabeça, visões e luzes que ele via. Como ela sempre foi muito católica, mesmo apoiando o Arigó, ela não concordou com ele no início, mas entendia que ele precisava acabar se livrando daquela angústia e sofrimento. Percebo Arlete como uma fortaleza, como uma rocha! Ela é uma mulher forte, resolvida e que sempre foi um apoio para o Arigó.

As cirurgias praticadas por Arigó nunca foram remuneradas e eles eram muito humildes, então por muitos momentos, foi Arlete com seu ofício de costureira, debruçada naquela máquina, quem trouxe o sustento para família durante muitos momentos.

Você interpretou a Arlete em 3 fases. Como foram as caracterizações para você?

Foi impressionante! Os profissionais são extremamente precisos, pois quando eu chegava para a maquiagem, eles já sabiam exatamente que marca de expressão colocar ou tirar, qual cabelinho branco ou mais escuros precisava manter. E é incrível

que embora seja muito rápido, o resultado é muito marcante. Para mim, o figurino e a caracterização são 50% do trabalho do ator, porque quando a gente veste a roupa, muda o rosto e o cabelo, o nosso corpo já fica diferente, a gente já entra em um outro universo. É uma magia que acontece e para mim é essencial para terminar de desenhar a personagem na minha cabeça.

Qual foi o maior desafio durante as filmagens?

O grande desafio nesse filme foi não dar um tom paranormal para a história do Zé Arigó. E para isso buscamos nos apoiar na verdadeira história do Arigó e tentar reproduzir todos os detalhes que tivemos acesso. Não se trata de uma ficção. Essa história aconteceu, as pessoas são reais e os filhos dele estão vivos e vieram nos acompanhar nas filmagens. Tudo que a gente conta está documentado. Então como se explica? Como se explica você cortar alguém e não ter contaminação? Como se explica as pessoas não sentirem dor? Como se explica a cicatrização tão rápida? Como se explica as pessoas não terem uma queda de pressão ou desmaio? Outro desafio, principalmente na segunda e na terceira fase, foi vestir essa personagem que é tão diferente de mim, tão simples e com muito

mais idade do que eu tenho, com um corpo e uma vivência que eu não tenho. Mas embora tenha sido um desafio, por outro lado foi muito libertador, pois pude me despedir da vaidade, gravar cenas de cabelo branco, de óculos e com as marcas de expressão acentuadas. Foi bom ter o compromisso de simplesmente ser. Só ser é muito bom!

Qual sua expectativa para o filme?

Eu sou criada numa família espírita, então essa temática é muito natural para mim, mas eu sei que para muitas pessoas esse assunto tem um tom de fenômeno e mistério, por isso acho importante a gente contar a história do Arigó, porque é imprescindível, todos os brasileiros devem conhecer um médium tão importante como ele, assim como o Chico Xavier. São pessoas que vivem para ajudar e tem como única missão nesta vida, ser instrumento para outras entidades espirituais que estão presentes entre nós e querem ajudar. A minha expectativa é que as pessoas conheçam esse médium excepcional, essa criatura fantástica, que viveu uma vida de bondade e amor pelo próximo. Mas espero também que as pessoas entendam que, além do que a ciência pode explicar ou os nossos olhos podem ver, existe o mistério e as coisas que a gente sente.



ACONTECE



Palestra realizada por Fabiano Santos, no Light and Peace Spiritist Centre em Adelaide, South Australia



Apresentação da peça Ciclos, promovida pela Área de Artes



Encontro de Crianças Espíritas, promovido pela AIJ/FEEES

TECEU



LANÇAMENTO
livro Diário de um Espírito



Palestra realizada por Fabiano Santos, sobre o livro Juventude Interrompida, no Light and Peace Spiritism Centre, em Adelaide, South Australia

Noite de abertura da Jornada Espírita da Região Centro



Marcia Léon



O PENSAMENTO COMO FATOR PROFILÁTICO DE SAÚDE, SEGUNDO ANDRÉ LUIZ

“Para o homem da Terra, a saúde pode significar o equilíbrio perfeito dos órgãos materiais para o plano espiritual, todavia, a saúde é a perfeita harmonia da alma, para obtenção da qual, muitas vezes, há necessidade da contribuição preciosa das moléstias e deficiências transitórias da Terra.”

