

ANO  
VI

# ALEGrIA

Edição nº 48  
Fevereiro de 2008

Órgão Informativo do G.E.I.A.

## Amigos da Leitura Espírita do Grupo Irmã Angélica

Editorial

### *Simplificar a Vida*

Estamos no ano de 2008, século XXI, a comunicação através da tecnologia é por 24 horas consecutivas. Internet, celular, notebok, TV digital... Uma gama de meios de comunicação para a integração de pessoas, acontecimentos e fatos que viabiliza o acesso em várias parte do mundo, exigindo de nós uma assimilação cada vez mais rápida, adaptando-se as mudanças.

Tudo isso, ao mesmo tempo em que agiliza a vida, muda o nosso senso de URGÊNCIA e de TEMPO. Neste ritmo passamos a analisar os fatos e acontecimentos de nossas vidas não com a devida atenção e merecimento que a decisão precisa.

E nesta agilidade da vida moderna, vamos deixando os fatos nos atolarem.

Muitas vezes, sem sentirmos, vamos pela vida neste piloto automático da agilidade a qualquer custo. Chegamos ao cúmulo de que quando uma dessas tecnologias falha, ficamos sem lugar e com dificuldades de raciocínio e de produzir eficientemente.

E vamos levando, perdendo a cada dia a noção da validação, da conversa ao pé do ouvido, do abraço fraterno; pois precisamos aceleradamente nos conectar com os vários assuntos que estão em pauta na NET, no Diário Popular e muito mais....

Isso tudo nos leva a uma sensação de cansaço e desgaste muito grande. Faz-nos perder o senso de presença, pois nunca estamos exatamente no lugar em que nosso corpo está, e vamos vivendo os acontecimentos de forma fragmentada.

Tudo isso nos acarreta um grau de exigência em relação aos fatos, muito maior do que a realidade exige. Como passamos a processar várias coisas ao mesmo tempo, vamos naturalmente nos desconectando com o "simples" (aquele sorriso, aquele abraço, um bom dia, muito obrigada...) e passamos a exigir muito de nós, dos outros e dos fatos, numa seqüência de cobranças, desencadeando conflitos.

Vamos buscando, para satisfação, grandes feitos, resultados avassaladores que quando alcançados já partimos em busca de novos desafios. E quando o insucesso acontece (normal em qualquer percurso), a frustração nos visita. Como não estamos na vigilância caímos num abismo que achamos não ter fim.

Nessa correria dos dias atuais, que possamos diariamente, parar para nos conectar com o "simples" e lembrarmos que somos espíritos imperfeitos e estamos nesta existência para evoluir e aprendermos com nossos erros e acertos.

Ainda que as coisas pareçam difíceis e que nossos esforços pareçam em vão, lembremo-nos que estamos sempre no lugar que a Divina Providência nos confiou, com as pessoas certas, vivendo aquilo que precisamos.

Mesmo com esta busca desenfreada da matéria, que nos empurra para a busca do TER, em detrimento do SER, estejamos vigilantes para irmos vencendo a nós mesmos.

Que tenhamos muito discernimento para ler os ambientes e vislumbrar possibilidades, mas sempre respeitando o limite espiritual de cada um.

Devemos sim buscar feitos e projetos de grandes realizações, mas embasados em valores e essência do "simples", mesmo que não gere a repercussão que nossa vaidade gostaria.

Pensando como é difícil este exercício de resgate do simples em nosso dia-a-dia, me lembro da afirmativa de Emmanuel, na mensagem Êxito: "*Sirvamos ao bem, simplificando o caminho, de vez que a vitória real é a vitória de todos, convictos de que não precisamos gastar as possibilidades da existência em expectativa e tensão, portanto, se estivermos em Cristo, tudo quanto de que necessitamos será feito em nosso favor, no momento oportuno*".

