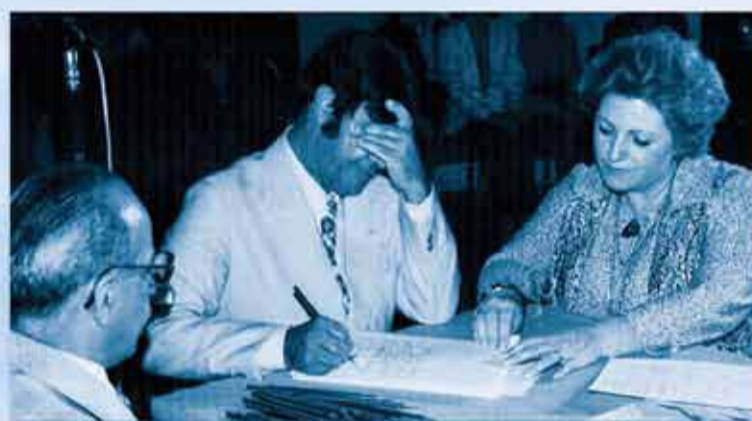
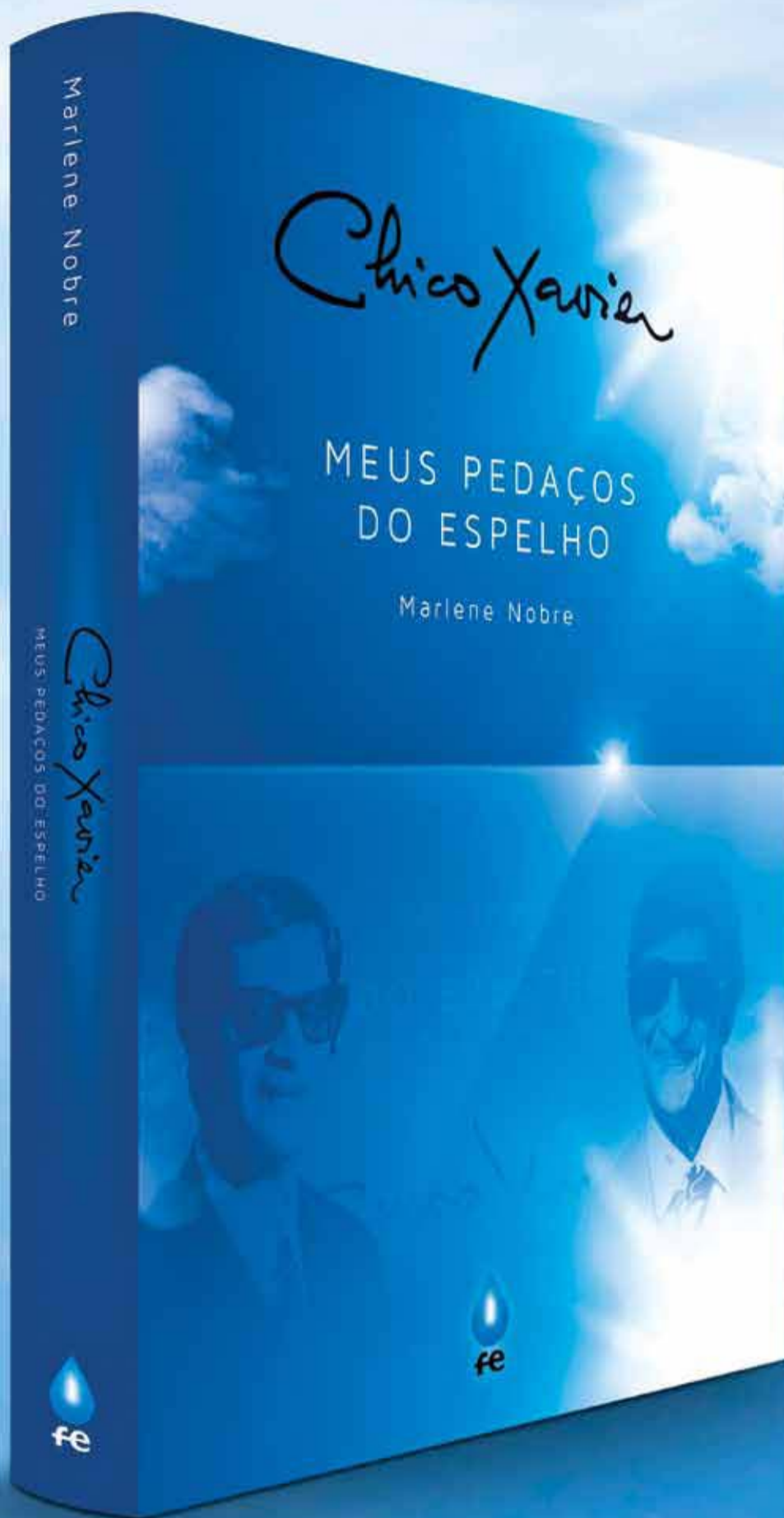


CHICO XAVIER, MEUS PEDAÇOS DO ESPELHO

Livro sugerido por Chico Xavier com relatos inéditos de sua vida é lançado pela FE Editora

P. 4 e 5



Segurança, o grande desafio

P. 7

Educadores não são feitos

P. 8

Estresse e saúde

P. 11

A Bela Velhice

P. 10

Médium inspira documentário P.12
Acreditar em Deus torna as pessoas melhores,
segundo Datafolha P. 2



Conrado Santos
é marqueteiro, publicitário e colaborador
do Grupo Espírita Cairbar Schutel



João Lourenço, diretor da FEB; Zalmino Zimmermann, presidente da Abrame; Marlene Nobre, presidente da AME-Brasil; e Nestor Masotti, em Brasília (DF): juntos pela vida e contra o aborto

A Doutrina ao alcance e a serviço de todos

Colocar a Doutrina ao alcance e a serviço de todos foi um dos principais ideais do paulista Nestor Masotti, que desencarnou no início do último mês no Distrito Federal e teve um papel fundamental à frente da Federação Espírita Brasileira, de 2001 a 2013, e do Conselho Espírita Internacional, entidade para a qual trabalhou intensamente por sua criação. “Difundir a Doutrina a todas as pessoas, indistintamente, colocá-la para um amplo conhecimento social, reconhecendo a obra que o Movimento Espírita realiza em benefício da sociedade e colaborar com os companheiros de outros países empenhados tanto quanto nós na difusão da Doutrina, além de apoiar a casa espírita com o serviço federativo são as nossas principais frentes de trabalho”, declarou em entrevista à Folha Espírita em abril de 2004.

Dentro do compromisso voltado à difusão da Doutrina, Masotti, o 15º presidente da FEB, defendia o livro, sua apresentação, qualidade e distribuição, para ser colocado em total condição de igualdade com outros, mesmo os não espíritas, nas livrarias comuns. “Por meio dele, o Espiritismo pode chegar a todas as pessoas, independentemente de elas estarem indo ou não às casas espíritas”, defendia.

Para o bicentenário de nascimento de Allan Kardec, Masotti esteve à frente de uma série de tarefas que visavam intensificar a atividade de difusão da Doutrina, o que incluiu o trabalho de divulgação dos

ensinos, com prioridade às obras do Codificador, e a tradução de La Revue Spirite (A Revista Espírita), referente ao período de 1858 a 1869, quando o próprio Kardec a administrou. Congressos internacionais e versão da obra kardequiana para vários idiomas, em um esforço para a difusão da Doutrina Espírita em nível internacional, foi outro caminho percorrido pelo então presidente da FEB, que também se empenhou na tradução da obra de Chico Xavier, especialmente a Coleção André Luiz, para diversas línguas.

Além da divulgação da Doutrina, Masotti também encampou outras lutas, dentre elas a contra o aborto, particularmente expressa na visita feita ao Parlamento brasileiro em 2005 para marcar o posicionamento conjunto da Federação Espírita Brasileira, Associação Médico-Espírita do Brasil e Associação Brasileira dos Magistrados Espíritas em defesa da vida.

Todos os trabalhos executados por Masotti foram feitos com humildade e simplicidade, algo próprio dos servidores do Cristo. Por tudo isso, registramos a nossa gratidão por todo o serviço realizado por ele em prol do Espiritismo, rogando a Jesus por sua felicidade espiritual. Aqui no plano terreno esperamos poder continuar regando o que foi semeado a fim de dar continuidade ao trabalho de divulgação da Doutrina e que permitirá, como ele tanto buscava, que esteja ao alcance de todos.

Brasileiros acreditam e

Quando você, leitor, estiver vendo este artigo, provavelmente já terá cumprido com seu compromisso cívico do voto e feito a escolha de seus representantes para os poderes Executivo e Legislativo. Independentemente do resultado, nosso desejo é que, cada vez mais, os eleitos possam representar os verdadeiros anseios do nosso povo.