O conceito de saúde trazido pelo Benfeitor Emmanuel, na pergunta 95 do livro *O Consolador*,¹ traz a dimensão real do que devemos considerar necessário, para trabalhar em nós a melhoria das condições não só do nosso corpo material como também do nosso corpo espiritual.

Saúde não significa apenas ausência de doenças, como propõe a Organização Mundial de Saúde, mas um completo bem-estar físico, psíquico, emocional, ecológico e espiritual.

Percebendo que a saúde não se adquire de um momento para o outro, necessitamos avaliar e referendar o quanto somos agentes de saúde de nós mesmos, o quanto é necessário compreender que é no dia a dia da nossa vida como Espíritos encarnados que contribuimos, para angariar a melhoria não só do nosso corpo físico, instrumento que nos permite experimentar a atual reencarnação, como também a melhoria do nosso

campo mental que, em última instância, interfere diretamente nas nossas ações, no nosso modo de viver, no nosso modo de interagir em sociedade.

Os Espíritos da Codificação, em resposta à Allan Kardec, na pergunta 89 de *O livro dos Espíritos*,² asseveram que o pensamento é um atributo do Espírito e que, quando este se encontra no mundo dos encarnados, ou seja, na qualidade de alma, é o Espírito quem pensa. Dessa forma, podemos inferir que toda qualidade do que pensamos vem de nós mesmos, do nosso aprendizado em experiências progressas ou das influências que recebemos pelas relações que temos com o plano espiritual e, também, com os demais encarnados que nos cercam.

Emmanuel, na obra *Pensamento e Vida*,³ informa que a mente é o espelho da vida em toda parte. Com toda certeza, ele afirma que o que pensamos se reflete em nós, em nosso próximo, no mundo em que habitamos, e gera ações, que, em última instância, responsabilizam-nos pelo bem que fizemos e pelo bem que deixamos de fazer.

Reportamo-nos ao livro *Nosso Lar*⁴ de André Luiz, na psicografia de Francisco Candido Xavier, no capítulo *Precioso Aviso*, em que o Ministro Clarêncio, em conversa com o amigo recém-desencarnado,

André Luiz, após um longo momento de queixas acerca da sua nova condição espiritual, vem trazer ao nosso conhecimento que a cura espiritual, que tanto o nosso amigo quanto nós desejamos para os nossos males físicos e psíquicos, encontra-se, verdadeiramente, em nossas mãos, em nossa mudança de postura íntima, em nossos pensamentos mais harmoniosos, em nossa experiência de autoconhecimento, no trato com o outro e com nós mesmos.

A medicina atual já compreende o quanto o nosso modo de viver interfere na relação saúde e doença. Para os estudiosos da academia reducionista, dentro do paradigma materialista, o veículo cerebral secreta o pensamento, à semelhança do sistema glandular em nosso corpo, e pensamentos adoecidos ou saudáveis atuam em vários órgãos do nosso organismo como adjuvantes, na piora dos sintomas experienciados pelo paciente ou na conquista da recuperação da saúde.

Inúmeras pesquisas em todo o mundo vão ao encontro deste ponto: que os pensamentos agem no sistema imunoneuroendócrino do organismo, mas ainda não conseguem concluir definitivamente que o pensamento seja ou não uma secreção do sistema nervoso central, não reconhecem, ainda, que

o ser humano que ali se encontra, sendo beneficiado por inúmeros protocolos de tratamento, é um ser espiritual que utiliza uma roupagem material própria do planeta Terra, pois o paradigma materialista, ainda, encontra-se vinculado à maioria das sociedades acadêmicas.

Em Mecanismos da Mediunidade,⁵ André Luiz afirma que o pensamento é matéria mental, **“compondo o maravilhoso mar de energia sutil em que todos nos achamos submersos.”** Dessa forma, passamos a compreender o quanto somos, ainda, aprendizes do bem pensar, pois, ao articularmos o pensamento em nosso íntimo, acessamos diretamente a área das emoções e sentimentos vinculados ao nosso corpo espiritual e, pelo perispírito, atuamos em cada célula, tecido e órgão do nosso corpo físico, estimulando saúde ou doença.