### *Promoção Imperdível*

#### Livraria ALEGrIA

Livros com desconto de 20% a 30%

*Romances, Doutrinários,  
Auto-ajuda, CD's e Infantil*

Promoção válida até dia

**20 de fevereiro**

A relação dos livros encontra-se  
disponível na Biblioteca

**Aproveite e faça seu pedido**



### *Cinema em Casa*



Com o intuito de divulgar a Doutrina Espírita por todos os meios ao nosso alcance, estaremos exibindo um filme com fundo espírita, e, logo após a exibição, iremos abrir espaço para os devidos comentários a respeito do tema que será reencarnação.

**Filme:** Minha Vida na Outra Vida

**Data:** 1º de Março de 2008

**Horário:** 16:30 h

Pela primeira vez na história, um filme retrata, com fidelidade, lógica e respeito, a reencarnação, tema de interesse de milhões de pessoas em todo o mundo.

Baseado em fatos reais relatos no livro autobiográfico de Jenny Cockell, *Minha Vida na Outra Vida* conta a história de Jenny, uma mulher do interior dos Estados Unidos, que tem visões, sonhos e lembranças de sua última encarnação, como Mary, uma mulher irlandesa que faleceu na década de 30.

Intrigada, Jenny sai em busca de seus filhos da vida passada.

Tem início uma jornada emocionante.

Jenny é magistralmente interpretada pela renomada atriz Jane Seymour, de *Em Algum Lugar do Passado*. Só, que desta vez, não se trata de ficção, mas de realidade.



## Artigo de Mural

### “Santa Simplicidade”



O condenado foi conduzido ao local onde arderia em chamas, uma das mais cruéis formas de execução adotadas pelos tribunais inquisitoriais, na Idade Média.

Nas proximidades, observou, admirado, a iniciativa de uma senhora. Recolhia gravetos secos e os juntava à lenha que seria usada, a fim de facilitar a combustão.

Não se contendo, exclamou:

- *Ó santa simplicidade!*

Essa observação é atribuída a João Huss (1369-1415), célebre teólogo e sacerdote tcheco, precursor da Reforma Protestante, injustamente condenado à fogueira por atrever-se a contestar determinados dogmas, claramente incompatíveis com a mensagem evangélica.

Admirável a sua coragem. Enfrentou com serenidade as chamas, não se furtando ao comentário espirituoso.

Diga-se de passagem: deram-lhe uma última oportunidade para salvar-se da fogueira, renegando suas idéias, ao que redarguiu:

- *Deus sabe que nunca ensinei ou preguei o que me tem sido atribuído por falsas testemunhas. Tenho desejado apenas uma coisa - a conversão dos homens. Nesta verdade do Evangelho, que tenho transmitido, quero alegremente morrer.*

E deixou-se queimar, entoando cânticos de louvor a Jesus.

Postura típica dos grandes missionários. Convictos das idéias que defendem, situam-se acima das limitações de seu tempo e enfrentam o *establishment* sem temores ou dúvidas, dispostos ao sacrifício da própria vida, a fim de manter fidelidade aos seus princípios.

Como ocorreu com o próprio Cristo, o martírio desses heróis dispara reações em cadeia que culminam com avanços significativos em favor do progresso humano.

O aspecto curioso para o qual chamo atenção, amigo leitor, é a iniciativa daquela mulher.

Julgava, em *santa simplicidade*, como destaca o márti, cumprir piedoso dever.

Literalmente, pôs-se a *jogar lenha na fogueira*.

Essa expressão define uma iniciativa freqüente das pessoas, envolvendo palavras e atitudes que tendem a agravar situações complicadas.

Há uma diferença significativa:

Raramente têm a marca da inocência.

Exprimem pura maldade, em expressões assim:

- Tem razão em desconfiar de seu marido. Eu o vi conversando com uma loira, em atitude suspeita!
- Sua antipatia por aquele indivíduo é justificável. Noutro dia falou mal de você!
- Fez bem em afastar-se daquelas pessoas. São expoentes da hipocrisia!
- Só você mesmo, para tolerar as impertinências desse seu amigo. É um neurótico!
- Suas informações sobre nosso chefe são fichinha... Sei muito mais!
- Se fosse comigo procurava a polícia. Botaria na cadeia esse mau-caráter que o prejudicou!
- Não faça acordo nenhum. Cobre seus direitos, tintim por tintim!