Em uma pesquisa do Datafolha, divulgada em 7 de setembro, foi possível compreender um pouco melhor as ideologias dos brasileiros. O levantamento realizado pelo instituto usou como referência os métodos do Pew Research Center em estudos sobre o voto norte-americano. Para nós, mais importante do que o agrupamento de eleitores por espectro ideológico é extrair o que realmente pensam os entrevistados.

Por exemplo, 86% deles afirmam que “acreditar em Deus torna as pessoas melhores”. Essa constatação nos parece apenas uma reafirmação da religiosidade tão expressa em nosso país e a importância dos credos na vida do brasileiro. Dessa forma, é fundamental que nossos dirigentes e representantes estejam atentos a essa importância e ao respeito pela liberdade de expressão e escolha de credo que nos sustentam como uma nação laica, porém muito longe de ser incrédula.

A pesquisa nos mostra ainda a opinião sobre temas como a liberação das drogas: 82% concordam que as drogas devam ser proibidas e que sua liberação traria consequências para toda a sociedade. Já quando o tema é a pena de morte, 52% acreditam que não se cabe aplicá-la, mesmo que a pessoa tenha cometido um crime grave. Sobre a questão da pobreza em nossa sociedade, 58% entendem que boa parte dela está ligada à falta de oportunidades iguais, e, entre outros assuntos, surge também o entendimento sobre a homossexualidade: 64% dos entrevis-

tados concordam que a opção sexual deva ser aceita por toda a sociedade.

A pesquisa tinha como objetivo classificar os entrevistados como eleitores mais ligados a tendências de esquerda ou de direita, mas, como dissemos, aos nossos olhos o que realmente saltou foram as opiniões e a clareza com que o nosso povo se posiciona diante de assuntos que nos convidam a reflexões profundas sobre o desenvolvimento moral de uma nação. Crer em Deus, desejar a diminuição da pobreza, condenar a pena de morte e preocupar-se com a liberação das drogas em decorrência de seu efeito na sociedade, isso nos aponta para o comportamento de um povo que coloca em sua base um desejo de crescimento moral e espiritualização.

Nosso desejo sincero é que os nossos próximos dirigentes sejam capazes de expressar em suas deliberações as bases de comportamento e escolhas de nosso povo. Como já sabemos, através das revelações do médium mineiro Chico Xavier, estamos às portas de grandes transformações em nosso planeta, e nosso país exercerá um papel fundamental na espiritualização do mundo. Por isso, rogamos aos benfeitores espirituais que possam inspirar cada vez mais nossos dirigentes para que conduzam bem a nossa nação, fixando, ainda mais, em nosso solo abençoado, as raízes do Evangelho do Cristo. Que esses valores expressos nas pesquisas possam nortear nossas escolhas, hoje e sempre.

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

em Deus para tornarem-se pessoas melhores



“
Nosso desejo sincero
é que nossos próximos
dirigentes sejam capazes
de expressar em suas
deliberações as bases
de comportamento e
escolhas de nosso povo
”

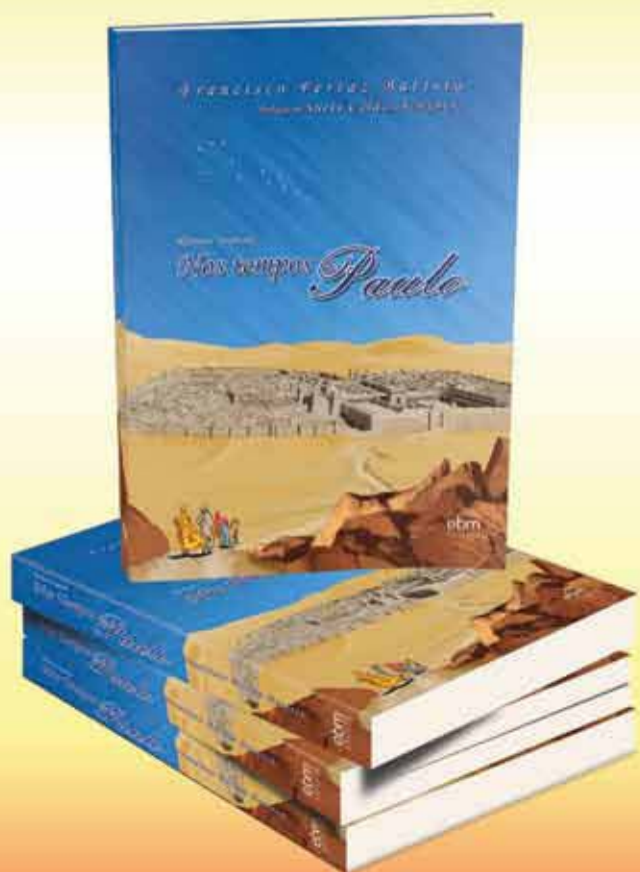
ROMANCE

LANÇAMENTO

Nos tempos de Paulo

Francisco Ferraz Batista

Prefácio de Suely Caldas Schubert



“Nos tempos de Paulo” transporta mentalmente o (a) leitor (a) a um momento singular na história da divulgação da mensagem de Jesus, propiciando um sentimento de admiração e respeito pelo apóstolo que peregrinou pelas vias impérvias da ignorância humana, a fim de despertar a criatura do seu sono multimilenar para a claridade de uma nova era. Narrado em linguagem carregada de beleza e emoção, o romance traz, em seu bojo, farto e belíssimo material doutrinário, que se traduz nas pregações de Paulo; nas preces feitas por ele e por outros personagens que povoam a obra do início ao fim, bem como na presença de Amigos Espirituais, tais como Estêvão, Abigail e Acádio, que constantemente interagem com os trabalhadores encarnados, ofertando-lhes apoio e orientação.

664 Págs | 16 x 23 cm | Romance | ISBN: 978-85-641-184-85

ebm
editora

Telefone: (11)3186-9766
email: ebm@ebmeditora.com.br
www.ebmeditora.com.br

Chico Xavier, meus p

Ele se dizia uma formiguinha sem importância e conclamava todos à vivência do amor cristão. Mas bastava um encontro, uma palavra, a leitura de um livro seu para ver que se tratava de uma figura humana de estatura incomum, excepcional.

Durante muitos anos a autora, Marlene Nobre, presidente das Associações Médico-Espíritas do Brasil e Internacional, perguntou-se como seria possível escrever sobre Chico Xavier. Como, afinal, tentar cumprir a promessa de colocar no papel a sensação que provocava o encontro com uma pessoa humana que não cabia no seu próprio corpo terrestre de tão luminosa que era?

Depois de muita meditação e oração, a resposta encontrada foi singela: a amizade e o privilégio de conviver por 44 anos com o médium. A amizade deste que foi a encarnação viva do Cristianismo em nossos dias é o esteio que sustenta o testemunho de admiração e de gratidão que os leitores vão encontrar nas 466 páginas de Chico Xavier, meus pedaços do espelho, lançado neste mês pela FE Editora e sobre o qual ela conversou com a Folha Espírita.

Folha Espírita – Muitos já escreveram sobre Chico Xavier. Por que resolveu fazer outro livro sobre o médium?

Marlene Nobre – Eu me perguntei também algumas vezes sobre isso, mas foi um pedido do próprio Chico que me fez tomar a decisão de fazê-lo. Em 1977, quando eu o levei à *Folha Espírita em Revista*, em comemoração aos 50 anos de sua mediunidade, ele ficou muito entusiasmado. Ele me disse que a revista estava ótima, os artigos muito bons, mas, pela sua durabilidade menor, sugeriu que seu conteúdo fosse passado para um livro, onde ficaria guardado para sempre. Prometi a ele, então, que faria esse trabalho no devido tempo. Eu estava sendo convocada, naquele momento, não apenas para falar até os 50 anos de sua mediunidade, que constava naquela revista, mas sobre algo que não sabia quanto tempo duraria.

FE – Houve um pedido do médium sobre algo especial que deveria constar do livro?

Marlene – Entrevistei as pessoas de Pedro Leopoldo que conviveram com ele, na infância e na adolescência, e isso não havia sido feito por nenhum biógrafo. Então, ele se entusiasmou, particularmente, por uma descrição de Florisbela, sua companheira nas serestas promovidas por seu pai, João Cândido. Ela contou que seu pai, quando da desencarnação de Cidália, sua mulher,

“

Tive o privilégio de conviver por 44 anos com o médium. Essa amizade é o esteio que sustenta o testemunho de admiração e gratidão que os leitores vão encontrar no livro

”



LANÇAMENTO:

Data: 7 de outubro

Horário: 20h

Local: Grupo Espírita Caibar Schutel

Endereço: avenida Pedro Severino Jr., 325, Jabaquara, São Paulo (SP)

havia dito, quando questionado, que Chico decidiria o que faria com seus seis filhos. O médium afirmou que, assim como havia encontrado Cidália para criar os filhos de sua mãe, Maria João de Deus, ele faria o mesmo com os dela. Outros testemunhos de Pedro Leopoldo, muito importantes para ele, vieram. Senti que o haviam tocado bastante.

