



Pensamento e mediunidade. O que um tem a ver com o outro?

P. 2

Santa Maria e a contabilidade da vida	P. 4
Homenagem a João Faustino	P. 6
Armas de brinquedo e seus malefícios	P. 7
Mudemos com o nosso exemplo	P. 8

Enfermidade, uma bênção	P. 5
Não perca tempo questionando a vida	P. 12

Processos obsessivos na

Segundo nos ensinou o espírito André Luiz nas várias obras psicografadas pelo médium Chico Xavier, estamos ligados em espírito com todos os encarnados e desencarnados que pensamos como pensamos. Essa visão tem muito a ver com a ideia da Física Quântica de que o Universo é um todo de energias dinâmicas e que interferimos no campo, mesmo sendo simples observadores. Com os ensinamentos espíritas, compreendemos que o pensamento é secreção do espírito e o sentimento é que lhe dá forma e natureza. Por sua propriedade de indução mental, pode ser reproduzido em outra mente, que esteja em sintonia.

“Vivemos em regime de comunhão através de pensamentos, palavras e atos. Forma-se, assim, a grande rede ou teia da vida”, esclarece Marlene Nobre, presidente das Associações Médico-Espíritas do Brasil e Internacional e autora do livro *A Obsessão e suas Máscaras*, da FE Editora. É por essa razão, seguindo-se o paradigma médico-espírita, que a obsessão vem sendo estudada como uma ocorrência possível dada a abertura da consciência para as mensagens dos espíritos que a rodeiam. “Nós a estudamos como possível causa de doenças, não apenas de transtornos mentais, mas também de doenças orgânicas. Em todos os casos de transtornos neuróticos – perturbações históricas, fóbicas e de ansiedade – devemos ficar atentos porque neles existe um componente obsessivo”, afirma Marlene.

Mas, afinal, o que é a obsessão?

Segundo a definição clássica de Allan Kardec, em *O Livro dos Médiuns*, “é o domínio que alguns espíritos podem adquirir sobre certas pessoas. E são sempre espíritos inferiores que procuram dominar, pois os bons não exercem nenhum constrangimento”. Kardec ainda afirma que “a obsessão apresenta caracteres diversos que é necessário distinguir, e que resultam do grau do constrangimento e da natureza dos efeitos que produzem”. E acrescenta, em *A Gênese*, que a obsessão “apresenta caracteres muito diferentes, que vão desde a simples influência moral, sem perceptíveis sinais exteriores, até a perturbação completa do organismo e das faculdades mentais”.

“Entendemos com Allan Kardec que a patologia da obsessão é muito mais comum do que se imagina, vai desde uma simples influência moral, sem perceptíveis sinais exteriores, até a perturbação completa do organismo e das faculdades mentais”, informa a autora. Segundo ela, há vários tipos de associações negativas ou obsessões: parceria para a prática do mal, nos hábitos nocivos, como as simbioses alimentares, as sexuais e na esfera do sono, além da associação destrutiva por vingança.



ascem nos pensamentos

Obsessão, uma via de mão dupla

Marlene Nobre começou a participar de reuniões mediúnicas de desobsessão há mais de 50 anos, incentivada pelo médium Chico Xavier, e acredita que o pensamento é para a mediunidade o que o leito é para o rio, e que, conforme defende o físico quântico Fritjof Capra, vivemos todos em rede.

Folha Espírita – O apóstolo Paulo nos diz que estamos rodeados por uma nuvem de testemunhas. É isso mesmo?

Marlene Nobre – Sim, é isso mesmo. São os benfeitores espirituais, em *Nos Domínios da Mediunidade*, de André Luiz, que nos ensinam acerca do pensamento e do leito do rio. Fritjof Capra, físico e escritor consagrado, escreve sobre a teia da vida. Nessa imensa rede, todos os seres se intercomunicam, tanto homens, quanto animais, como plantas. Para nós, espíritas, porém, ela é muito mais ampla, porque nela incluímos também a humanidade desencarnada. Dessa forma, fica fácil compreendermos que estamos reunidos pelo pensamento, não apenas aos encarnados, mas também aos desencarnados que pensam como pensamos. É preciso ter presente, também, que tudo aquilo que acontece num ponto dessa rede interessa a todo o conjunto, porque repercute na teia inteira.

FE – A senhora costuma dizer que a obsessão é uma via de mão dupla. Por quê?

Marlene – Emmanuel nos diz que não existe obsessão singular. Trata-se realmente de um conjunto. A expressão mão dupla é nossa, para dizer que o atrito é

constante. O vai e vem é natural. Para que haja melhoria, no caso obsessivo, é preciso que o conjunto se modifique. Quando não existe essa percepção, somos levados a considerar que o obsessivo tem de nos deixar, porque somos pobres vítimas, à mercê dele. Mas não é isso que os benfeitores ensinam. Somos os grandes culpados e queremos eximir-nos da responsabilidade. O que se passa no centro espírita é algo muito interessante. Muitas pessoas nos procuram, pensando que vão deixar em nossa casa a obsessão, como se fosse um pacotinho, e vão ficar livres para sempre. E admiram-se quando dizemos: vamos abrir juntos e verificar o que há no pacotinho. Enquanto perturbados, não compreendemos muito, mas a verdade é que a obsessão vem para promover o aperfeiçoamento do conjunto.

FE – Como devemos fazer para alcançar a verdadeira desobsessão?

Marlene – É preciso orar e também semear para colher simpatias. Quando fazemos o bem para os outros, colhemos simpatias dos espíritos que estão ligados a essas pessoas e eles acabam nos auxiliando a libertar-nos da situação negativa em que nos encontramos. Onde há ódio, é preciso reverter em amor, em perdão. Temos de evangelizar-nos todos, como diz Chico Xavier. Sem isso, fica muito difícil ultrapassar as dificuldades da obsessão.

FE – Em 54 anos de participação em reuniões mediúnicas de psicofonia, de desobsessão, quais as lições que tem colhido no exercício da mediunidade?

ARQUIVO



Marlene – Comecei a participar de reuniões de desobsessão em outubro de 1960. Estava me sentindo muito mal e falei com o Chico das minhas dificuldades, mas ele me acalmou: *minha filha, você não está doente; agora, na próxima semana* (era um domingo, nós tínhamos ido à rádio fazer o programa *Ondas de Luz*), *you precisa começar a receber psicofonicamente na sessão de desobsessão*. Eu comecei no Centro Espírita José Horta, em Uberaba (MG), e, mesmo me mudando para São Paulo, nunca mais deixei de participar. Os únicos intervalos que fiz foram durante as gestações dos meus dois filhos. Fora isso, nunca deixei a desobsessão. Considero-a uma das escolas de aprendizado mais importantes, aqui, na Terra, porque a mediunidade faculta a análise individual e entreabre-nos grandes perspectivas de autoconhecimento. Equivalem a muitas sessões de análise e terapia.