Jesus exalta como bem-aventurados os pacificadores, em *O Sermão da Montanha*.

Informa que serão chamados *Filhos de Deus*.

Todos somos frutos do amor divino, mas, para que nos habilitemos à condição de herdeiros dos patrimônios celestes, é fundamental que nos disponhamos a trabalhar com o Criador pela pacificação dos homens,

Se fizermos o contrário, não teremos nem mesmo o benefício da “simplicidade” para justificar nossas ações. Em dois mil anos de Cristianismo, estamos todos perfeitamente conscientes de que não devemos jogar lenha ou, mais modernamente, gasolina, na fogueira das dissensões humanas.

*Livro: Abaixo a Depressão*

*Richard Simonetti - pág. 23*

Visite o na internet  
 na internet  
**G.E.I.A** na internet  
na internet  
**www.geiacl.com.br**  
**Faça sua Parte**  
**Divulgue a Doutrina Espírita**

### Apoio Cultural:



Rua Amazonas,  
 Nº 932  
 Bairro São João  
 Conselheiro Lafaiete  
 CEP: 36.400-000  
 Tel: (31) 3763-7979  
 Fax: (31) 3763-7084

[www.madeirasamazonas.com.br](http://www.madeirasamazonas.com.br)

## A Conquista da Serenidade

Um dia amanhece, glorioso, com a luz do sol atravessando as folhas. Silêncio que é quebrado pelo som dos passarinhos que acordam. Murmúrio de regatos que cantam, perfume de relva molhada pelo orvalho da noite. Será isso serenidade?

A natureza oferece ao homem a oportunidade do silêncio externo, o exemplo da calma. Mas sozinha, ela, a natureza, será capaz de trazer a paz interna?

Muita gente diz assim: Vou sair da cidade, a fim de descansar. Quero esquecer barulho, poluição, trânsito.

Essa é uma paz artificial. Em geral, depois de alguns dias descansando, a pessoa volta para a cidade e aos ruídos da chamada civilização. E ainda exclama ao chegar: Que bom é voltar para o conforto da cidade.

E, nas semanas seguintes, enfrenta novamente os engarrafamentos de trânsito, o som constante das buzinas, a fuligem. A comida engolida às pressas e o estresse do cotidiano estão de volta.

Então vem a pergunta: Será que realmente a serenidade existe em nossa alma? Se ela estivesse mesmo em nós, não teríamos de deixar o local em que vivemos para encontrar a paz, não é mesmo?

A conquista da serenidade é gradativa. A natureza não dá saltos e as mudanças de hábitos arraigados ocorrem muito lentamente. Não se engane com isso.

Muita gente acredita que a simples decisão de modificar um padrão de comportamento é suficiente para que isso aconteça. Mas não é assim.

Um antigo provérbio chinês traduz muito bem essa dificuldade. Ele diz assim: “Um hábito inicia como uma teia de aranha e depois se torna um cabo de aço”. O mesmo acontece em nossa vida.

E a conquista da serenidade não escapa a essa lógica de criar novos hábitos, de reeducar-se. Sim, pois tornar-se pacificado é um exercício de auto-educação.

A pessoa educa-se constantemente. Treina a paciência, o silêncio da mente. É uma conquista diária, um processo que vai se instalando e se fortalecendo.

E por onde começar? O melhor é iniciar pelo dia a dia. Treinando com parentes, amigos, colegas de trabalho. Não se deixando perturbar pelas pequenas coisas do cotidiano.

Das pequenas coisas que irritam, a pessoa passa a adquirir mais força para superar problemas mais graves, situações mais complexas.

Aos poucos, suaviza-se o impacto que os outros exercem sobre nós. Acalma-se o coração, domina-se as emoções, tranquiliza-se a mente.

O resultado é o melhor possível. Com o passar do tempo, a verdadeira paz se instala. E mesmo em meio aos ruídos de todo dia, o homem pacificado não se deixa perturbar.

É como um oásis em meio ao caos da vida moderna. Um espelho de água em meio a tempestades. Esse homem, em qualquer lugar que esteja, traz a serenidade dentro de si.