FE – A ideia de Chico Xavier era a de que um pouco de sua vida pessoal fosse passada nesse livro para as gerações futuras?

Marlene – Sim, a verdade sobre a vida dele, que surgia naqueles relatos espontâneos em entrevistas que eu fizera naquele ano, 1977, em Pedro Leopoldo.

FE – Por que o título Chico Xavier, meus pedaços do espelho?

Marlene – Não posso contar (risos). Isso deve ficar como uma grande incógnita do livro. Só posso dizer agora que tem a ver com a própria vida de Chico, ao que significou em sua vida.

FE – Como o livro é dividido?

Marlene – O livro é dividido em três partes. A primeira delas vai especialmente das minhas lembranças de 1958 a 1962, os quatro anos em que convivi quase diariamente com Chico Xavier, quando morei em Uberaba por conta dos meus estudos na faculdade de Medicina. E depois as visitas que lhe fiz, mesmo retornando a São Paulo, onde meus pais moravam. Eu ia a cada dois, três meses, visitá-lo. Particpei muito de sua vida. Pude, na primeira parte do livro, ir de 1910 a 1958, de 1958 a 1962, e depois prosseguir até 1970, quando Chico passa a ser uma figura de mídia, conhecido da grande massa dos brasileiros. Há uma noção muito nítida no livro sobre quando ele atinge essa posição, de ser uma personalidade religiosa de grande relevância no nosso país. A partir de 1970, então, início a segunda parte do livro, especificamente com o programa *Pinga-Fogo*, quando ele se torna, verdadeiramente, uma figura de massa, até 2002, quando ele desencarna. E depois o epílogo, a terceira parte, com a minha convicção de que Chico Xavier é Allan Kardec.

FE – Há alguma passagem do livro que considera que marcou a sua vida?

Marlene – Existem vários fatos que me marcaram muito e que reforçaram minha vontade de fazer o livro, inclusive o próprio brilho que Chico Xavier deu a certas passagens de sua biografia, contadas por ele, fatos passados nos bastidores da sua vida

e que as pessoas não conseguiram colher. Uma delas foi o meu encontro com o médium. Eu estava na faculdade de Medicina e o Waldo Vieira me procurou, a pedido dele, convidando-me a participar das reuniões da Comunhão Espírita, ajudando-os no momento em que estavam psicografando receitas e mensagens. Eu não o conhecia, e o Waldo me levou até ele exatamente para que ele me fizesse esse convite. Quando eu cheguei, ele começou a descrever um serviço, uma tarefa de assistência social que eu e a amiga Lígia Andrade fazíamos nos arredores de Uberaba, no bairro da Abadia, uma área que não tinha nem luz elétrica. Ele foi capaz de descrever tudo o que se passava. Como nós chegávamos, o que cantávamos e as pessoas que estavam lá. E isso me impactou muito, porque eu não tinha a mínima ideia de como era a extensão da mediunidade dele. E naquele momento eu pude perceber que ele tinha, com facilidade, desdobramentos, ou seja, experiências fora do corpo. E ele ia para vários lugares, e deve ter acompanhado as peregrinações que nós fazíamos na Abadia. Fiquei impactada por ele saber da minha vida – em outras ocasiões ele contou outros episódios dela – e também porque naquele momento eu teria um serviço junto dele, que era ler *O Livro dos Espíritos* e *O Evangelho Segundo o Espiritismo* e auxiliar no atendimento das pessoas que se dirigiam à Comunhão Espírita. Os momentos impactantes continuaram ao longo da nossa existência, inclusive foi bastante emocionante a amizade que ele sempre dedicou a mim e ao meu marido, Freitas Nobre. Ele gostava muito do Freitas.

FE – Como era a sua relação com Chico Xavier?

Marlene – Depois que eu terminei o curso, em 1962, fazia parte da casa dele. Almoçava, participava de reuniões. Conversávamos sobre tudo, as coisas da vida, e pude perceber que, apesar de não assistir televisão, de ser uma pessoa que não tinha tempo para leitura, ele sabia tudo o que acontecia no mundo e era capaz de interpretar as questões que a gente consideraria difíceis para uma pessoa que não estivesse acompanhando o mundo, como de fato ele não estava.

FE – Várias dessas interpretações constam do livro *Lições de Sabedoria*, também da FE Editora. Qual a diferença entre uma obra e outra?

Marlene – Quando eu fiz *Lições de Sabedoria* sabia o que deveria constar nele, an-

Pedaços do espelho

CRÉDITO: ARQUIVO



Freitas Nobre, Paulo Rossi e Marlene, da Folha Espírita, em visita ao médium



Chico Xavier lê o Evangelho na porta da casa de um assistido, em Uberaba



Marlene Nobre na casa do médium: conversas frequentes

tes que viesse *Chico Xavier, meus pedaços do espelho*. Eram dois livros e duas propostas diferentes. Em *Lições de Sabedoria* eu precisava dizer o que o médium havia dito para a *Folha Espírita*, nos 23 anos de entrevistas que ele deu ao jornal, agrupando os assuntos de interesse, como família, aids, barriga de aluguel, entre outros. A biografia não seria diferente.

FE – Há episódios especiais que o leitor vai encontrar em seu livro?

Marlene – Chico era muito engraçado. Era uma pessoa muito bem-humorada e muitas vezes a gente via que as interpretações que ele dava para determinados episódios eram com muito bom humor. Ríamos a muito. Aliás, ele gostava que a gente risse. Ele achava que sorrir e rir das coisas era um bem para a humanidade. Certa vez ele estava na livraria Boa Nova, na capital paulista, quando foi abordado por um senhor, que o considerou um “privilegiado” e pediu que o médium contasse quais eram seus privilégios perante os céus. O médium respondeu: “Olha, meu amigo, se eu sou um privilegiado, não estou sabendo. Sou órfão desde os 5 anos de idade, fui levado pela minha madrinha que, durante dois anos, me dava três surras de marmelo por dia, trabalhei numa fábrica de tecidos aos 8 anos e meus pulmões ficaram prejudicados, o que me fez deixar o serviço. Trabalhei num bar e tive de levar vários irmãos bêbados para casa. Depois de um armazém de secos e molhados, fui para o Ministério de Agricultura trabalhar primeiro na limpeza e depois como escriturário”. Ele foi descrevendo os ditos “privilégios” e finalizou dizendo que, se os tinha, não sabia quais eram. Suas colocações eram de uma autenticidade, de uma sabedoria... E durante toda sua vida ele foi assim. Tratava com muito bom humor as questões terríveis que haviam acontecido com ele.

FE – Marlene, quem foi Chico Xavier?

Marlene – Um apóstolo do Cristo, que veio ao mundo para nos dar o verdadeiro sentido, a verdadeira pureza do Cristianismo. Ele não só recebeu 470 livros, como vivenciou *O Evangelho Segundo o Espiritismo* naquilo que conhecemos como o homem de bem. Ele foi a exemplificação do homem de bem. É um primor a introdução que fez em *Parnaso de Além-Túmulo*, no qual vemos sua alma por inteiro, e começava, aos 21 anos, uma carreira literária que não era dele, mas dos espíritos. E ele havia sonhado tanto com a literatura! Tinha tendência

para ela, mas foi capaz de se retrair para que os espíritos tivessem brilho. A gente nota que ele realmente praticou a abnegação em tudo o que fez.

FE – Como o médium via Jesus e a humanidade?

Marlene – As noções mais intensas sobre Jesus que eu tive foram com ele. Ele nos apresentou Jesus em toda a sua pureza, principalmente falando como Ele fez para descer neste mundo estando em esferas tão altas. E ele sempre dizia que não tinha altura para falar sobre o Cristo. Sempre que se referia a Ele o chamava de Nosso Senhor Jesus Cristo e aquilo saía do fundo de sua alma, como uma referência muito especial ao governador da Terra. Em entrevistas no final da vida, dizia que a ausência de Jesus no mundo é que estava gerando toda a violência pela qual nós estávamos passando, mas a humanidade tinha saudade de Jesus. Então, no livro, falamos que as pessoas procuravam no Chico a presença do Cristo. As multidões que peregrinavam para vê-lo o faziam apenas por um aperto de mão, um beijo na face. É como se as pessoas dissessem: “Eu não tenho o Cristo, mas sei que ele está em você.”

Este livro é um testemunho de uma convivência de mais de 40 anos com a figura absolutamente extraordinária de Chico Xavier. Testemunho de gratidão pelo privilégio de receber em primeira mão as lições que confortam milhares de corações combatidos e de poder atestar os feitos de uma mediunidade ímpar, colocada a serviço da humanidade. Partilhar essa gratidão com meus semelhantes me levou a pesquisar a fundo a vida do médium.