As doenças, em especial, apesar da nossa dificuldade para compreender, são verdadeiras professoras que corrigem o nosso modo equivocado de pensar, especialmente quando muitas das doenças que nos visitam têm, como substrato direto, o rancor, a mágoa, o ódio e o orgulho.

Quando pensamos na palavra profilaxia, identificamos que se trata de um conjunto de medidas preventivas para a preservação da saúde de membros de uma comunidade. Para esse fim, há a utilização de fatores promotores de saúde, como as vacinas, a boa alimentação, a atividade física diária, as medidas sanitárias etc.

Em face do binômio saúde e adoecimento, podemos utilizar o pensamento como mecanismo profilático do bem-estar de uma população?

Como André Luiz nos informa, **o pensamento humano é contínuo, é fluxo energético incessante, revestido de poder criador inimaginável.**⁶

Emmanuel, em Pensamento e Vida,⁷ diz que pensamento é força eletromagnética, trazendo assim o conceito de que há interferência com a matéria. Mediante essas considerações, poderemos, sim, ser agentes de saúde para os nossos corpos físico e psíquico, por meio

da educação da nossa forma de pensar.

Tendo por princípio as leis morais contidas no Evangelho de Jesus, isso é fácil de compreender, mas difícil de praticar, porque mudar paradigmas de comportamento traz, muitas vezes, um desconforto pessoal, por estarmos muito habituados a comportamentos atávicos ao longo das nossas existências.

A busca da religiosidade e da espiritualidade como fatores preditores de saúde é conceito relativamente novo dentro da ciência acadêmica. O Dr. Harold Koenig, médico psiquiatra da Universidade de Duke nos Estados Unidos, tem afirmado, durante a sua longa vivência em pesquisas médicas, que Medicina, Religião e Saúde⁷ estão totalmente integradas. Faz parte deste manancial de conclusões científicas o quanto a oração exerce um papel importante como agente regulador das emoções, dos sentimentos, do psiquismo, dos sistemas endócrino, imunológico e neurológico.

Allan Kardec, em O Evangelho segundo o Espiritismo,⁸ nos capítulos Pede e Obtereis e Coletâneas de Preces Espiritas, ensina que **“a prece é uma invocação, mediante a qual o homem entra pelo pensamento, em comunicação com o ser a quem se dirige.”**⁸ Dessa forma, observamos a íntima relação do pensamento com o fator profilático de saúde, pois elevar o pensamento em confiança e amorosidade faz bem aos corpos mental e físico.

Além da prece, o autoconhecimento, como nos asseveram as obras de André Luiz, é também fator preditor de saúde. Quando nos dedicamos à mudança de paradigma interior, de visão de mundo, de modus operantes, na rotina do nosso dia a dia, buscando conhecer as nossas limitações mas também as nossas virtudes, conseguimos, de uma forma ou de outra, modificar o nosso pensamento, aumentando o grau de resiliência para conosco e para com o próximo. Dessa forma, o perdão sincero, a compaixão e a benemerência são consequências diretas da mudança do nosso modo de pensar, a partir da

autoevangelização, vindo no outro a extensão do que nos é próprio.

Em um mundo ainda tão conturbado, onde o TER se sobrepõe ao SER, faz-se medida profilática emergencial rever conceitos dentro do núcleo familiar. A família é um laboratório natural das conquistas do espírito imortal e, por isso mesmo, uma célula social. Quando reunidos dentro do lar, as diferenças e as similitudes retratam o modo de pensar e agir dos habitantes e, daí, o trabalho diário dos valores morais pelos pais ou cuidadores proporcionarem, a longo prazo, a saúde da alma dos Espíritos que ali habitam.

Com a resignificação dos nossos pensamentos e sentimentos, estaremos aptos a mudar a nossa postura perante a vida, a partir dos novos conceitos estabelecidos em nós sobre as bases do Evangelho de Jesus redivivo pela Doutrina Espírita, o Consolador Prometido. Mas, para que tudo isso aconteça, é fundamental sentirmos a necessidade da mudança, perseverar na mudança do pensar e, assim, vivenciar as experiências com um colorido novo, proporcionando ao mundo o que de melhor podemos ofertar. Dessa forma, podemos entender que a saúde é a perfeita harmonia da alma.