Experimente começar essa jornada hoje mesmo. Vai torná-lo muito mais feliz.

A serenidade resulta de uma vida metódica, postulada nas ações dinâmicas do bem e na austera disciplina da vontade. Mantenhamos a serenidade e a nossa paz se espalhará entre todos.

*Livro: Repositório de sabedoria, por Joana de Angelis*

## Acorde Para Vencer

*Glácia Daibert*

A auto mensagem positiva logo pela manhã é um estímulo que pode mudar o seu humor, fortalecer sua auto-confiança e, com esse pensamento positivo, você reunirá forças para vencer os obstáculos.

Não deixe que nada afete seu espírito.

Envolve-se pela música, cante e ouça. Comece a sorrir mais cedo, ao invés de reclamar quando o relógio despertar, agradeça pela oportunidade de acordar mais um dia.

O bom humor é contagiante espalhe-o;

Fale de coisas boas, de saúde, de sonhos, de amor.

Não lamente!!!

Ajude as outras pessoas a perceber o que há de bom dentro de si.

Não viva emoções mornas ou vazias.

Cultive seu interior, extraia o máximo de pequenas coisas.

Seja transparente e deixe que as pessoas saibam que você as estima e precisa delas.

Repense seus valores e dê a si mesmo a chance de crescer e ser feliz.

Tudo que tem que ser feito, merece ser bem feito.

Torne suas obrigações atraentes, tenha garra e determinação.

Mude, opine, ame o que você faz.

Não trabalhe só por dinheiro e sim pela satisfação da missão cumprida.

Pense no melhor, trabalhe pelo melhor e espere pelo melhor.

Transforme seus movimentos em oportunidades.

Veja o lado positivo das coisas e assim você tornará seu otimismo uma realidade.

Não inveje. Admire.

Sinta entusiasmo com o sucesso alheio como seria com o seu próprio.

Idealize um modelo de competência e faça sua auto-avaliação para saber o que está lhe faltando para chegar lá.

Ocupe seu tempo crescendo, desenvolvendo suas habilidades e seu talento.

Só assim não terá tempo de criticar os outros.

Não acumule fracassos e sim experiências.

Tire proveito de seus problemas e não se deixe abater por eles.

Tenha fé e energia, acredite!!!

Você pode tudo que quiser.

Perdoe!

Seja grande para os aborrecimentos, pobre para a raiva, forte para vencer o medo e FELIZ para permitir momentos felizes.

Não viva só para seu trabalho.

Tenha outras atividades paralelas como: esportes, leituras, cultivar amigos.

O trabalho é uma das contribuições que damos à vida, mas não se deve jogar nele todas as nossas expectativas de realizações.

Finalmente, ria das coisas à sua volta, de seus problemas, de seus erros, ria da vida.

**E...ame! Antes de tudo, a você mesmo!**

## Aprendendo com Kardec



### “O Livro dos Espíritos”

**226 - Poder-se-á dizer que são errantes todos os Espíritos que não estão encarnados?**

“Sim, com relação aos que tenham de reencarnar. Não são errantes, porém, os Espíritos puros, os que chegaram a perfeição. Esses se encontram no seu estado definitivo.”

**227 - De que modo se instruem os Espíritos errantes? Certo não o fazem do mesmo modo que nós outros?**

“Estudam e procuram meios de elevar-se. Vêem, observam o que ocorre nos lugares aonde vão; ouvem os discursos dos homens doutos e os conselhos dos Espíritos mais elevados e tudo isso lhes incute idéias que antes não tinham.”

**228 - Conservam os Espíritos algumas de suas paixões humanas?**

“Com o invólucro material os Espíritos elevados deixam as paixões más e só guardam a do bem. Quanto aos Espíritos inferiores, esses as conservam, pois do contrário pertenceriam à primeira ordem.”

**229 - Por que, deixando a Terra, não deixam aí os Espíritos todas as más paixões, uma vez que lhes reconhecem os inconvenientes?**

“Vês nesse mundo pessoas excessivamente invejosas. Imaginas que, mal o deixam, perdem esse defeito? Acompanha os que da Terra partem, sobretudo os que alimentaram paixões bem acentuadas, uma espécie de atmosfera que os envolve, conservando-lhes o que têm de mau, por não se achar o Espírito inteiramente desprendido da matéria. Só por momentos ele entrevê a verdade, que assim lhe aparece como que para mostrar-lhe o bom caminho.”