Serviço:

Chico Xavier, meus pedaços do espelho

. Formato: 16x23cm

. 466 páginas

. Preço de lançamento: R\$ 50,00

. Editora FE

www.feeditora.com.br

Contato: (11) 5585-1977

Outros livros da autora:

- Não Será em 2012 (com Geraldo Lemos Neto) (2011)
- À Luz do Eterno Recomeço (2011)
- O Passe como Cura Magnética (2009)
- O Dom da Mediunidade (2007)
- A Vida contra o Aborto (2005)
- A Alma da Matéria (2003)
- O Clamor da Vida (2000)
- Nossa Vida no Além (1998)
- A Obsessão e Suas Máscaras (1997)
- Lições de Sabedoria (1996)

CAUSOS DO DR. NÚBOR FACURE



Núbior Facure

Para meditar e aprender

A Sandrinha do Cais

Um casal de São Paulo esperara em vão por um filho que lhes preenchesse o lar e herdasse sua pequena fortuna. Depois de 12 anos de espera, adotaram Sandrinha, encontrada em um educandário do interior, contando 4 meses de idade, permitindo que a mãe adotiva, Doralice, vivenciasse todas as delícias e dificuldades de criar um bebezinho – escolas, brincadeiras, jogos com as amigas e as festinhas de aniversários. Tudo transcorreu dentro do esperado para essa família de classe média da capital paulista.

Dois séculos antes, essa mesma Sandrinha frequentava os cais do Mediterrâneo trocando de porto para fugir da repressão, mas sempre à procura de aventuras amorosas que lhe

permitissem prazer e dinheiro. Já fora vítima de assaltos, abusos e agressões de toda ordem. Com o dinheiro arrecadado na prostituição, pagava a pousada para morar decentemente, comprava roupas e joias sem nunca pensar em poupar qualquer recurso.

Nessa vida mundana e perigosa, acaba se envolvendo com Jonatas, que a explora e a faz cúmplice de um crime brutal quando assassinam o pároco de uma igreja que Jonatas entrou para roubar. Não demorou para a polícia francesa os encontrar. Ao sair da prisão, ela está frágil e doente, sendo recolhida num hospital de caridade. Ai é acolhida amorosamente por Irmã Domitila, construindo uma afeição que durou vários anos porque a



generosa irmã de caridade conseguiu adaptá-la ao serviço de limpeza do hospital.

Agora, em São Paulo, a Irmã Domitila é Doralice, a mãe adotiva de hoje, que recolheu Sandrinha de um educandário. A Mi-

sericórdia Divina permitiu uma nova oportunidade de progresso para esse espírito feminino que se envenenou nos prazeres mundanos da Europa. Entretanto, é forte a pressão do passado, em que acumulamos débitos que exigem resgate. Jonatas também é espírito ligado a esse grupo e precisa ser recuperado. E ele hoje estuda na mesma faculdade que Sandrinha, faz Jornalismo, enquanto ela estuda Enfermagem, lembrando a passagem que teve pelo hospital na França com a Irmã Domitila.

Mas a juventude de hoje tem liberdade sem compromisso, permite-se aventurar por caminhos sem volta. E Jonatas seduz Sandrinha a usar drogas. Dez anos depois Sandrinha fugiu de casa, envolveu-se em

pequenos roubos e, por várias vezes, já foi detida para averiguações, enquanto Jonatas foi assassinado por traficantes. A vida não programa final feliz se nós mesmos não construirmos caminhos rumo à felicidade.

Sandrinha voltou ao cais, agora conhece Santos, Vitória e Manaus. A Irmã Domitila, já no Plano Espiritual, pediu permissão para nascer filha de Sandrinha, mesmo que numa gravidez não programada, e aguarda permissão da Espiritualidade para mais esse esforço de caridade fraterna.

Núbior Facure é neurologista, diretor do Instituto do Cérebro, em Campinas (SP), e autor dos livros O Cérebro e a Mente – Uma Conexão Espiritual, Muito Além dos Neurônios e A Ciência da Alma – De Mesmer a Kardec, da FE Editora. Por meio dos “Causos espíritas”, espera contribuir com a divulgação e reflexão sobre a Doutrina.

ESPIRITISMO NA WEB

Jardim de Lys

www.jardindelys.org

Audiolivros espíritas e espiritualistas gratuitos.

Os responsáveis pelo site disponibilizam livros em áudio gratuitos para deficientes visuais e todos os que desejarem usar o material. Espiritismo em áudio, Evangelho no Lar, O Evangelho Segundo o Espiritismo, preces, livros espíritas e contos, entre outros. Todas as gravações são feitas voluntariamente e não são de domínio público, portanto, permanecem como propriedade intelectual de seus respectivos autores. Acesse, colabore e divulgue!



Uma vida boa para quem já viveu muitas vidas.

Uma casa de repouso voltada para oferecer uma vida boa, com conforto, atenção e carinho, em regime de longa permanência, a quem já viveu muitas vidas. Saiba mais: visite www.casadereposoallankardec.com.br
Itapira - SP - Fone: 19 3863.1577

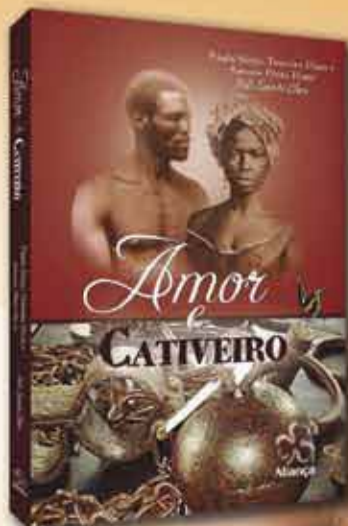


Lançamento

PAULO SÉRGIO TEIXEIRA DINIZ
E SIMONE PINTO DINIZ
pelo Espírito Clara

Gênero: Romance
16 x 23 cm 224 páginas

Um grupo de Espíritos planeja a pacificação de duas tribos canibais e rivais, na África. Após várias tentativas, conseguem unificar as tribos, acabando com a guerra.



www.editoraalianca.com.br
distribuidora@editoraalianca.com.br
Tel. (11) 2105-2600 - Fax (11) 2105-2626



ATUALIDADE



Paulo Rossi Severino
é diretor de redação da Folha Espírita

Segurança, o grande desafio

Preocupado com sua segurança pessoal, nosso leitor Jorge solicita abordagem do assunto.

É preciso lembrar que existe a segurança espiritual, proveniente da formação religiosa do ser, haurida nos ensinamentos da crença que professa, que são a fé, a coragem, a paciência e a determinação, que propiciam o equilíbrio na ação, ao encarar os acontecimentos.

Sugerimos o estudo das epístolas paulinas, um repositório de ensinamentos. O Apóstolo Paulo, em sua época, enfrentou as mais diversas situações, em que os desafios eram constantes.

Com relação à segurança física, ou pessoal, todos nós enfrentamos diariamente os mais diversos desafios, podemos enumerar alguns, como: enchentes, assaltos, arrastões, "saidinhas de bancos"...

O quesito segurança é a segunda maior preocupação dos brasileiros, conforme revelam as estatísticas. A verdade é que vivemos tempos difíceis e desafiadores, há

enorme agressividade no relacionamento diário, por isso as pessoas vivem tensas, ansiosas, nervosas, preocupadas, estressadas ou em depressão. Muitas pessoas não sabem controlar suas emoções, aliás, o que não é nada fácil para qualquer um.

Ninguém deseja passar por essas situações, mas, como não sabemos evitá-las, pelo menos nas situações previsíveis, precisamos adotar atitudes preventivas. No enfrentamento de circunstâncias adversas, cremos que uma formação religiosa pode ajudar muito, porque ela transmite fé, paciência, calma e evita o descontrole emocional, que agrava qualquer ocorrência.

Pelo aprendizado religioso, desenvolve-se muito a intuição, uma faculdade da alma, que é o seu sexto sentido, a inspirar nossas ações e nossas decisões. Como para nós, espíritos, não existe o acaso, porque sabemos que a vontade de Deus se manifesta em todas as circunstâncias e em todos os momentos de nossas vidas, é preciso confiar.

Então, se os acontecimentos que en-

frentamos são da vontade de Deus, eles têm uma razão de ser, um significado educativo, mas que no momento não conseguimos compreender.

A educação da mente é fundamental para se viver bem e ter equilíbrio, porque a mente responde por nossa vida ativa. Uma mente educada tem reações mais equilibradas, mas, para obtê-las, há um longo caminho a percorrer.

Os valores cristãos devem ser procurados todos os dias. Diante das situações de risco, a livre escolha determina as decisões, por isso a busca do equilíbrio é nossa meta principal.

Já vivi situações difíceis e desafiadoras, caro Jorge, e peço permissão a você e aos nossos leitores para compartilhar com todos minhas experiências, pelo aprendizado recolhido.