A desobsessão é uma das escolas de aprendizado mais importantes na Terra, pois a mediunidade faculta a análise individual e entreabre-nos grandes perspectivas de autoconhecimento. É como fazer muitas sessões de análise e terapia

A Obsessão e suas Máscaras

Em *A Obsessão e suas Máscaras*, da FE Editora, Marlene Nobre procurou condensar tudo quanto André Luiz revelou, em 14 de seus livros, psicografados de 1943 a 1968, sobre obsessão – influência negativa entre as almas – e também sobre o pensamento, base de toda comunicação espiritual. Assim, trata-se de um estudo aprofundado do tema obsessão, relatando e estudando casos de toda a obra de André Luiz.

Dividido em duas partes principais, inicia-se com a classificação das obsessões, seus aspectos patológicos tanto no campo físico quanto psicológico e espiritual, e a terapêutica para amenizar ou resolver o problema. Na segunda parte, o tema é o pensamento, mostrando que o homem é cocriador através das correntes mentais que produz, influencia na Obra Divina e é por ela influenciado.



Santa Maria e a contabilidade da vida

O dia 27 de janeiro de 2013 entrou para a história de nosso país, e ganhou o destaque das manchetes internacionais que retrataram uma das mais tristes tragédias de desencarnação coletiva. A boate Kiss, localizada na cidade de Santa Maria (RS), foi o cenário onde 242 jovens morreram em uma situação de desespero total, na casa noturna que teve suas instalações em chamas e não tinha condições de oferecer segurança com rotas e saídas de emergência para os mais de 600 frequentadores (capacidade bem acima da permitida). A fatídica noite em que todos procuravam a diversão terminou com as cenas marcantes de corpos carbonizados resgatados das chamas que consumiram toda a casa.

Logo após a comoção geral, iniciou-se pelo País uma onda de fiscalização em casas noturnas e de espetáculos com o intuito de avaliar a segurança nesses lugares. Prefeituras, fiscais e o poder público pareciam mobilizados para fazer da tragédia de Santa Maria uma linha divisória para que a sociedade pudesse se preocupar mais com a fiscalização de locais de grande concentração de pessoas.

Com o acontecimento, descobriu-se que centenas, para não dizer milhares, de casas semelhantes à boate Kiss funcionavam sem as licenças municipais e as devidas fiscalizações. O preço da ganância de empresários da noite, aliada ao abandono do poder público e, pior, ao comportamento muitas vezes questionável de fiscais que facilmente se rendem às ofertas de dinheiro fácil de propinas, tinha sido a vida desses jovens. As investigações viriam depois apresentar controvérsias entre os responsáveis, e um ano depois ainda se procuram os verdadeiros culpados. Esse sentimento de injustiça que assola os familiares dos jovens que buscavam diversão naquela noite motivou pessoas a saírem pelas ruas pedindo que se punam os culpados.

O tema injustiça em nosso país realmente parece permanente em nossas vidas. Recentemente, a opinião pública mo-

bilizou-se para acompanhar o julgamento pelo STF do processo do "mensalão", a sensação de que de alguma maneira poderíamos ver resgatadas a justiça e a ordem empolgou muitos.

Em junho de 2013, ouviu-se muito a expressão: "O Gigante acordou!", fazendo referência clara às manifestações que tomaram as ruas de todo o País, e pegaram a classe política totalmente despreparada. O estopim das manifestações foi exatamente a indignação contra o aumento de passagens de transporte público em capitais, mas o sentimento de injustiça e indignação ampliou-se para questões voltadas para a saúde, educação, impostos, investimentos em infraestrutura, etc.

Como um grito reprimido por muitos anos, o mês de junho de 2013 marcou nossa história, e quem sabe pode ser o início de uma conscientização capaz de mobilizar ainda mais a sociedade e, principalmente, mexer com a minoria dominante das classes políticas que insistem em governar com objetivos focados em suas próprias necessidades.

Em Santa Maria, um ano depois, familiares dos jovens que perderam suas vidas saem às ruas e pedem justiça, procuram os verdadeiros responsáveis, como se fosse um último grito de lamentação pelos que se foram.

Não há dúvidas de que essa injustiça que nos salta aos olhos ainda é fruto de nosso estágio evolutivo, em que as escolhas e os atos são direcionados para nosso benefício próprio e muitas vezes comprometem a vida de tantos outros corações.

Por outro lado, sabemos da perfeição da Justiça Divina, que certamente se fez presente na tragédia de Santa Maria. Por isso rogamos o amparo e a proteção para todos os jovens que desencarnaram na triste noite, e tiveram a oportunidade de reajustar suas contas na contabilidade da vida.

Sigamos em frente, confiantes que a transformação moral é o combustível para acelerarmos a diminuição das injustiças sociais em todos os seus aspectos.

"A enfermidade é uma bênção desconhecida entre os homens"

Com a definição acima, ditada pelo espírito André Luiz, na obra Entre a Terra e o Céu, psicografada por Chico Xavier, a pneumologista Cristina Alochio, da Associação Médico-Espírita do Estado do Espírito Santo, apresenta um paralelo entre as doenças crônicas e a qualidade de vida e como a Doutrina Espírita pode auxiliar na compreensão desses quadros enfermiços, por muitas vezes de difícil provação tanto para os pacientes como para seus familiares.

Folha Espírita – Como definir e quais são as doenças crônicas?

Cristina Alochio – Doenças crônicas são as de longa duração e progressão geralmente lenta. São a principal causa de mortalidade no mundo, o que, em 2008, representou 63% de todas as mortes no mundo, ou seja, 36 milhões. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define como doenças crônicas as doenças cardíacas, o acidente vascular cerebral, o câncer, as doenças respiratórias crônicas e a diabetes. A OMS também inclui nessa lista aquelas doenças que contribuem para o sofrimento dos indivíduos, das famílias e da sociedade, tais como as desordens mentais e neurológicas,

as doenças bucais, ósseas e articulares, as desordens genéticas e as patologias oculares e auditivas. Todas elas exigem contínua atenção e esforços de governos e das famílias.

FE – De acordo com a OMS, o que é qualidade de vida?