**230 - Na erraticidade, o Espírito progride?**

“Pode melhorar-se muito, tais sejam a vontade e o desejo que tenha de consegui-lo. Todavia, na existência corporal é que põe em prática as idéias que adquiriu.”

**231 - São felizes ou desgraçados os Espíritos errantes?**

“Mais ou menos, conforme seus méritos. Sofrem por efeito das paixões cuja essência conservaram, ou são felizes, de conformidade com o grau de desmaterialização a que hajam chegado. Na erraticidade, o Espírito percebe o que lhe falta para ser mais feliz e, desde então, procura os meios de alcançá-lo. Nem sempre, porém, lhe é permitido reencarnar como fora de seu agrado, representando isso, para ele, uma punição.”

**232 - Podem os Espíritos errantes ir a todos os mundos?**

“Conforme. Pelo simples fato de haver deixado o corpo, o Espírito não se acha completamente desprendido da matéria e continua a pertencer ao mundo onde acabou de viver, ou a outro do mesmo grau, a menos que, durante a vida, se tenha elevado, o que, aliás, constitui o objetivo para que devem tender seus esforços, pois, do contrário, nunca se aperfeiçoaria. Pode, no entanto, ir a alguns mundos superiores, mas na qualidade de estrangeiro. A bem dizer, consegue apenas entrevê-los, donde lhe nasce o desejo de melhorar-se, para ser digno da felicidade de que gozam os que habitam, para ser digno também de habitá-los mais tarde.”

## Livro do Mês



### Carandiru - Um Depoimento Póstumo

Neste mês de fevereiro estaremos entregando aos sócios do Clube ALEGrIA, o livro:

#### *Carandiru Um Depoimento Póstumo*

No dia 2 de outubro de 1992, ocorreu, em São Paulo, o massacre do Carandiru, na época o maior presídio da América Latina.

Uma rebelião promovida pelos internos do Pavilhão 9 provocou uma reação policial desmedida que chocou o mundo, tendo como consequência 111 presos assassinados com características de execução.

Esse fato foi alvo de investigações policiais e processos judiciais e serviu de inspiração para teses acadêmicas, reportagens, livros e filmes. Sobre o assunto testemunharam os presos sobreviventes e os policiais participantes.

Chega, agora, ao público o primeiro depoimento de um dos internos executados no conflito. É uma narrativa contundente, mas esclarecedora, onde ressalta, sobretudo, a ação da Providência Divina por trás de todos os acontecimentos humanos.

Um relato como este permite que a questão da criminalidade e da violência possa ser discutida de maneira ampla, como se exige num tema tão delicado e grave. A visão do problema sob um enfoque espiritual, o que dificilmente acontece entre os que participam dessa discussão, é fundamental para a perfeita compreensão do assunto.

A característica mais inovadora desta obra, no entanto, é que, além do valor documental, é um relato de origem espiritual, de uma entidade que tem consciência de sua responsabilidade em toda a trama vivenciada e reconhece a ação das leis divinas, que se utilizam de qualquer erro nosso como instrumento de educação e progresso.