Há alguns anos, fiquei ilhado numa enchente na cidade de São Paulo. Consegui sair do carro, mas o volume das águas já atingia minha cintura. Fui socorrido por passageiros de um ônibus, que, para me resgatar, fizeram

uma corrente humana, no exato momento em que temia pela minha segurança.

No ano passado, fui assaltado no trânsito, ocasião em que precisei acalmar os ladrões, que estavam agitados e nervosos, ameaçando atirar. Nada sofri. Em ambas as situações, lembrei o ensinamento deixado por minha mãe, Ida: "Vão-se os anéis, mas ficam os dedos."

Todos nós temos experiências de vida para relatar, algumas podem ser até trágicas. Acima de qualquer preocupação, pelo momento presente, procuremos seguir com confiança, porque estamos nas "mãos de Deus", como lembra o dito popular, tendo a certeza de que a ajuda virá no momento oportuno.

Essa sensação de insegurança que sentimos não tem solução em curto prazo.

A religião é uma fonte de força e de inspiração na vida, para todo aquele que tem fé. Ela ajudará a ter maior domínio sobre si mesmo, ter equilíbrio, o que vai auxiliar na superação de todos os desafios.



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

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



1400 AM

REDE BOA NOVA DE RÁDIO

A COMUNICAÇÃO EM PROL DE UM PLANETA DE REGENERAÇÃO.

Sintonias Via Rádio		Sintonias Via Parabólica	
Grande São Paulo	Rádio Boa Nova 1450 AM	Parabólica Analógica	Leilão TV (Canal do Boi) Altere áudio para 6,2Mhz Polarização Horizontal Frequência 1280 Mhz
Sorocaba e Reg. Sudoeste	Rádio Boa Nova 1080 AM	Satélite C2	Polarização Horizontal Banda C 3.964 Mhz Symbol Rate a 1875 MSB/s
Mococa -SP	Rádio Boa Nova 1160 AM	Parabólica Digital	
Sul de MG SP e Sul do RJ	Rádio Cruzeiro RC Vale 720 AM		
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.



Emissoras da Fundação Espírita André Luiz

VOCÊ GOSTARIA DE AJUDAR A EXPANDIR O ESPIRITISMO NA TV?




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

EDUCA A TUA ALMA



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

Para obter resultado é necessário sair da medio

Vocês já pensaram que quando nos propomos a rever o nosso comportamento, modificar nossos hábitos menos felizes, essa decisão nos demanda um enorme esforço? E já pensaram que uma das facetas desse esforço é o fato de termos de romper com a maioria? Elevar-se acima da média, ou seja, sair da mediocridade?

Por exemplo, quando alguém programa se libertar de um vício qualquer ou quando um jovem decide cursar uma universidade muito concorrida. Nos dois exemplos, para cumprir o planejado, a pessoa terá necessidade de se desligar ou dar um tempo no relacionamento com algumas ou todas as outras que fazem parte do seu círculo de amizade.

A pessoa dependente deverá estabelecer novas rotinas e romper com o grupo do qual fazia parte. O jovem deverá modificar seus hábitos, até a realização das provas, romper com o grupo descompromissado, ter metas de estudo, entre outras providências importantes para o seu bom desempenho e consequente sucesso.

Estou tentando refletir com

“Ser especial é ter a consciência de fazer o melhor por nós e para os outros; é conseguir chegar onde devemos chegar; é fazer a diferença na nossa vida e na vida de outras pessoas

vocês sobre o quanto, em muitas ocasiões de nossas vidas, temos de sair da mediocridade, se quisermos alcançar os objetivos. Sem dúvida, estamos fa-

lando de objetivos de progresso espiritual com base na doutrina de amor do Cristo.

Li certa vez no site do Momento Espírita uma historinha bem ilustrativa do que queremos dizer. Ela conta o seguinte:

“Certa vez, após um feriado prolongado, o professor universitário entrou na sala para dar sua aula, mas os alunos estavam superagitados, ainda sob a influência das novidades que tinham vivido nos dias de folga.

Depois de tentar educadamente, por várias vezes, conseguir a atenção dos alunos para a matéria, o professor perdeu a paciência e disse:

– Prestem atenção porque eu vou falar isso uma única vez!

Foi então que se fez um pesado silêncio na sala de aula, e o professor continuou:

– Desde que comecei a lecionar, e isso já faz muitos anos, descobri que nós, professores, trabalhamos para apenas 5% dos alunos de uma turma. Em todo este tempo observei que, de cada 100 alunos, apenas cinco fazem realmente alguma diferença no futuro. Apenas cinco se tornam profissionais brilhantes e contri-



buem de forma significativa para melhorar a qualidade de vida das pessoas. Os outros 95% servem apenas para fazer volume; são mediocres e passam pela vida sem deixar nada de útil.

O mais intrigante é que essa estatística vale para todo o mundo. Se vocês prestarem atenção, notarão que, de 100 professores, apenas cinco são aqueles que fazem a diferença; de 100 garçons, apenas cinco são excelentes; de 100 motoristas de táxi, apenas cinco são verdadeiros profissionais; de 100 conhecidos, quando muito, cinco são verdadeiros amigos, fraternos e de absoluta confiança.

E podemos generalizar ainda mais: de 100 pessoas, apenas cinco são verdadeiramente especiais.

É uma pena não termos como separar esses 5% do resto, pois, se isso fosse possível, eu deixaria apenas os alunos especiais nesta sala e colocaria os demais para fora. Se isso fosse possível, eu teria o silêncio necessário para dar uma boa aula e dormiria tranquilo, sabendo ter investido nos melhores.

Mas, infelizmente, não há como saber quais de vocês são esses alunos. Só o tempo é capaz de mostrar isso. Portanto, terei de me conformar e tentar dar uma aula para os alunos espe-

MÚSICA

Professor Amigo
LETRA E MÚSICA DE ANNA GIORGETTI GRACIANO

Que ri do pro fes sor a mi go
va mos pres tar li çã nos sa ho mé na gem
Ao mes tre com ter na e a mi
za de de se ja mos to da fe li ci
da de nes te di a o nos so a bra ço
mos so çã rin ho nos sa gra ti dão

CANTINHO DO EVANGELIZADOR



Walther Graciano Júnior
é pedagogo

“Educadores não são f

No mesmo mês em que o biólogo britânico Richard Dawkins, um dos principais cientistas do mundo no estudo da evolução das espécies, utilizou sua conta no Twitter para afirmar que uma mulher, se estivesse grávida de um feto com síndrome de Down, “deveria abortar e tentar novamente. Seria imoral trazê-lo para o mundo, se você tem a escolha”, Débora Araújo Seabra de Moura, de 32 anos, a primeira professora com síndrome de

Down do Brasil, lançou seu livro com fábulas infantis que têm a inclusão como pano de fundo.

Em sua apresentação no encontro internacional Educação 360, ela deu uma lição de superação e emocionou a plateia com sua história de vida: Débora é a primeira professora com síndrome de Down no País e dá aulas a 28 alunos da alfabetização na Escola Doméstica, um tradicional colégio particular da ci-

dade de Natal (RN). Como ela gosta de repetir: “Sou do time que luta pela Inclusão com I maiúsculo.”

Débora nasceu na mesma cidade de Natal, onde leciona, e há nove anos trabalha como professora-assistente na Escola Doméstica. Sempre estudou em escolas da rede regular de ensino e se formou no curso de Magistério, de nível médio, em 2005.

Quando começou a frequentar a escola, pouco se sa-

PAPO CABEÇA

credade

Comportamentos tóxicos

ciais, apesar da zoeira que estará sendo feita pelo resto da turma.

Claro que cada um de vocês sempre pode escolher a qual grupo pertencerá. Obrigado pela atenção e vamos à aula de hoje.

O silêncio instalou-se na sala e o nível de atenção foi total. Afinal, nenhum dos alunos desejava fazer parte do 'resto', e, sim, do grupo daqueles que realmente fazem a diferença."

Inspirada na lição do sábio professor, pergunto: o que é ser uma pessoa especial?

E como eu havia mencionado inicialmente, ser especial é ter a consciência de fazer o melhor por nós e para os outros; é conseguir chegar onde devemos chegar; é fazer a diferença na nossa vida e na vida de outras pessoas.

E para tanto é necessário que tenhamos a coragem de sair da mediocridade a cada dia de nossa vida.

Não nos preocupemos se às vezes somos apontados pela maioria como excêntricos ou "bobões". O importante é estarmos firmes e fazendo o nosso melhor, sempre!

Um novo comportamento da juventude vem preocupando pais, educadores e médicos: o *vamping*. É uma nova expressão, derivada da palavra vampiro, utilizada pelos adolescentes norte-americanos, para descrever o que fazem quando ficam acordados até tarde, nos seus quartos, ligados aos *gadgets*, nas redes sociais ou publicando fotos e trocando mensagens com seus amigos. O que antes era uma exceção, agora virou uma regra: ficar acordado a madrugada inteira.