1- Emmanuel, Xavier F.C. O Consolador, p 95, Ed FEB, Ed 2008

2- Kardec, Allan, O livro dos Espíritos, Forma e Ubiquidade dos Espíritos, p 89, Ed FEB, Ed 1944

3- Emmanuel, Xavier F.C. Pensamento e Vida, O espelho da Vida, Ed FEB, Ed 1958

4- Luiz, André, Xavier F.C. Nosso Lar, Precioso Aviso, Ed FEB, Ed 2008

5- Luiz, André, Xavier F.C. Mecanismos da Mediunidade, Matéria Mental, Ed FEB, Ed 1960

6- Luiz, André, Xavier F.C. Mecanismos da Mediunidade, Matéria Mental, Ed FEB, Ed 1960

7- Koenig, Harold, Medicina, Religião e Saúde -O encontro da ciência e espiritualidade, Ed L&PM, Ed 2012

8- Kardec, Allan, O Evangelho Segundo o Espiritismo, Ed FEB, Ed 1944



Alba Sampaio



JESUS O HOMEM CHAMADO AMOR

A vida do Príncipe da Paz foi registrada pelos quatro evangelistas, porém apenas Mateus e Lucas trouxeram informações sobre a Infância de Jesus. Segundo Humberto de Campos, no Livro Boa Nova, a vinda de Jesus foi assinalada por uma época especial... foi na gloriosa época de Augusto (Caio Julio César Otávio), o século do Evangelho ou da Boa Nova. No seu reino, a esfera do Cristo se aproximava da Terra numa vibração profunda de amor e beleza.”



Mateus nos apresenta Jesus, a partir do capítulo 8, versículos de 27 a 30: “Jesus partiu com seus

discípulos para os povoados de Cesareia de Filipe e, no caminho, perguntou a seus discípulos: “Quem dizem os homens que eu sou?” Eles responderam: “João Batista; outros, Elias; outros, ainda, um dos profetas”. “E vós”, perguntou ele, “quem dizeis que eu sou?” Pedro respondeu: “Tu és o Cristo”. Então, proibiu-os severamente de falar a alguém a seu respeito.”

Jesus, um Judeu conhecedor das letras sagradas do Judaísmo, filho de José e Maria, iniciou seu messianato nas Bodas de Caná, registrou João, no capítulo 2, versículos de 1 a 11: “Mas tu guardaste o vinho melhor até agora!” Este foi o início dos sinais de Jesus. Ele o realizou em Caná da Galileia e manifestou a sua glória, e seus discípulos creram nele.”

Os outros Evangelistas, além de Paulo de Tarso, trouxeram em seus escritos momentos reflexivos sobre a caminhada de Jesus aqui na Terra, uma trajetória que transformou vida de homens e mulheres, tal qual

Saulo de Tarso, que era estudioso das leis judaicas e instruído desde sua mocidade. O encontro com Jesus foi tão impactante, que Saulo modificou suas estruturas mais rígidas e converteu-se ao Cristianismo.

A nossa humanidade não permite ampliar nosso olhar sobre esse Ser Angélico. Trago aqui para nossa reflexão sobre Jesus, o Homem chamado Amor, a canção “Humano demais”, de Padre Fábio de Melo.

HUMANO DEMAIS

Eu fico tentando compreender
O que nos teus olhos pôde ver
Aquela mulher na multidão
Que já condenada acreditou
Que ainda havia o que fazer
Que ainda restara algum valor
E ao se prender em teu olhar
Por certo haveria de vencer
E assim fizeste a vida
Retornar aos olhos dela
E quem antes condenava
Se percebe pecador
Teu amor desconcertante
Força que conserta o mundo
Eu confesso não saber