**Gênero** - Romance

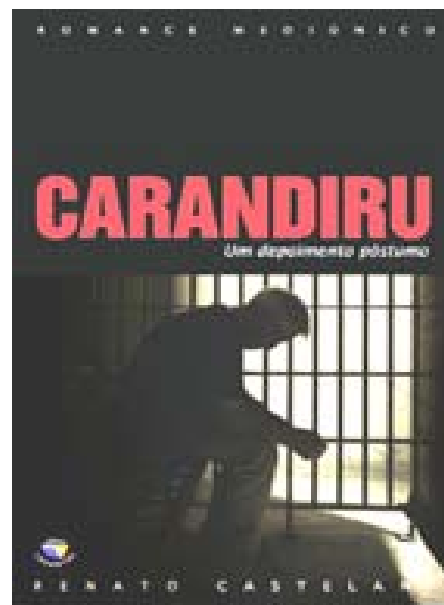
**Autor** - Renato Castellani

**Páginas** - 176 páginas

**Tamanho** - 14 X 21cm

Preço de Capa - R\$ 21,00

**Preço para sócio - R\$ 15,00**



**Leitura - Nós Recomendamos****“Além dos Limites do Céu”**

A emocionante história da vida de crianças, jovens e adultos que foram separados da família ao serem descobertos com lepra, nos anos 1940, quando não havia conhecimento necessário sobre a enfermidade e o tratamento correto.

Em uma época de preconceitos, ao lado das pungentes dores físicas e morais, encontre o companherismo, a amizade sincera, o aprendizado comum e a renovação espiritual para os resignados.

Descubra os caminhos que o livre-arbítrio da conduta dos familiares saudáveis pode levar: sepultar em vida seus enfermos ou sustentar essas queridas almas para o reerguimento e a cura.

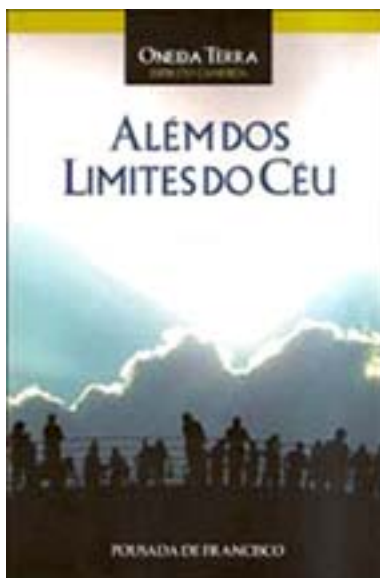
Para os personagens que sofreram as agruras da doença, os anos vividos no instituto de reabilitação trouxeram longos e persistentes sofrimentos. Entretanto, aqueles que souberam crescer e renovar-se interiormente lembram-se desses anos como dias. Dias de lições inesquecíveis.

Quando a dor é compreendida como a mensageira do crescimento, é possível ir além dos limites do céu...

Médium: Oneida Terra

Espírito: Cândida

Páginas: 224 - 14 X 21 cm

**Reuniões e Estudos:****Reunião Pública - Estudo e Passes:**

Quarta-Feira - 19:30 h

Sábado - 16:30 h

**Reunião Pública - Passes e Irradiações Fluídicas**

Segunda - Feira - 19:10 h

**Gapeq - Grupo de Apoio a Perda de Entes****Queridos**

Segunda - Feira - 19:30 h

**Campanha do Quilo:**

Todo 2º Sábado do mês

**Evangelização Infantil:**

Quarta - Feira - 19:30 h

**Promoção Humana**

Domingo - 08:30 h

**Esperamos por você. Participe!**

**Ante a Palavra do Cristo**

“...As palavras que eu vos disse, são espírito e vida.”

Jesus (João, 6:63)

Em todos os tempos surgem no mundo grandes Espíritos que manejam a palavra, impressionando multidões; entretanto, falam em âmbito circunscrito, ainda quando se façam ouvidos em vários continentes.

Dante define uma época.

Camões exalta uma raça.

Shakespeare configura as experiências de um povo.

Voltaire exprime determinada transformação social

A palavra de Jesus, no entanto, transcende labores artísticos, jóias literárias, plataformas políticas, postulados filosóficos, fórmulas estanques.

Dirige-se a todas as criaturas da Terra, com absoluta oportunidade, estejam elas nesse ou naquele campo de evolução.

É por isso que a Doutrina Espírita a reflete, não por mera reforma dos conceitos superficiais do movimento religioso, à maneira de quem desmontasse antigo prédio para dar disposição diferente aos materiais que o integram, em novo edifício destinado a simples efeitos exteriores.

Os ensinamentos do Mestre, nos princípios espíritas-cristãos, constituem sistema renovador, indicação de caminho, roteiro de ação, diretriz no aperfeiçoamento de cada ser.