No Brasil a moda já pegou, a *hashtag #vamping* já é um sucesso nas redes sociais quando o assunto é "estar sem sono", "ficar acordado até tarde" ou "competição para ver quem dorme menos". E muitos são os jovens que se fotografam na cama a altas horas da noite.

O que os jovens não sabem é que trocando o dia pela noite estão impedindo uma série de reações naturais do seu organismo e favorecendo o surgimento de uma porção de problemas, incluindo a queda no rendimento escolar, distúrbios do sono e seus reflexos no organismo, como irritabilidade e tendência ao acú-



mulho de peso, entre outros.

Em estudo realizado pela Universidade de Chicago, nos Estados Unidos, 11 pessoas com idade entre 18 e 27 anos foram impedidas de dormir mais de quatro horas durante seis dias. O efeito foi assustador. No final do período, o funcionamento do organismo delas era comparado ao de uma pessoa de 60 anos de idade. E os níveis de insulina eram semelhantes aos dos portadores de diabetes. Em pesquisas de laboratório, ratos usados como cobaias não aguentaram mais de dez dias sem dormir. A consequência: morte por infecção generalizada.

Ficam as seguintes questões: que hábitos positivos e construtivos eu poderia escolher para substituir as condutas que não

me servem? Quando vou começar a praticar os novos hábitos?

Emmanuel, no livro *Pensamento e Vida*, psicografia de Chico Xavier, alerta: "Com naturais exceções, todos adquirimos o costume de consumir os pensamentos alheios pela reflexão automática, e, em razão disso, exageramos as nossas necessidades, apartando-nos da simplicidade com que nos seria fácil erguer uma vida melhor, e formamos em torno delas todo um sistema defensivo à base de crueldade, com o qual ferimos o próximo, dilacerando consequentemente a nós mesmos."

Perfil do jovem internauta brasileiro

Segundo um estudo do Conectai Brasil*, comunidade de pesquisas on-line do Ibope, o

jovem internauta brasileiro possui, em média, perfil em sete redes sociais. As mais populares são: **Facebook** (96% possuem perfil), **YouTube** (79%), **Skype** (69%), **Google+** (67%) e **Twitter** (64%). Dos internautas de todo o País com idade entre 15 e 32 anos, 90% buscam diversas atividades na web. Dentre elas, buscam informações (86%), acompanham notícias (74%), assistem a vídeos (71%), ouvem música (64%) e trocam e-mails.

E o vício? Na maioria dos casos, os jovens não deixam alguns apps de lado em nenhum momento. Dos internautas, 89% estão continuamente conectados ao Facebook, 87% ao WhatsApp, 80% aos e-mails e 63% ao Instagram. **(WGJ)**

*A pesquisa foi realizada entre os dias 2 e 9 de julho de 2014, com 1.513 internautas de todos os Estados do País, sendo 1.030 participantes do painel CONECTAI e 483 internautas da base do youPIX.

FONTES: Conectai Brasil; ABC da Saúde – A importância do sono e as principais interferências; Pensamento e Vida – Emmanuel / Chico Xavier

feitos, educadores nascem"

bia sobre a síndrome de Down. Contou com o apoio da família, que contrariou a tendência de matricular a filha numa escola especial, assim como faziam os pais naquela época. "Nunca cogitei uma escola especial porque Débora era uma criança comum. A escola especial era discriminatória e ela precisava de desafios. Não sabia muito bem como seria, mas estava aberta para ajudar minha filha a encarar qualquer coisa", diz Margari-da, sua mãe.

A vida de Débora não foi nada fácil devido ao preconceito. Ainda na educação infantil, lembra de ter sido chamada de "mongol" por um garoto. Ela chorou, ficou magoada, mas encontrou na professora uma aliada, que explicou à classe que "mongóis" eram os habitantes da Mongólia e ainda ensinou às crianças o que era a síndrome de Down.

O livro *Débora Conta Histórias* nasceu em 2010, quando a

jovem resolveu escrevê-lo para dar de presente de Natal aos pais, o médico psiquiatra José Robério e a advogada Margari-da Seabra. "Querida fazer uma surpresa, e eles ficaram felizes, adoraram a ideia." Nas 32 páginas de seu livro, Débora conta histórias de superação de dificuldades e de preconceito, tolerância e amizade, relatadas a partir da personagem Sandra – nome da sua primeira professora e amiga até hoje (Sandra Nicolussi), que mora em uma

fazenda e tem contato direto com animais.

Por conta de sua experiência como professora, já foi convidada para palestrar em várias partes do País e até fora dele, como Argentina e Portugal. Sempre que pode participa de iniciativas para ajudar a combater o preconceito, como apresentações teatrais. Vale lembrar que Débora fez curso de atriz, mais uma de suas paixões, para melhorar a deficiência que tem na dicção

e poder se desempenhar mais como professora.

Como disse o psicanalista, educador e escritor brasileiro, Rubem Alves: "Educadores não são feitos, educadores nascem."

Parabéns a todos os professores!

FONTES: <http://www.movimentodown.org.br>, www.educacao360.com e jornal O Globo: primeira professora com síndrome de Down do País.

ARTIGO



W.A. Cuin

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

Evitar bebidas alcoólicas em eventos be

“O assunto não é difícil. Cachaça, meu caro João, recorda simples tomada. Que liga na obsessão.” (Cornélio Pires / Francisco C. Xavier, no livro *Diálogo dos Vivos*)

“A obsessão mundial pelo álcool, no plano humano, corresponde a um quadro apavorante de vampirismo no plano espiritual.” (J. Herculano Pires, no livro *Diálogo dos Vivos*)

Ante a realidade científica, ninguém ousaria contestar a assertiva de que a bebida alcoólica é fonte de inumeráveis malefícios ao corpo e ao caráter das criaturas.

A ingestão de alcoólicos nenhum benefício oferece ao ser humano, antes, mesmo em doses diminutas, só proporciona prejuízos. Trata-se, portanto de hábito nefasto, pernicioso e abrangente, que faz doentes, cria ambiência para intrigas e confusões, oferece



base para a violência, é responsável por acidentes de trânsito, sendo componente desagregador de famílias, esparramando medo e insegurança no contexto social.

Isso no plano físico. Já na dimensão espiritual é fonte abundante de combustível usada pelos espíritos inferiores em processos de vampirização aos consumidores.

Portanto, não se coaduna com os ensinamentos evangélicos e nem com as valiosas orientações ofertadas pelos espíritos benfeitores, caminhando na contramão da lógica e do bom senso.

Obviamente, diante de tantas e claras informações, nenhum estudante do Espiritismo poderá alegar ignorância quanto à gravidade do assunto.

Se assim é, soa contraditório e causa indignação o uso de bebidas alcoólicas em eventos e promoções beneficentes patrocinados pelas casas espíritas.

Alegam alguns confrades que, principalmente em eventos em que são oferecidos alimentos, se não houver a presença de bebidas alcoólicas, vendem-se menos ingressos, e, portanto, a renda poderá ser menor, comprometendo o sucesso da empreitada.

É inegável a necessidade de

recursos financeiros visando à construção e manutenção de prédios, programações assistenciais e de promoção humana, que os núcleos espíritas se esforçam para manter, com a salutar proposta de contribuir para a edificação de uma sociedade mais justa, fraterna e humana. Mas obter tais recursos com o auxílio de tóxico, que desfigura o corpo e violenta o caráter, seria o mesmo que tentar apagar um incêndio jogando gasolina.

Em estudos, palestras, seminários e outros, nos centros espíritas, o vício é constantemente combatido, ações são desenvolvidas objetivando alertar as pessoas sobre os prejuízos decorrentes dos tóxicos, inclusive o álcool. Livros valiosos e esclarecedores foram escritos por benfeitores espirituais e por autores encarnados, mostrando as consequências

ARTIGO



Carlos Durgante

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

A Bela Velhice e o Dia Internacional

No dia 1º deste mês comemorou-se mais um Dia Internacional do Idoso. Bem, essa data comemorativa pode suscitar em nós algumas reflexões, como, por exemplo: será que temos o que comemorar? Com que cores temos pintado ou pretendemos pintar as telas da nossa velhice?

Não poderemos fugir a essas ou outras indagações, pois o fenômeno recente do envelhecimento populacional humano vem sendo cada vez mais o tema de inúmeras pesquisas e estudos, ensaios, mesas-redondas, filmes, peças de teatro, novelas, tema de palestras, simpósios, congressos, temática principal de muitos livros. Eis aqui alguns bons motivos para festejarmos esse dia.

Há outros, certamente, mas gostaria de fazer uma breve re-

flexão sobre o livro *A Bela Velhice*, da antropóloga Mirian Goldenberg, autora que já vivencia a velhice e que tem uma vasta experiência nessa inquietante fase da existência humana.