Cristina – A OMS define como qualidade de vida a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Portanto, apesar de a doença ser a mesma, no mesmo grau de intensidade, a qualidade de vida dos indivi-

Folha Espírita

FUNDADOR: Freitas Nobre (1974)
DIRETORA RESPONSÁVEL: Marlene Nobre | DIRETOR DE REDAÇÃO: Paulo Rossi Severino | JORNALISTA RESPONSÁVEL: Cláudia Santos MTb - 21.177 | DIRETOR COMERCIAL: Fábio Gandolfo Severino | CRIAÇÃO - PROJETO GRÁFICO E SITE: MaçãV Comunicação www.macav.com.br | DIAGRAMAÇÃO: Sidney João de Oliveira | SITE - PROGRAMAÇÃO: www.aboutdesign.com.br | REVISÃO: Sidônio de Matos | ASSINATURAS: Ana Carolina G. Severino carol@folhaespirita.com.br | EXPEDIÇÃO: Arnaldo M. Orso "in memória" Sílvio do Espírito Santo Alencar Leme Martins

Folha Espírita é uma publicação de FE - Editora Jornalística Ltda. - Av. Pedro Severino Jr., 325 - São Paulo - SP - CEP 04310-060 - Telefax: (11) 5585-1977 - CNPJ: 44.065.399/0001-64 - Insc. Mun. 8.113.8970 - Insc. Est. 109.282.551-110. Periodicidade: Mensal - www.folhaespirita.com.br - e-mail: folhaespirita@folhaespirita.com.br



INSTITUTO BAIRRAL
Clínicas Psiquiátricas

Tratamento em unidades específicas para cada perfil diagnóstico, cada uma delas dotada de sua própria equipe técnica multiprofissional. As edificações situam-se em meio a 40 hectares de área verde, dispostas em sua infra-estrutura de piscinas, quadras poliesportivas, gramados de futebol, cancha de bochas, quadras de tênis, cine-teatro, ateliês de terapia ocupacional e extensas áreas de convivio.

O Instituto Bairral é mantido pela Fundação Espírita "Américo Bairral", entidade filantrópica sem fins lucrativos, e localiza-se a 170 km de São Paulo, na região das estâncias de Águas de Lindóia e Serra Negra. Mantém convênios com as principais entidades e planos de saúde.

Rua Dr Hortêncio Pereira da Silva, 313 - Fone (19) 3663-9400
ITAPIRA (SP) - CEP 13970-905
E-mail: bairral@bairral.com.br - Site: www.bairral.com.br

ARQUIVO



“

O Espiritismo nos ensina que a doença é um processo de ajustamento à Lei de Deus, que infringimos nesta ou em vidas passadas

”

duos pode ser completamente diferente, de acordo com a sua história de vida e as suas crenças.

FE – Como inserir a qualidade de vida nos casos de doenças crônicas?

Cristina – Cada vez mais informa-

ções sobre qualidade de vida têm sido incluídas tanto como indicadores para avaliação da eficácia, eficiência e impacto de determinados tratamentos em algumas doenças, quanto na comparação entre procedimentos para o controle de problemas de saúde. Pensar mais em

qualidade de vida e com o desenvolvimento de mais pesquisas nessa área poderá resultar em mudanças nas práticas assistenciais e na consolidação de novos paradigmas do processo saúde-doença, o que pode ser de grande importância para a superação de modelos de atendimento eminentemente biológicos, que negligenciam importantes aspectos socioeconômicos, culturais, psicológicos e espirituais nas ações de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação em saúde.

FE – Clinicamente, o que desperta ou causa a cronicidade de uma doença?

Cristina – A Medicina ainda não dispõe de meios de cura para algumas doenças ou suas sequelas, necessitando manter tratamento por longo tempo, às vezes, para toda a vida.

FE – A experiência física é fator decisivo para o melhor aprimoramento espiritual?

Cristina – Sim, Emmanuel, em *O Consolador*, nos fala que “a doença incurável

traz consigo profundos benefícios. Que seria das criaturas terrestres sem as moléstias dolorosas que lhes apodrecem a vaidade? Até onde poderiam ir o orgulho e o personalismo do espírito humano, sem a constante ameaça de uma carne frágil e atormentada?”. André Luiz, em *Entre a Terra e o Céu*, afirma que “a enfermidade longa é uma bênção desconhecida entre os homens, constitui precioso curso preparatório da alma para a grande libertação. Sem a moléstia dilatada, é muito difícil o êxito rápido no trabalho da morte”.

FE – Como fazer um paralelo entre essas doenças e o Espiritismo?

Cristina – O Espiritismo nos ensina que a doença é um processo de ajustamento à Lei de Deus, que infringimos nesta ou em vidas passadas, sendo um recurso necessário para nos colocarmos em harmonia com a Lei de Deus. “Doença e dificuldade são, algumas vezes, as muletas de que carecemos em longos períodos de reajuste.” (*Estante da Vida*, pelo Espírito Irmão X – Humberto de Campos)



**Sociedade Brasileira de
Terapia de Vida Passada**

Curso de formação de terapeutas para médicos e psicólogos em São Paulo-SP, Belo Horizonte-MG, Rio de Janeiro-RJ, Santos-SP, Bauru-SP, Jundiaí-SP e Vale do Paraíba-SP.

Turmas em formação ao longo de todo ano com no mínimo de 5 alunos nas cidades sede.

Inscrições e informações: sbtvp@sbtvp.com.br

www.sbtvp.com.br



Marcelo Nobre
é advogado e ex-membro do Conselho Nacional de Justiça por dois mandatos (2008 a 2012)

Espírita de coração

Desencarnou, em 9 de janeiro, João Faustino Ferreira Neto, ex-deputado federal, ex-senador e ex-ministro secretário-geral da Presidência da República de Fernando Henrique Cardoso. O professor pernambucano de nascimento e potiguar de coração não era espírita, mas sempre apoiou as questões de interesse da Doutrina! Era um parceiro do fundador deste jornal, Freitas Nobre, no Congresso Nacional quando os assuntos de interesse dos kardecistas se apresentavam.

João Faustino, como era mais conhecido, começou sua carreira política como presidente da União Estadual dos Estudantes do Rio Grande do Norte. Graduiu-se em Matemática, Pedagogia e Direito. Foi professor da Universidade Federal do Rio Grande do Norte e era pós-graduado pela Universidade de Michigan (EUA) e pela Fundação Getúlio Vargas. Exerceu vários cargos públicos. Foi secretário de Educação do Rio Grande do Norte e de Natal. Exerceu quatro mandatos de deputado federal e assumiu como senador em várias ocasiões, em razão de ser o primeiro suplente dos titulares senadores Garibaldi Alves Filho e José Agripino Maia. Foi fundador do PSDB, candidato a governador do Rio Grande do Norte e, no governo do Presidente Fernando Henrique Cardoso, exerceu cargos de destaque na Presidência da República, dentre eles o de ministro secretário-geral da Presidência. Escreveu dois livros: *A Escola Que Vivi – Memórias de um Educador* e *Eu Perdoei*, este último uma autobiografia sem censura. Teve uma vida de amor em família com Sonia Faustino, rendendo inúmeros frutos como os três filhos (Edson, Fafá e Lissa), os genros, os netos e uma quantidade incontável de amigos.

“

João Faustino não era espírita, mas sempre apoiou as questões de interesse da Doutrina

”



Como nosso agradecimento a João Faustino pelo apoio à Doutrina Espírita, publicamos, abaixo, o escrito que consta da “orelha” do livro *Eu Perdoei*.