Compreender
Sou humano demais pra
compreender
Humano demais pra entender
Este jeito que escolheste
De amar quem não merece
Sou humano demais pra
compreender
Humano demais pra entender
E aqueles que escolheste e
tomaste pela mão
Geralmente eu não os quero do
meu lado
Eu fico surpreso ao ver-te assim
Trocando os santos por Zaqueu
E tantos doutores por Simão
Alguns sacerdotes por Mateus
E mesmo na cruz, em meio a dor
Um gesto revela quem tu és
Te tornas amigo do ladrão
Só pra lhe roubar o coração
E assim foste o contrário
O avesso do avesso
E por mais que eu me esforce
Não sei bem se te conheço
Tu enxergas o profundo
Eu insisto em ver a margem
Quando vês o coração
Eu vejo a imagem
Sou humano demais
Humano demais pra entender
Este jeito que escolheste
De amar quem não merece
Sou humano demais pra
compreender
Humano demais pra entender
E aqueles que escolheste e
tomaste pela mão
Geralmente eu não os quero
Do meu lado

Somos humanos demais para entender esse Homem: não condenou a mulher adúltera, foi cear com um publicano, andava com pobres e pescadores, recebeu em casa uma mulher pecadora, acolhia as mulheres que eram relegadas ao abandono. Um Rei que se vestia com simplicidade, curava cegos e estropiados. Realmente somos humanos, não temos condições de entender o amor do Cristo.

Santo Agostinho de Hipona (354-430), um dos doutores da Igreja Católica, Teólogo, filósofo e defensor dos pobres, em seus escritos, faz-nos refletir sobre o amor e a caridade. Numa de suas



frases icônicas, ele diz o seguinte: “A medida do amor é amar sem medida”. Por mais que sua vida tenha sido de subserviência a Deus e aos dogmas da Igreja, nada se compara ao postulado de Jesus de Nazaré.

O Nazareno deixou um legado ético para a humanidade.

Não existem barreiras linguística, religiosa ou ainda conceitual para os ensinamentos do Mestre. Quando Ele fala de respeito e perdão, em todas as línguas, é possível compreender seu sentido, assim como o amor. No capítulo VII, versículo 12, do Evangelho de Mateus, está narrado o seguinte: “Fazeis aos homens tudo o que quereis que eles vos façam; porque é a lei e os profetas”. Essa afirmativa de Jesus deixa alguma dúvida? Somente a religião A ou B conseguirá entender? Somente o mundo Cristão é capaz de aplicar? Não. Colocar-se no lugar do outro, quando impetramos uma ofensa a alguém, é entendível em todos os cantos, em todas as línguas do planeta!!

Voltando a Agostinho, qual a medida do Amor? Nossa conversa continuará, logo após a leitura

atenta e reflexiva deste poema de Manoel Sampaio Junior, professor de inglês e escritor, além de ser filho do poeta, escritor e palestrante espírita Manuel Sampaio Netto. Este poema já foi publicado em diversas redes sociais, livros e reflexões de sacerdotes em seus púlpitos e consegue fazer com que reflitamos sobre o amor de Jesus.

Leia com atenção...

QUAL A MEDIDA DO VOSSO AMOR?

Que parte do Sol nos moldou?
Que divina labareda ergueu nossa morada,
Que com campos e flores
adornada,
Compôs o tempo, menino-ancião?

Que parte do Sol nos moldou,
E nesse fecundo solo depositou
Todas as cores raças e formas
benditas
A compor a melodia que vibra em
sol e em graça?

Jesus, qual a medida do vosso amor?
Por que viestes nos acolher
Antes mesmo de lamentarmos
nossas aflições
E depositarmos nossas doídas
flores
Sobre os túmulos dos nossos pais,
Das nossas mães,
Dos nossos amores?

Qual a medida do vosso amor?
Quando Maria não podia mais
esperar,
Após ser humilhada pelos
albergueiros infames,
Restando-lhe uma manjedoura,
uma estrebaria.

Fostes acolhido pelos animais...
negado pelos homens.
Perdoai-nos, senhor, por vos
receber com fel e cama dura
Na casa que vós mesmo
construístes para nós.

Qual a medida do vosso amor?
Pois mesmo entre nossos
escárnios e escarros
Trouxestes esperança,
Mostrastes um Deus justo e bom,
As bem-aventuranças,

Trouxestes tons
De canções que nossos corações
Jamais conseguiam cantar.