Nesse seu mais novo livro, ela já inicia afirmando que a velhice não é um problema para quem não se preocupa apenas com beleza, citando uma obra clássica da escritora francesa Simone de Beauvoir, e conclui que quem investe muito na aparência vai ter uma velhice complicada.

Em suas pesquisas, ela tem observado que, para muitos idosos, é a chance de se libertar das obrigações da vida adulta e dar início a projetos e atividades criativas.

A escritora é muito enfática na questão de se ter um projeto de vida, seja ele em que esfera for, até mesmo o de participar



da criação e educação dos netos, ou simplesmente curtir-los, e não se tornarem meros “vovôs-babás”. Para ela, o trabalho com criatividade e a condução de projetos pessoais fazem da velhice uma oportunidade para

a construção de uma nova vida.

Esse “trabalho criativo” colocado pela autora engloba atividades das mais variadas, desde a manutenção de uma atividade profissional, remunerada ou não, até aquelas relativas ao

convívio social, cultural e espiritual. Talvez possa estar sendo repetitivo, caro leitor, pois no mês anterior abordei o tema da aposentadoria, mas creio que falar de coisas boas nunca é demais. Não é mesmo?!

Bem, então falemos um pouco mais sobre *A Bela Velhice*, mas antes disso ouse ingenuamente indagar: teria a autora escolhido esse título inspirada na célebre obra *O Grande Enigma*, de Léon Denis?

Veja o que ele escreveu sobre essa fase da vida:

“A velhice é Bela, é Grande, é Santa! Tanto é verdade que a velhice assemelha-se à vigília prolongada, à vigília da eternidade, como uma espécie de sentinela avançada, na extrema fronteira da vida.”

Refletindo um pouco mais, então, a autora enfoca uma

RIR E REFLETIR



Richard Simonetti

é escritor e primeiro vice-presidente do Centro Espírita Amor e Caridade, em Bauru (SP)

Beneficentes

da “tragédia engarrafada”. No entanto, em busca de dinheiro, podemos ignorar tudo isso? Onde a nossa coerência?

Incentivamos o vício em promoções beneficentes, alegando erroneamente ser uma boa causa, para posteriormente dizer aos que frequentam os núcleos espíritas que precisam combater o álcool. Como pedir às nossas crianças, adolescentes e jovens que evitem bebidas alcoólicas se contribuimos para a sua disseminação e consumo?

Por certo, nos eventos que realizamos, em que bebidas alcoólicas são oferecidas, os resultados financeiros poderão ser melhores, mas trata-se de postura ilusória, pois que gastaremos mais, também, no socorro daqueles que incentivamos ao consumo alcoólico.

Ainda, o Espiritismo é uma

doutrina eminentemente esclarecedora, tendo a firme proposta da educação das criaturas. Assim, quando promovemos nossos eventos beneficentes sem a presença de bebidas alcoólicas, estamos contribuindo, sobremaneira, para consolidar a nossa convicção nas valiosas lições de Jesus, e, indiscutivelmente, colaborando para o combate a tão degradante hábito.

Por certo, os benfeitores espirituais, que em nome de Jesus apoiam todos os agrupamentos solidários e fraternos que lutam em prol do bem, inspirarão outras maneiras e formas de se obter os recursos financeiros que sustentarão as obras baseadas no amor. “Porque, onde estiverem dois ou mais reunidos em meu nome, ali estou no meio deles.” (Jesus – Mateus, 18:20)

Refletamos.

Estresse e saúde

“O segredo da saúde, corporal e mental, está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas viver sábia e seriamente o presente.”

Esse pensamento de Buda encontra hoje respaldo na Medicina, que, cada vez mais, demonstra a influência de nossas emoções na etiologia das enfermidades físicas e mentais.

Considerando que a experiência humana representa uma bolsa de estudos na escola da reencarnação, temos em nosso próprio corpo um mestre eficiente, que sempre registra, na forma de enfermidades e limitações, nossos momentos de instabilidade emocional, nossos comprometimentos com o erro, o vício, a irresponsabilidade, a corrigir nossos caminhos, nosso roteiro de vida, nossa maneira de ser.

Um brilhante infográfico da revista Galileu, de fevereiro de 2014, demonstra como os problemas emocionais transformam-se em doenças, na seguinte sequência:

Cérebro.

O hipotálamo estimula a hipófise a liberar o hormônio adenocorticoide, que atua nas glândulas suprarrenais.

Suprarrenais.

Produzem adrenalina, norepinephrina e cortisol, que aumentam os batimentos, mas enfraquecem o sistema imunológico.

Coração.

Trabalha mais, e mais rápido, para bombear sangue. Sob estresse prolongado, o músculo pode cansar, abrindo caminho para a insuficiência cardíaca.

Fígado.

Produz mais glicose para suprir a demanda por energia, então precisa de matéria-prima; acaba trabalhando em excesso.

Estômago.

Recebe menos sangue e há alteração na digestão. A irritação na mucosa pode se complicar e evoluir para uma úlcera.

Intestino.

Como o estômago, acaba menos irrigado, e, por isso, fica com dificuldades na absorção de nutrientes e na excreção das fezes.



Nossa única preocupação, hoje e sempre, deve ser a busca daquele jugo leve a que se refere Jesus, quando nos dispomos a cumprir os valores do Evangelho



No conjunto, essas pressões emocionais sobre a delicada máquina física produzem desajustes variados que complicam a jornada e podem abreviar a existência.

Nós, espíritas, temos o hábito de qualificar a enfermidade como um resgate de débitos em vidas pregressas, com o que justificamos o mau uso do corpo.

Há, sim, doenças cármicas, congênitas, isto é, nascemos com elas ou estamos programados para contrai-las. Representam uma válvula de escoamento das impurezas espirituais, um processo de reajuste nos delicados mecanismos das emoções ou, ensaiando poesia, um tratamento de beleza para o espírito.

Considere, porém, leitor amigo, que a maior parte de nossos males decorre não do que fizemos, mas do que estamos fazendo, por não controlarmos as nossas emoções, presos a lembranças infelizes do passado próximo, ou demasiadamente preocupados com o futuro remoto, por falta de confiança em nós mesmos e em Deus.

Consequência: vivemos desajustados no presente, como ensina Buda.

Se desejamos desfrutar de saúde, três providências são essenciais:

Esquecer o passado, eliminando mágoas pelo que nos fizeram.

Exercitar um presente sem ambições desmedidas, sem cogitações passionais, sem atritos com o próximo, cumprindo os valores do Evangelho.

Desligar preocupações com relação ao futuro, confiando em Deus.

A propósito desta última providência, vale lembrar um texto irlandês bem-humorado e oportuno:

Você anda muito preocupado com seu futuro, meu amigo, tão preocupado que não consegue viver o presente?

Saiba que há somente duas coisas com que você deve se preocupar:

Ou alcançará sucesso ou será malsucedido.

Se alcançar sucesso, não terá com que se preocupar.

Se for malsucedido, há somente duas coisas com que se preocupar:

Ou você manterá a saúde ou ficará doente.

Se mantiver a saúde, não terá com que se preocupar.

Se ficar doente, há somente duas coisas com que se preocupar:

Ou você sarará ou morrerá.

Se sarar, não terá com que se preocupar.

Se morrer, há somente duas coisas com que se preocupar:

Ou você irá para o Céu ou irá para o Inferno.

Se for para o Céu, não terá com que se preocupar.

Se for para o Inferno, estará tão ocupado, cumprimentando familiares, amigos, colegas de trabalho, vizinhos, que não terá tempo para se preocupar.

Lembre-se:

Preocupar-se é se pré-ocupar com algo que ainda não aconteceu.

Portanto, relaxe!

Nossa única preocupação, hoje e sempre, deve ser a busca daquele jugo leve a que se refere Jesus, quando nos dispomos a cumprir os valores do Evangelho.

Essa a melhor iniciativa em favor de uma existência saudável, feliz e longeva.

do Idoso

questão de especial relevância quando analisamos como o processo do envelhecimento humano é diferente para o homem e para a mulher.

Para os homens, esse *Projeto de Vida Velhice* está mais ligado a atividades profissionais e à família, tendendo a valorizarem muito o ambiente caseiro. Já para as mulheres é o contrário, pois, por terem passado boa parte de suas vidas em atividades ligadas ao lar, elas estão saindo de casa para realizar atividades físicas, por exemplo, em academias, fazendo pilates, dançando, indo ao cinema, ao teatro, reforçando os laços de amizade, envolvendo-se com mais tempo e liberdade para fazer as escolhas mais acertadas para o seu momento de vida.

Temos, sim, que comemorar mais um Dia Internacional do

Idoso, e temos o dever moral de dignificar e valorizar essa oportunidade que a reencarnação nos proporciona. O presente da maturidade é poder experimentar sempre, principalmente o que ainda não se viveu.