“Impressionou-me o relato de vida do amigo de minha família que, por lon-

gos anos no Parlamento, ombreou com meu saudoso pai, Freitas Nobre, as lutas por um Brasil mais justo, livre, solidário, transparente e democrático.

A história de vida de João Faustino poderia, facilmente, confundir-se com algum filme de ficção. Mas não é ficção! É vida real! Os obstáculos por ele ultrapassados para muitos seriam intransponíveis. Apesar das adversidades, João Faustino nunca perdeu a fé e nem deixou de exercitá-la através do perdão.

Um golpe aqui e outro ali, outro mais e mais outro, forjaram os seus 70 anos de vida e os mais de 52 anos de doação aos seus irmãos e à sua pátria, ao se dedicar incansável e corajosamente às missões que o seu povo lhe confiou.

Sua infância, apesar de repleta de amor e sem dificuldades financeiras, foi marcada pela ausência da paz. Sua juventude amparou-se na força e nos exemplos de seu irmão mais velho e nas grandes responsabilidades assumidas, dentre elas, a formação de seu irmão caçula. Contudo, o destino lhe possibilitou encontrar a tranquilidade e a segurança quando a vida lhe presenteou com a poesia do amor verdadeiro, cuja tradução é Sonia.

Todas essas folhas esparsas escritas sobre o seu dia a dia durante estes 70 anos e que agora se reúnem mostram sua contribuição para que os filhos do talvez ou do quem sabe pudessem respirar liberdade e democracia.

Este livro é um testemunho de fé! Este livro também é a constatação de que o bem sempre vence, pois a vitória suprema não é terrena. Marcelo Nobre”

Que Deus o ampare nesse retorno à pátria espiritual, querido amigo.

LANÇAMENTO

UMA OBRA DE ADRIANA DE SOUZA L. EUGÊNIO

Quando Helena engravida acontecimentos estranhos começam a ocorrer: seu marido Beto sente ciúmes do bebê.

Não bastasse o sofrimento físico e mental, ela ainda precisa ser forte para levar a gravidez até o final, pois os Espíritos das trevas querem impedir a reencarnação dessa criança



Gênero: Romance Mediúnico

16 x 23 cm | 224 páginas

Rua Major Diogo, 511 - Bela Vista - CEP

01324-001 - São Paulo - SP

www.editoraalianca.com.br

distribuidora@editoraalianca.com.br



Aliança

ATUALIDADE



Almir Del Prette
 é membro da Sociedade Espírita Obreiros do Bem (SEOB) e professor da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar)

Arma é brinquedo?

Em 12 de janeiro foi promulgada a Lei 15.301/2014 que proíbe, no Estado de São Paulo, a fabricação e a comercialização de brinquedos que imitem armas. Esperamos que projetos semelhantes sejam apresentados em outros Estados e, principalmente, no Congresso Nacional. Muitos pais já não adotam para seus filhos esses brinquedos e, em alguns lugares, são as próprias crianças que não os utilizam e aderem a campanhas de algumas escolas, trocando-os por revistas em quadrinhos.

Não é necessário discorrer sobre os possíveis malefícios do uso desses brinquedos, a começar pela dessensibilização da criança quanto ao uso e efeito provável da arma de fogo verdadeira. Adicionalmente, é facilmente previsível o tipo de brincadeira eliciado por esses objetos: guerras, dominância do mais forte



sobre o mais fraco, ferimentos, mortes...

É interessante registrar que Freitas Nobre, o fundador da *Folha Espírita*, quando deputado federal, enviou à Câmara Federal uma ementa “proibindo a

fabricação de brinquedos reproduzindo armas de guerra, bem como qualquer exaltação à violência”. Essa ementa foi registrada em 23 de abril de 1979. Lamentavelmente, depois de muita discussão e

pareceres, quase quatro anos depois, a ementa foi arquivada “nos termos 116 do regimento”.

Freitas Nobre foi espírita atuante, advogado com doutorado pela Sorbonne (França/Paris), docente da USP e militou na política, ocupando vários cargos como vereador na Câmara de São Paulo, vice-prefeito da cidade de São Paulo e deputado federal. Como político, lutou pela anistia aos presos políticos, pela legalização dos partidos de esquerda, pelo retorno de eleições diretas e pela convocação da Assembleia Constituinte. Certamente Freitas Nobre deve estar feliz no mundo espiritual com a aprovação dessa lei.

Vamos lembrar que a infância é um período de importância fundamental na aquisição e consolidação de interações saudáveis e a criança necessita de um ambiente que valorize a paz.

ESPIRITISMO NA WEB

Associação Brasileira de Artistas Espíritas

www.abrarte.org.br

Abrarte é uma organização nacional que tem por finalidade promover a integração entre artistas e grupos espíritas de arte, além de servir como veículo de intercâmbio de experiências, aprendizado, crescimento e aperfeiçoamento. Desde sua fundação, realiza anualmente o Fórum Nacional de Arte Espírita, movimento que reúne artistas e integrantes de grupos espíritas de arte de várias cidades e Estados brasileiros. Para participar, basta associar-se através do site ou entrar em contato com a entidade sediada em Florianópolis (SC). Participe!



ENTRE EM SINTONIA COM A ESPIRITUALIDADE

RÁDIO RIO DE JANEIRO

Colabore com a Emissora através do Clube da Fraternidade!
 Ouça e informe-se no site: www.radioriodejaneiro.am.br

A RÁDIO QUE
 TODA A FAMÍLIA
 PODE OUVIR

RÁDIO RIO DE JANEIRO
1400 AM

REDE BOA NOVA DE RÁDIO

A COMUNICAÇÃO EM PROL DE UM PLANETA DE REGENERAÇÃO.

Sintonias Via Rádio		Sintonias Via Parábola	
Grande São Paulo	Rádio Boa Nova 1450 AM	Parabólica Analógica	Lançamento TV (Canal do Boi) Altere áudio para 6,2Mhz
Sorocaba e Reg. Sudoeste	Rádio Boa Nova 1080 AM	Satélite C2	Polarização Horizontal Frequência 1280 Mhz
Mococa -SP	Rádio Boa Nova 1160 AM	Parabólica Digital	Polarização Horizontal Banda C 3,964 Mhz
Sul de MG SP e Sul do RJ	Rádio Cruzeiro RC Vale 720 AM		Symbol Rate a 1875 MSB/s
Juazeiro BA Petrolina PE	Rádio Cidade 870 AM		
Argentina Santo Tomé	São Borja e região / RS 92,1 FM		

Rádio Via Internet
www.radioboanova.com.br
 OnLine (ao vivo)
 OffLine (gravado)

Clube Amigos da Boa Nova - 0800 12 18 38
 Cada vez mais cresce a conscientização e as atitudes em prol da caridade da palavra, do esclarecimento, do consolo. Através de contribuição mensal, os sócios do clube possibilitam um conjunto de ações de sustentação espiritual e equilíbrio de milhares de pessoas.