Resta-nos, Jesus, gratidão.
Gratidão por nos ouvirdes antes de
nos escutar,
Por perdoardes o imperdoável,
Por nos ensinardes a amar a quem
ninguém ama,
E a perceber a grandiosidade das
mulheres.
Gratidão...

Pergunta perturbadora: qual a medida do amor do Cristo? O autor faz essa pergunta algumas vezes no poema. Lendo as duas primeiras estrofes, podemos fazer referência ao livro A Caminho da Luz, de Emmanuel, em seu capítulo três - As Raças Adâmicas, quando afirma: "O Filho de Deus em todas as circunstâncias seria o Verbo de Luz e de Amor do Princípio, cuja genealogia se confunde na poeira dos sóis que rolam no Infinito." Sim, o mundo em que Jesus fez sua evolução se perdeu na poeira dos sóis. Em sua caminhada evolutiva, nosso Mestre conseguiu todos os valores necessários para alcançar a angelitude com que cuidou e cuida de nosso Planeta de

maneira amorosa e extremamente generosa. Ele é o nosso Sol!

Jesus dividiu o calendário humano, estremeceu o mundo, quando pronunciou e vivenciou a palavra amor, o amor em sua plenitude, em sua maior profundidade. O amor nos dias atuais foi contaminado por percepções sensualistas, pessoais e materiais. O amor de Jesus vai além de nossas percepções.

Para encerrar, em O Livro dos Espíritos, Parte Terceira - Das leis morais, Capítulo I - Da Lei Divina ou Natural, Kardec nos instiga na pergunta 625: Qual o tipo mais perfeito que Deus tem oferecido ao homem, para lhe servir de guia e modelo? - "Jesus", respondem os Espíritos. O Codificador comenta: "Para o homem, Jesus constitui o tipo da perfeição moral a que a Humanidade pode aspirar na Terra. Deus no-lo oferece como o mais perfeito modelo e a doutrina que ensinou é a expressão mais pura da lei do Senhor, porque, sendo ele o mais puro de quantos têm aparecido na Terra, o Espírito Divino o animava. (...)

Somente um Espírito com a

grandeza de Jesus se submete ao sacrifício de descer à Terra, para poder nos ajudar e nos conduzir, mostrando-nos o caminho do Amor.

O amor de Jesus por nós é sem medida.

1- SAGRADA, Bíblia. EVANGELHO DE LUCAS E MATEUS. <https://www.bibliaonline.com.br>

2- CAMPOS, Humberto. BOA NOVA. 37 Edição. Brasília: FEB, 2014

3- MELO, Fábio. HUMANO DEMAIS. <https://www.lettras.mus.br>

4- SAMPAIO, Junior. SER OU SER.1ª Edição. São Paulo: Literando,2022

5- KARDEC, Allan. O LIVRO DOS ESPÍRITOS. 93 Edição. Brasília: FEB, 2013



NO TRABALHO MEDIÚNICO

O sucesso no desempenho da tarefa mediúnica depende muito dos esforços de todos os integrantes do grupo de trabalho. Cada um deverá estar preparado para as atividades que se desenvolverão na reunião. O operário especializado sabe os cuidados necessários à atuação perfeita na realização da sua tarefa específica.

O grupo mediúnico é uma equipe para tarefas especializadas e, se há consciência dos objetivos do trabalho, não há por que se descuidar da preparação necessária, que começa no propósito de reformulação dos hábitos e atitudes, mas envolve também alguns procedimentos recomendáveis:

Na véspera da atividade mediúnica, leitura de uma página edificante, à noite, seguida de meditação e prece, para que, no desdobramento natural do sono, o encontro com a equipe espiritual responsável pelo trabalho realize ação de harmonização energética.

No tempo que antecede a reunião, desde cedo, manter comportamento compatível com as normas disciplinares traçadas pela equipe. Prevenir, quanto possível, o imprevisto, por meio de um planejamento das atividades a serem desenvolvidas ao longo do dia, não permitindo os atropelos da chegada em cima da hora.

Prece, antes de deixar o lar, para ir ao local da reunião. Cuidar da serenidade íntima ao longo do trajeto.

Durante os trabalhos, vigilância dos pensamentos, evitando-se a dispersão e as vibrações dissonantes.