Tanto para os que não envelheceram ainda, os velhos de amanhã, como costumamos dizer, quanto para os que já usufruem da “estação velhice”, é necessário e imperioso que se descubra o caminho a trilhar para o encontro dessa bela velhice da qual refletimos. Parece até simples e econômico demais, mas é a pura e cristalina verdade. Precisamos perseguir os nossos *Projetos de Vida* ao longo de toda a nossa jornada existencial, independentemente do tempo que nos resta nessa escola que é a vida.

Parabéns a todos nós! Saúde e paz!

ATUALIDADE

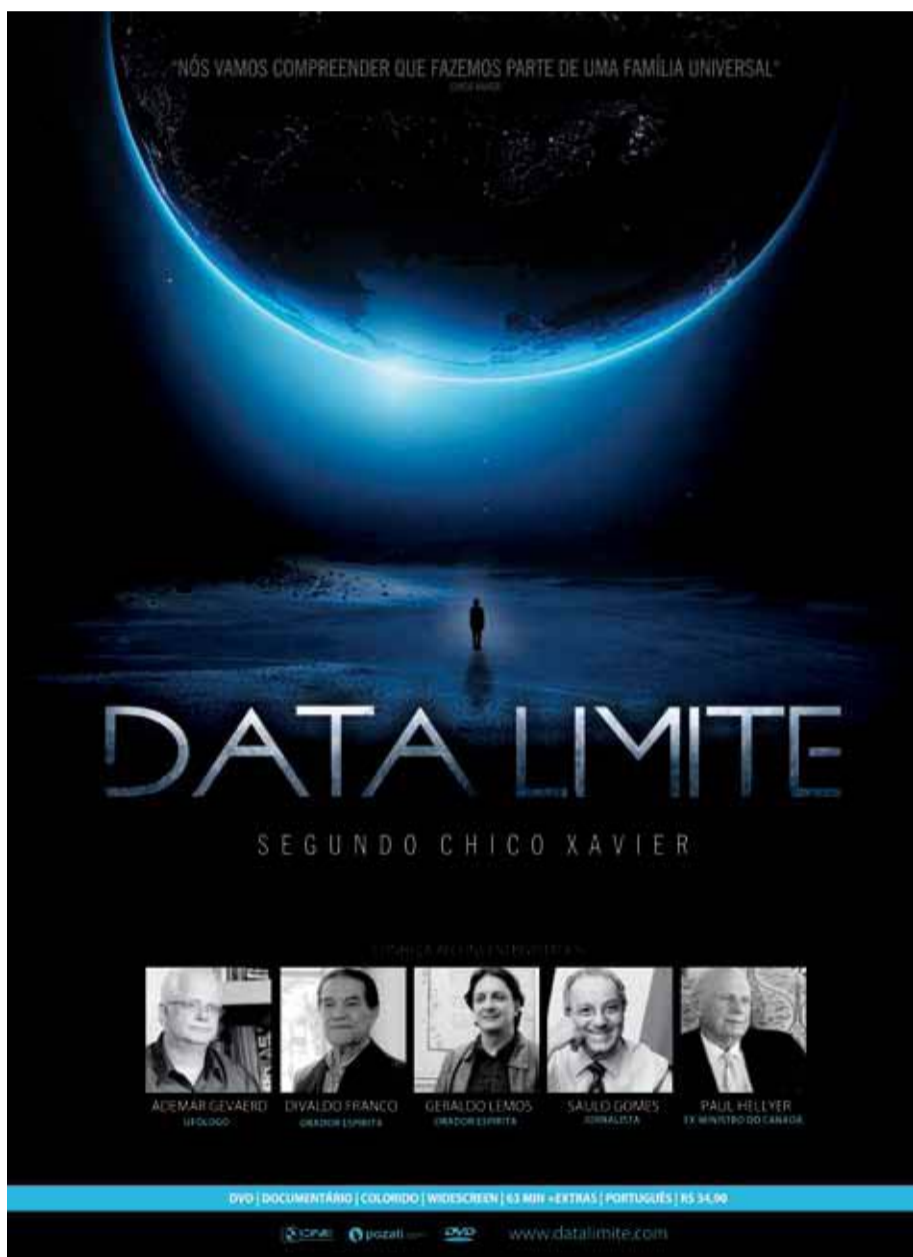


Marjorie Aun
arquiteta, ilustradora e membro
do Grupo Espírita Cairbar Schutel

DATA LIMITE SEGUNDO CHICO XAVIER

Documentário alerta para a nova fase evolutiva de nosso planeta

O documentário *Data Limite segundo Chico Xavier*, lançado no último mês, reúne trechos das falas do médium mineiro no *Pinga-Fogo*, programa de maior audiência da história da televisão brasileira, e depoimentos de outras personalidades atuais para esclarecer a gravidade do momento vivido pela humanidade. Diante do perigo iminente de uma terceira guerra mundial, o que podemos esperar para o nosso futuro?



Ao longo dos 63 minutos do documentário, os roteiristas e produtores Juliano Pozati e Rebeca Casagrande e o diretor Fabio Medeiros deixam claro para o espectador o que muitos de nós já podemos vislumbrar: estamos caminhando coletivamente rumo a grandes transformações e não há mais como desacelerarmos o processo. Caso queiramos seguir pelo caminho do entendimento e da paz entre os povos, chegaremos à “data-limite” livres de maiores cargas e prontos para inimagináveis avanços, em todos os campos da inteligência humana. Feitos magníficos serão verificados por toda parte e, inclusive, irmãos mais evoluídos de outros planetas estarão autorizados a se apresentar oficial-

mente para nós, a fim de nos ajudar a implementar novas tecnologias, dignas dessa nova era moral.

Mas caso usemos nosso livre-arbítrio para seguir pelo caminho da guerra, em especial se fizermos uso das bombas nucleares, a própria Terra irá pôr fim a tantos abusos que vem sofrendo – devolvendo para nós as agressões com as quais vem sendo tiranizada –, através de terremotos, catástrofes e desastres naturais, tornando inabitáveis continentes inteiros.

Mas quando, enfim, será a “data-limite”? Na ocasião em que o homem pisou no solo lunar, em 20 de julho de 1969, as potências celestiais de nosso Sistema Solar, dentre as quais Nosso Senhor Jesus Cristo, reuniram-se para discutir os avanços da sociedade ter-

rena, preocupadas com nossa precária condição moral. Jesus, advogando em nossa causa, sugeriu que nos concedessem um prazo de 50 anos para que conseguíssemos conviver em paz, sem provocar guerras que usassem armas de extermínio em massa. Passados 45 anos desse prazo, eis que nos encontramos no momento atual em meio a terríveis e violentas guerras, numa delicada situação para toda a família humana.

O documentário nos leva a profundas reflexões sobre o tema, trazendo a certeza de que os desígnios divinos convergem sempre para o bem, para a evolução e para o amor. A palavra de Chico Xavier, ainda que abordando um assunto tão grave, traz alento, esperança e esclarecimento.

Entrevistas de peso

Dentre os entrevistados estão o médium e orador espírita Divaldo Franco; o escritor Geraldo Lemos Neto, a quem Chico confidenciou os fatos da data-limite e que, com Marlene Nobre, escreveu a obra *Não Será em 2012*; o jornalista Saulo Gomes, que comandou o programa *Pinga-Fogo* na extinta TV Tupi; o ufólogo brasileiro Ademar Gevaerd; os generais Alberto Mendes Cardoso, ex-chefe do Estado Maior do Exército Brasileiro e ex-ministro da Casa Militar, e Paulo Roberto Uchoa, filho do pesquisador e também general Moacyr Uchoa. Há também a surpreendente participação do ex-ministro de Defesa do Canadá, Paul Hellyer, com um depoimento completamente convergente com os demais, reforçando a veracidade e a credibilidade das informações apresentadas.

O documentário já está à venda nas grandes lojas e livrarias do País. Confira no site www.datalimite.com entrevistas e outros detalhes sobre a produção.

“Para subsidiar a visão do médium, buscamos especialistas da Ufologia, Física Quântica, Parapsicologia, Relações Internacionais, Espiritualidade e, claro, quem conheceu bem Chico Xavier. Porque foi necessário compreender o ponto de vista de todos, em suas respectivas áreas de conhecimento, para enxergar que todas elas convergem para a visão do médium, de que esse encontro da humanidade com outras civilizações aproxima-se e será um novo marco na história da civilização terrestre”

(Juliano Pozati)

“O documentário nos mostra que nossa conduta deve estar cada vez mais próxima do amor para que possamos entrar num mundo melhor”

(Marlene Nobre)

“As entrevistas trazem uma coerência muito grande com o que Chico Xavier nos alertou sobre as consequências de nossas decisões. A humanidade não pode perder a oportunidade de progresso”

(Geraldo Lemos Neto)