AMIGOS DO ESPIRITISMO
 Emissores de Fundação Espírita André Luiz

VOCÊ GOSTARIA DE AJUDAR A EXPANDIR O ESPIRITISMO NA TV?

clube amigos do espiritismo

Associe-se agora mesmo! Acesse:
WWW.AMIGOSDOESPIRITISMO.COM.BR | 61 3038.8411



Sandra Marinho
é palestrante do Grupo Espírita Cairbar Schutel e apresentadora do programa Portal de Luz

Mudemos com o nosso exem

Acredito que a maioria de nós sonha com um mundo em que todas as criaturas se respeitem. Um mundo no qual os direitos sejam respeitados naturalmente, sem a necessidade de confrontos judiciais para solucionar questões que poderiam ser resolvidas tranquilamente nas relações interpessoais.

Entretanto, olhamos à nossa volta e vemos exatamente o contrário, atitudes de desrespeito aos mais simples direitos de uma pessoa, independentemente da idade.

Crianças sem a mínima preocupação com a outra pessoa, jovens absurdamente envolvidos apenas com os interesses próprios, imediatistas, alheios ao que se passa fora do seu mundo, reduzido à sua galera e a tudo que se refere a ela.

Ficariamos aqui discorrendo sobre tantos outros comportamentos que estão longe do mundo que almejamos. E esse mundo parece estar cada vez mais distante de se concretizar.

Mas, virando os holofotes para nós mesmos, pergunto: da nossa parte, o que temos feito para construir esse mundo jus-



to e fraterno com o qual sonhamos? O que temos ensinado às nossas crianças e aos nossos jovens para que eles, principais construtores do futuro, contem com os instrumentos e ferramentas necessários à construção do mundo almejado?

Não me refiro apenas aos nossos filhos, netos e sobrinhos, mas também a todas as crianças e jovens do planeta.

Você pode pensar: como assim, de todo o planeta? Se eu não consigo lidar sequer com

aqueles que tenho por perto?

O fato é que erramos e temos errado muito com as nossas crianças e jovens.

É chegado o momento de parar de lamentar o erro cometido na hora de educar e sair do lugar comum, acomodados na indignação ociosa, agindo como se não tivéssemos nada a ver com isso!

Está na hora de exemplificarmos com as nossas atitudes, até as mais simples.

Outro dia li uma mensagem

bem singela que contava mais ou menos assim:

“Um amigo recém-chegado da Europa contou uma experiência curiosa.

Disse que caminhava pelas ruas de determinada cidade europeia, em companhia de seu anfitrião, quando resolveu atravessar a rua a alguns metros da faixa de segurança.

O anfitrião segurou-o pelo braço, impedindo o gesto, e observou:

– Não faça isso!

E, diante do olhar aparvalhado do homem, falou:

– Crianças podem estar nos observando e fatalmente irão imitar nossa atitude, atravessando a rua fora da faixa de segurança. Não sejamos nós exemplo de indisciplina.”

Ora, o episódio parece elemental, não é mesmo?

Mas pensemos bem. Quantos de nós já não atravessamos fora da faixa de segurança? É tão verdade que recentemente a Prefeitura de São Paulo precisou investir o dinheiro do contribuinte para fazer uma campanha maciça conclamando os munícipes ao óbvio: usem a

“

O que temos feito para construir esse mundo justo e fraterno com o qual sonhamos?

”

MÚSICA

Os Pequenos
Letra e Música de:
Anna G. Graciano

do mingo é dia de festa Todos juntos esta
re mos com a mor e fraterni da de As cri an ças
sau da re mos va mos sem pre tra ba lhar pe Tos
nos sos pe que ní nos É co mo se es tí vesse mos
cui dan do de Jesus me ní no Co mo é bon can tar faz
bem a nossa vi da o cora ção se en ternece e lou va a Deus numa
Pre ce.

PAPO CABEÇA

Falar em público

Cada vez mais os jovens são convocados a expor suas ideias, seus projetos e suas atividades nos grupos espíritas. Para alguns, falar em público é normal e simples, mas, para muitos outros, é tarefa um tanto quanto difícil. Suor em excesso, frio na barriga, medo e voz trêmula são alguns sintomas que atrapalham bastante.

“É durante as explicações doutrinárias que o indivíduo fará uma viagem dentro de si mesmo, autoanalisando-se e criando as condições propícias

para receber o amparo dos amigos espirituais.”*

Assim, deixamos algumas dicas para fazer com que o objetivo da apresentação seja alcançado e melhorar a autoconfiança dos indivíduos que precisam falar e se sentem receosos:

- Procure se informar sobre o ambiente e plateia para a qual você vai falar: faixa etária e nível intelectual.
- É possível destacar três pontos-chave para falar em público e obter sucesso: dominar a técnica, a prática e o assunto.

- Evite muitos assuntos: não fale o que é desnecessário, não traga uma multidão de ideias e só aborde outros assuntos quando eles servirem de apoio para o principal.
- Use palavras compreensíveis: ao falar escolha palavras simples, um vocabulário fácil, adequando suas palavras ao público que o escuta.
- Seja natural: não tente demonstrar ser melhor ou pior do que de fato é.
- Observe o ritmo ou veloci-

CANTINHO DO EVANGELIZADOR



Walther Graciano Júnior
é pedagogo

Exemplo

Congressinho espírita

faixa de pedestres.

As crianças e jovens se espelham nos exemplos dos adultos, isso é fato. Portanto, cabe a nós, primeiramente, nos educar no sentido de começar a agir nas situações mais simples fazendo o nosso melhor. O exercício valerá a pena, pois, educando-nos, deixaremos o nosso bom exemplo.

Hábitos como avançar o sinal de trânsito, parar em fila dupla, fazer ultrapassagens perigosas, exceder os limites de velocidade, entre outras infrações, devem ser banidos.

Tratar o marido ou a esposa com afeto, não discutir na frente dos filhos, exercer algum tipo de filantropia, ceder o lugar aos mais velhos, seja em que local for, tratar as pessoas em geral com cordialidade, não gritar dentro de casa, ser imparcial quando o filho está passando por algum problema, ajudando-o, mas sem passar a mão na cabeça são atitudes compatíveis com o bom exemplo.

Enfim, não precisamos ser o modelo de superioridade para dar exemplo aos mais jovens, basta agir como aprendizes do Evangelho que somos.

Uma ideia ótima e algo para os evangelizadores pensarem e programarem para 2014 é o “congressinho espírita”, novidade surgida no 7º Congresso Espírita do Rio Grande do Sul e que pode e deve ser copiada.

O 1º Congressinho Espírita do Rio Grande do Sul ocorreu durante o 7º Congresso Espírita, em outubro de 2013, em Gramado (RS), e foi idealizado com o objetivo de proporcionar momentos de aprendizado e alegria, de convívio fraternal e vivências de valores morais cristãos para crianças de 3 a 13 anos.