Ao final da tarefa, o agradecimento deverá incluir o propósito de que o sentimento de gratidão não seja mera fórmula verbal, mas vibrações renovadoras que a todos penetrem e irmanem.

Equilíbrio na avaliação dos trabalhos realizados, elemento imprescindível à consecução de mais amplas tarefas em tempos futuros.

Sejamos perseverantes em nossos propósitos. Busquemos o Bem em todos os ângulos do caminho, e o Bem será a palma final da vitória que todos almejamos, alcançando-nos os corações sempre carentes das sublimadas energias de Jesus.

Muita paz!

Leopoldo Machado
(Página recebida na Comunidade Espírita Esperança em 19 de outubro de 1987.)



EM FESTA A FAMÍLIA ESPÍRITA DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

A IV Jornada Espírita do Norte do estado, realizada de 12 a 15 de abril passado, sob o patrocínio dos 1º, 2º, 8º e 9º Conselhos Regionais Espíritas (CREs), contou com a participação de expositores da nossa terra, Felomena Maria Scarpati, de Aracruz, Dalva Silva Souza, de Vitória, Renata Colombi, de Nova Venécia e Gustavo da Silveira, este, de Uberlândia/MG.



MAIS UMA JORNADA ESPÍRITA

De igual forma, e com o tema O TRABALHADOR SAIU A TRABALHAR, os 3º, 7º e 10º CREs realizaram, nos dias 16, 17 e 18, também em abril, a Jornada Espírita da Região Centro. O tradicional evento espírita capixaba teve os palestrantes Fábio Ribeiro Pires, de São Mateus (ES) e o casal, de Brasília (DF), Elizabete Lacerda e Alex Gonçalves que abrilhantaram as atividades. Espiritismo e Renovação Social, Lei de Liberdade, O Espiritismo como instrumento de justiça social, Lei de Liberdade, O Trabalhador saiu a semear conhecimentos, O trabalhador saiu a compartilhar experiências e O Trabalhador saiu a semear amor foram os temas abordados com pertinência e beleza.



FESTA BENEFICENTE, IMPOSSÍVEL NÃO PARTICIPAR

Dia 6 de maio é dia de compartilharmos, a família espírita capixaba, a 9ª Festa Solidária do Lar dos Idosos Professor Coelho Sampaio, no bairro José de Anchieta, na Serra. Comidas típicas, brincadeiras e música ao vivo são atrações que nos convidam à participação colaborativa em benefício da instituição que, desde novembro de 1966, se dedica ao bem estar do idoso ao amparo dos normativos legais e sob a inspiração do Ideário Espírita, que sustenta a dedicação dos que lá movimentam abnegada atenção e cuidados aos asilados.



ASSISTÊNCIA ESPÍRITA NOS SISTEMAS PENAL E SOCIOEDUCATIVO BRASILEIRO

No dia 1º de abril último, sob o patrocínio da Associação Jurídico-Espírita do Brasil, realizou-se uma Roda de Conversa sobre o assunto, onde houve a divulgação do documento orientador da FEB para os trabalhadores voluntários interessados em prestar assistência espírita nos estabelecimentos prisionais e unidades socioeducativas. O trabalho tem suas origens na iniciativa da Federação Espírita do ES e no esforço coletivo de outras federativas para atenção ao grave problema, que recomenda parceria da sociedade e do estado.



ENCONTRO DE TRABALHADORES ESPÍRITAS - ENTRAES 2023

Com o tema TRABALHADOR, VOCÊ IMPORTA!, os encontros serão presenciais e realizados em dois momentos: 18 de junho, na Comunidade Espírita Esperança, em Vitória, o ENTRAES CENTRO NORTE, e 09 de julho, no Grupo da Fraternidade Espírita Jeronymo Ribeiro, em Vila Velha, o ENTRAES CENTRO SUL. Ambas as edições acontecerão das 8h30 às 15h30, movimentando toda a comunidade de lideranças e trabalhadores espíritas do Movimento Federativo Estadual neste já consagrado fórum de trabalho que promete o êxito de sempre.



**KITS COM
ATÉ 23% OFF**

CLIQUE AQUI e confira as promoções!