A programação do congressinho visou aproximar a criança dos ensinamentos do Evangelho, despertando-a para o amor do Cristo, que nos convida a sermos melhores a cada dia, por meio das boas atitudes, dos bons pensamentos, da caridade e do amor ao próximo. Os temas escolhidos para as atividades foram vinculados ao tema central do Congresso: O Evangelho no Mundo e nos Corações.

Também foram realizadas atividades artísticas (música, teatro, pintura, desenho, recorte/colagem, dobraduras, comu-



nicação, redes sociais, etc.), contação de histórias, confecção de material lúdico, jogos cooperativos, vivências, todos de acordo com as diretrizes da Evangelização Espírita.

Oficina tecnológica

Semelhante aos congressos para adultos, as crianças do 2º e 3º ciclos participaram de uma “oficina tecnológica”, na qual tiveram um bate-papo sobre

a responsabilidade e cuidado que devemos ter com tudo que visualizamos, curtimos, postamos em nossas redes sociais, abordando a questão da sintonia mental que criamos. Vídeos produzidos por jovens de GPJs (Grupos de Programações Juvenis) e de “campanhas do bem” foram exibidos para que elas vissem como podem ser utilizadas as mídias e a internet a serviço do bem e do próximo.

Após se dividirem em grupos, um deles trabalhou na construção do blog do congressinho, escolhendo o cabeçalho, fundo e as cores do blog, produzindo textos, selecionando as fotos e postando. Os demais grupos produziram conteúdos para alimentar o blog, filmando e criando vídeos de entrevistas.

A equipe de evangelizadores foi voluntária, com experiência na área e devidamente preparada para a tarefa.

FONTE: <http://congressinho.wordpress.com>, Federação Espírita do Rio Grande do Sul



dade da exposição: a velocidade na qual transmitimos nossas ideias não deve ser tão rápida que dificulte a compreensão, nem tão lenta que a torne monótona. Verifique também o volume de sua voz.

- Seja pessoal: aqueles que nos ouvem precisam se sentir parte daquilo que falamos. O assunto deve tocá-los pessoalmente.
- Mantenha uma postura apropriada: nosso corpo passa mensagens mais rapidamente do que as palavras

que pronunciamos.

- Torne sua apresentação descontraída o máximo possível, sem torná-la engraçada a ponto de distrair seu público.
- Prepare o assunto em função do tempo que vai expor: se tiver de falar por 15 minutos, estude o suficiente para falar por 30. Faça exercícios sozinho na frente do espelho ou de uma câmera de vídeo, se tiver condições.

Mais importante do que qualquer técnica, dica ou treinamento, é vivenciar aquilo

que se fala. Quando o fazemos, somos carregados de vibrações que atingem diretamente o intelecto e o coração daqueles que nos ouvem. Mesmo com as dificuldades espirituais que atravessamos, lembremo-nos do ensinamento de Emmanuel: *Seja a tua palavra claro que ampare, chama que aqueça, apoio que escure e bálsamo que restaure.* (WGJ)

***Portal do Espírito, Como Falar ao Público no Centro Espírita – Grupo Espírita Apóstolo Paulo**

RIR E REFLETIR



Richard Simonetti
é escritor e presidente do Centro Espírita Amor e Caridade, em Bauru (SP)

Sabedoria do caminhoneiro

Li na carroceria de um caminhão:

Deus perdoa sempre.

O homem perdoa às vezes.

A natureza não perdoa nunca.

Singular caminhoneiro!

Breves palavras, filosofia profunda!

Analise comigo, leitor amigo:

Deus perdoa sempre:

Alguém duvida?

Qual mãe não perdoa as traquinagens do filho nos verdes anos, ou seus trambiques na idade da razão?

Uma filha foi agressiva com a dedicada genitora, dominada pela incontinência verbal de quem fala sem pensar.

Arrependeu-se.

Consciência torturada, aflita, ajoelhou-se diante dela a chorar.

Implorou-lhe que a perdoasse.

A mãe a ergueu, abraçando-a.

– Perdoar o que, minha filha? Você é carne de minha carne, vida de minha vida! Porventura deveria eu perdoar o braço que me faz sofrer em virtude de uma inflamação?

O amor materno, caro leitor, em sua grandeza, é humilde gota diante do mar imenso que compõe a Misericórdia Divina.

Deus nem mesmo chega a ofender-se com nossas imperitências, da mesma forma que um elefante sorrirá diante de uma formiguinha insolente que o insulta. E pouco mais somos do que uma formiga diante de Deus, que é infinitamente maior do que um elefante.

O homem perdoa às vezes.

Na célebre passagem evangélica, registrada por Mateus, capítulo 18, versículos 21 e 22,



o apóstolo Pedro perguntou a Jesus:

– Mestre, até quantas vezes devo perdoar o próximo que me ofenda?

Ele próprio sugeriu:

– Até sete vezes?

Parecia-lhe um número razoável, considerando que, segundo as tradições, esse devia ser o comportamento do judeu diante de seus irmãos de raça.

Jesus ampliou o conceito, acima das considerações rabínicas, e sem distinção de raça ou crença.

– Não sete vezes, mas setenta vezes sete.

Expressivo o montante: quatrocentas e noventa vezes. É perdão a perder de vista! Embute um conceito: devemos perdoar sempre, incondicionalmente.

É um belo ideal.

Se observado no coletivo, rapidamente promoveria nosso planeta a Mundo de Regeneração, porquanto os prejuízos intermináveis que produzimos uns aos outros, ao estabelecer o revide como instrumento de autoafirmação, contribuem em boa parte para que estejamos marcando passo num Mundo de Provas e Expições.

Digamos que nossa disposição para perdoar está condicionada a dois fatores.

O primeiro: nosso estado de ânimo.

Se estamos felizes, o motorista impertinente a buzinar atrás, porque demoramos em colocar nosso carro em movimento ao abrir o sinal, não nos perturba. Ficamos até agradecidos pelo empurrão.

Se estamos mal-humora-

ARTIGO



W.A. Cuin
é administrador de empresas, escritor e pres. da Associação Beneficente Irmão Mariano Dias, em Votuporanga (SP)

A obrigação do semeador

“Eis que o semeador saiu a semear...” (Jesus – Mateus, 13:3)

No momento em que Jesus narrou a Parábola do Semeador, informou que um homem saiu a jogar sementes no solo, mas nem todas germinaram, pois que algumas caíram sobre as pedras, outras os pássaros comeram, muitas nasceram em terra rasa e, queimadas pelo Sol, logo morreram, ainda algumas se alojaram entre espinheiros e, tendo germinado, foram abafadas, e muitas delas encontraram terra fértil, onde nasceram, cresceram e frutificaram em grande quantidade.

Trazendo a sábia lição para o campo da humanidade, concluímos que todos nós somos semeadores, não importando onde estamos, em que condições estamos e de que forma estamos agindo. Nossos atos, atitudes e comportamentos são sementes



lançadas no solo dos corações humanos, sejam eles dignos ou indignos, pois que sempre exercerão influência por onde grassarem. Obviamente, melhor será que nossas sementes sejam boas.

Cuidemos por semear a bondade, aplainando o terreno social, às vezes áspero, pedregoso e íngreme, tendo em mira alcan-

çarmos a paz e a serenidade no meio em que vivemos.

Esforcemo-nos para semear a esperança e a alegria ao nosso redor, mesmo que vivamos em situações de conflitos e adversidades, com isso oferecendo a nossa quota de contribuição, mesmo que seja pequena, no firme propósito de animar

aqueles que nos cercam.

Acalmemos preocupações semeando compreensão, paciência e tolerância, incentivando o salutar convívio social, para que a vida das pessoas siga com mais segurança e harmonia na direção do progresso e da prosperidade.

Aprofundemos a nossa proposta em semear otimismo, despertando as criaturas para o exercício de uma existência realizadora, comprometida com as conquistas de valores nobres e edificantes, capazes de nos assegurar crescimento espiritual.

Busquemos semear solidariedade e altruísmo, tendo como meta o desejo de ajudar a formar uma sociedade mais fraterna e humana, em que todos os objetivos estejam direcionados para o bem-estar e a felicidade dos homens.

Saiamos a semear ética,

“
Inúmeras sementes
lançadas se
acomodaram em
solo fértil e promissor
e estão produzindo
fartas colheitas

”

ARTIGO



Carlos Durgante
é médico geriatra e membro da Associação Médico-Espírita do Rio Grande do Sul (AMERGS)

A Cartilha do Envelhecimento Sadio

dos, é bem provável que lhe façamos um gesto malcriado, sugerindo que *passse por cima*. Só Deus sabe o que poderá acontecer se ele observar literalmente nossa sugestão.

O segundo: a intensidade da ofensa.

Fácil perdoar uma fofoca a nosso respeito.

Quem seria capaz de perdoar o assassino de seu filho?

Por isso perdoamos às vezes.

A natureza não perdoa nunca.

Fomos criados para o Bem. É a nossa natureza como filhos de Deus.

Em termos atuais, é a nossa programação, o *software* evolutivo que Deus instalou em nossa consciência.

O mal, por isso, é uma agressão que fazemos a nós mesmos, ensinando-nos à

custa das próprias lágrimas que praticá-lo não é uma boa opção.

Fatalmente o *programa divino* nos cobrará pelas defecções cometidas, pelo desrespeito às leis morais contidas na legislação celeste.

Cobrar até mesmo o ódio, o rancor, o ressentimento, a mágoa que exercitamos quando não perdoamos os ofensores.

Para finalizar, amigo leitor, ensejando sua reflexão, mais uma *filosófica* do irmão de estrada:

Existem três tipos de pessoas:

O tolo, que insiste em errar sem nada aprender.

O esperto, que aprende algo com seus erros.

O sábio, que aprende tudo com os erros alheios.

lisura e honestidade, agindo sempre com bom senso e equilíbrio, para que a justiça, em plenitude, seja realidade absoluta e não apenas uma exceção no contexto da nossa sociedade.

Tenhamos coragem de semear ânimo, determinação e perseverança, na defesa da verdade e dos princípios de boa índole, mesmo que isso nos custe sacrifícios e renúncias, objetivando dar novos rumos a determinados comportamentos sociais egoístas, contrários aos interesses gerais.

Semeemos o bem, sempre o bem, com todas as forças que possuímos, sendo compreendidos ou não, sem esperar nada de ninguém, pois que muitas sementes lançadas no solo da humanidade não encontrarão recursos e condições para a germinação, outras poderão até

nascer, mas não sobreviverão devido à ausência de elementos de sustentação. Mesmo assim, continuemos a semear, pois que a chuva, o vento, a temperatura, com o tempo, modificarão o terreno dos corações humanos e, um dia, o solo estéril de agora se transformará no ambiente ideal para a boa lavoura.

Inúmeras sementes lançadas outrora se acomodaram em solo fértil e promissor, e, sem delongas, estão produzindo fartas colheitas, repletando os celeiros sociais, com abundância, garantindo a sustentabilidade da vida na Terra. Observemos quantos homens e mulheres se sacrificam até a exaustão, servindo como exemplos e referenciais de nobreza e dignidade, que devem e precisam ser seguidos...

Reflitamos...

Há poucas semanas, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) atualizou a esperança (ou expectativa) média de vida do brasileiro para 74,6 anos e constatou que aumentamos em 5 meses o tempo de vida médio que viveremos, quando comparado a essa mesma época há um ano. Quando o assunto é viver mais, nem sempre é bom para todos. Há ainda muito estigma a respeito da velhice. O que para alguns viver mais pode ser uma notícia agradável e promissora, para outros, pode até assustar.

Não sei em qual dos lados estão vocês, caros leitores, mas a realidade é que a chance de morreremos idosos está cada vez maior! Trago-lhes mais uma vez essa temática, a qual já abordei por mais de uma vez em outras edições da *Folha Espírita*, porque entendo ser de enorme relevância, especialmente em início de novo ano, época em que colocamos metas a alcançar no ano que se inicia.

Pensando nessa maior longevidade que estamos experimentando, ainda no primeiro semestre de 2014, a Associação Médico-Espírita do Brasil (AME-Brasil), por meio da sua editora, deverá lançar *A Cartilha do Envelhecimento Sadio*, escrita por médicos e psicólogos ligados às AMEs de algumas regiões do País, e a tônica dessa obra será preparar o caminho para um envelhecimento com qualidade e dignidade nas dimensões biológica, social, psicológica e espiritual.

Sabemos que a velhice não acontece de súbito, de uma hora para outra, ela é um curso de vida, é o resultado de tudo o que já se viveu. Tanto é verdadeira essa afirmação que um dos conceitos mais utilizados para envelhecimento o define como “a extensão lógica de um fenômeno fisiológico iniciado com o nascimento e o desenvolvimento e que se encerrará com a morte”.

A velhice começa a ser construída por nós próprios muito antes do que imaginamos. Como toda construção, principia pelo alicerce, que, a exemplo do processo de envelhecimento, não é percebido inicialmente, pois fica



“Precisamos manter nossa mente se expandindo, proativa e criativamente, manter e intensificar as interações e os convívios sociais”

escondido, mas é o sustentáculo da edificação que se fará visível. A velhice está implícita na juventude, pois não é só o velho que envelhece. É durante a vida inteira que envelhecemos. Não é só ao velho ou ao indivíduo de meia-idade que o processo de envelhecimento diz respeito, mas ao jovem de hoje! Ele deve ter em mente que estamos vivendo um fenômeno de envelhecimento populacional global, o que significa que esse jovem tem grandes chances de chegar à terceira idade, e a questão crucial é em que condições chegará lá. Se esses que hoje são jovens adotarem atitudes e comportamentos inadequados e prejudiciais à saúde como um todo, poderão senten-

ciar de uma forma negativa e em definitivo a sua velhice em todas as suas dimensões: física, psicológica, social e espiritual.

Conscientes de que a velhice bem ou malsucedida, “madrasta” ou generosa, é uma construção individual, nós, da AME-Brasil, tomamos essa iniciativa e estamos propondo ferramentas – material de construção e mão de obra – para que essa edificação seja forte e duradoura o bastante. Precisamos então conectar as diversas dimensões que constituem o ser integral. Precisamos cuidar do corpo, claro que sim, e muito, pois uma velhice com muitas doenças e um elevado nível de limitação e dependência física não é sinônimo de envelhecimento bem-sucedido ou generoso.

Necessitamos manter nossa mente se expandindo, proativa e criativamente, manter e intensificar as interações e os convívios sociais que são fundamentais como sustentação, apoio e suporte na construção dessa velhice e, claro, o nosso espírito... Bem, este nem se fala! Sabemos que esta dimensão é inerente a cada um de nós e na velhice se reveste de uma importância fundamental e pode ser o fator determinante do bem-estar existencial, por promover a esperança, o otimismo, a satisfação com a vida, a força, a coragem e a fé.

Nos próximos meses abordaremos alguns tópicos dessa cartilha, como alimentação saudável, reposição de vitamina D, entre outros. Até lá. Saúde e paz!

MEDICINA DA ALMA

Marlene Nobre

Amanhã é sempre o talvez

Compartilho com vocês uma mensagem de André Luiz que tive oportunidade de receber psicograficamente na nossa casa de orações – o Grupo Espírita Cairbar Schutel, na capital paulista. Foi na reunião de 10 de dezembro de 2002.

André Luiz diz o seguinte:

“Não percas tempo questionando a vida, porque pode dar-se que a vida venha a questionar-te, interrompendo a tua própria permanência na crosta terrestre.

Tudo é transitório, à exceção do Bem. Por isso, não indagues tanto e coloca as tuas mãos na charrua, lavrando o terreno que te foi dado como empréstimo.

O terreno é o teu campo de luta na existência diária. É o teu local de trabalho, o teu lar, o templo que frequentas.

Não duvides tanto da Bondade Divina, coloca-te em sintonia com Ela, espalhando a caridade e a compreensão onde estejas.

Não questione tanto a justiça falha dos homens, aprende a ser justo, por tua vez, fazendo a tua parte.

Não alegues falta de preparo; se já és senhor dos próprios atos podes fazer valer o teu livre-arbítrio em favor de tarefas que aliviem os sofredores.

Não invoques o medo para deixar de trabalhar no campo espiritual, porque, hoje, qualquer adolescente já é suficientemente informado acerca da vida no Além.

Enfim, não te enganes pensando que tens todo o tempo do mundo, porque tempo é tesouro abençoado distribuído pelo Criador na esperança de que cada criatura faça uso dele com disciplina e ponderação.

Hoje é o teu momento de ajudar. Amanhã é sempre o talvez...

Abre, com esse talento, as portas da tua verdadeira libertação.”

Essa mensagem relembra-nos quanto é precário o tempo de vida na Terra.

Questionamos tanto a vida e de repente é a vida que nos questiona, interrompendo a nossa existência física de forma inesperada. Ou mesmo quando

não nos ceifa de vez o corpo físico, sofremos mudança radical. Surge a doença grave, o desastre moral e financeiro, a total reviravolta de projetos e atividades.

Percebemos então quanto é transitória a nossa passagem pela Terra. Mas, se somos alertados para isso, devemos concentrar nossos interesses em algo que não é passageiro. E o benfeitor frisa com justa razão que somente o bem é eterno. Dentro da precariedade da vida na Terra, sem dúvida a decepção será menor se procurarmos exemplificar o bem no lar, no ambiente de trabalho, junto aos seres que convivem conosco.

Blaise Pascal, em importante mensagem de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, diz-nos que a nossa verdadeira propriedade consiste nas virtudes que adquirimos ao longo da existência porque somente elas são conquistas definitivas, sendo nossa herança onde quer que estejamos.

Temos o hábito de esperar benesses em nossa existência, queremos ser enquadrados na justiça perfeita, esquecidos de que somente recebemos o que veiculamos por nossos atos e palavras.

Há também a influência dos atos de existências passadas em nossa vida presente, por isso somos defrontados por acontecimentos inesperados que mudam completamente o rumo de nossa existência física de uma hora para outra.

André Luiz nos diz nessa mensagem: *Amanhã é sempre o talvez...*

Sobre esse assunto nós nos lembramos do grande pianista e compositor polonês Frederic Chopin. Ele foi entrevistado por Allan Kardec, na mesma sessão mediúnica a que com-



“*Neste início de ano, refletamos sobre o valor do tempo, lembrando que é aqui mesmo, na Terra, o nosso lugar de servir e aprender, ajudar e amar*”

pareceu outro gênio da música, Mozart. A *Revista Espírita* de maio de 1859 publicou na íntegra esse memorável encontro, ressaltando a tristeza de Chopin por não ter realizado bem a missão que trouxera ao mundo.

Diante de uma curta, porém tão produtiva existência, causamos certo espanto ler as palavras dele na entrevista a Allan Kardec, dez anos após sua morte. Ele afirma: *“... Com a minha inteligência, eu poderia ter avançado mais do que avancei.”*

Na continuação, ele comenta as palavras do músico Mozart, que estava presente na mesma reunião mediúnica e havia dito que Chopin era um espírito sombrio e triste: *“Mozart tem razão”,* confirmou Chopin. *“Entristeço-me porque tinha empreendido uma prova que não realizei bem e não tenho coragem de recomeçá-la.”*

Chopin provavelmente teve suas razões pessoais para assim avaliar o aproveitamento de sua

existência. Mas reconhecemos no gênio da música uma situação comum a todos nós, relatada em livros psicografados por Chico Xavier ou em inúmeros avisos trazidos por Espíritos Superiores, tanto no *Evangelho* como em *O Livro dos Espíritos*.

Após a desencarnação, descobrimos que não fizemos tudo o que podíamos, não realizamos tudo o que havíamos prometido, não aproveitamos tudo o que devíamos aproveitar, nos afastamos de pessoas que devíamos abraçar. Deixamos passar oportunidades de serviço que seriam os verdadeiros caminhos de renovação para nós mesmos. Por medo, ausência de fé ou mesmo pelo irresistível apelo dos prazeres materiais, abandonamos as melhores opções de vida, por nós escolhidas antes da encarnação.

Neste início de ano, reflitamos sobre o valor do tempo, lembrando que é aqui mesmo, na Terra, o nosso lugar de servir e aprender, ajudar e amar.