Quando os manuseias, não te julgues, assim apenas como quem se vê à frente de um espetáculo de beleza, junto do qual devas tão somente chorar, seja nutrindo a fonte da própria emotividade ou penitenciando-te, quanto aos próprios erros.

Além das lágrimas, aprendamos igualmente a pensar, a purificar-nos, a reerguer-nos e servir.

A necessidade da alma é semelhante à sede ou à fome, ao desajuste moral ou à moléstia, que são iguais em qualquer clima.

A lição do Cristo é também comparável à fonte e ao pão, ao fator equilibrante e ao medicamento, que são fundamentalmente os mesmos, em toda parte.

No trato, pois, de nós ou dos outros, é forçoso não olvidar que o próprio Senhor nos avisou de que as suas palavras são espírito e vida.

*Palavras de Vida Eterna - Emmanuel - Psicografia de Francisco C. Xavier*

**Apoio Cultural:**

Praça Nossa Senhora do Carmo,  
356 - Loja 02

Centro

Conselheiro Lafaiete

CEP: 36.400-000

Tel: (31) 3761-4127

## ***Bagagem da Vida***

À medida que os anos vão passando, a bagagem vai aumentando...

Porque existem muitas coisas que você recolhe pelo caminho, coisas que você pensa que são importantes.

A um determinado ponto do caminho começa a ficar insuportável carregar tantas coisas, pesa demais...

Então você pode escolher:

Ficar sentado à beira do caminho, esperando que alguém o ajude, o que é difícil, pois todos que passarem por ali já terão sua própria bagagem.

Você pode ficar a vida inteira esperando, até que seus dias acabem.

Ou pode aliviar o peso, esvaziar a mala.

Mas, o que tirar?

Você começa tirando tudo para fora.

Veja o que tem dentro:

Amor, amizade... Nossa!

Tem bastante. Curioso, não pesa nada.

Tem algo pesado. Você faz força para tirar...

Era a raiva - como ela pesa!

Aí você começa a tirar, tirar e aparecem a incompreensão, o medo, o pessimismo. Nesse momento, o desânimo quase te puxa pra dentro da mala. Mas você puxa-o para fora com toda a força, e no fundo aparece um sorriso, sufocado no fundo da bagagem.

Pula para fora outro sorriso e mais outro, e aí sai a felicidade. Então você coloca as mãos dentro da mala de novo e tira pra fora a tristeza.

Agora, você vai ter que procurar a paciência dentro da mala, pois vai precisar bastante.

Procure então o resto: a força, esperança, coragem, entusiasmo, equilíbrio, responsabilidade, tolerância e o bom e velho humor.

Tire a preocupação também. Deixe-a de lado, depois você pensa o que fazer com ela.

Bem, sua bagagem está pronta para ser arrumada de novo.

Mas, pense bem o que vai colocar lá dentro de novo, hein?

Agora é com você!

***Todas as vezes que servimos  
a um semelhante, a um  
animal, a uma planta,  
estamos servindo a Deus,  
porque Deus se manifesta ao  
homem através do  
próprio homem.***

## **:o) Papo Kbça**



Oi, gente! Saluton!

Espero que todos estejam muito bem.

Hoje vamos refletir sobre nós mesmos: os espíritas.

Vamos parar um pouquinho e pensar em tudo o que estamos fazendo, com tudo o que aprendemos até aqui.

Sim, porque não adianta só ler, estudar, ir a um monte de palestras, saber de cor e salteado o Evangelho ou as questões do Livro dos Espíritos, se nada disso colocamos em prática. Teoria sem prática é só teoria.

No dia-a-dia é que mostramos que somos e até testamos o que aprendemos. Se é que aprendemos.

Aqui eu cito Allan Kardec (E.S.E.; 18; 9): *“De que adianta chamarmos Jesus de Mestre se não seguimos seus preceitos? ...Não espere dobrar a justiça de Deus pela quantidade de suas palavras ou de seus atos exteriores; o único caminho que lhe está aberto para encontrar graça diante Dele é a prática sincera da lei de amor e caridade”*.

Temos feito isto? Todos os dias? Pelo menos estamos tentando?

Quem está a mais tempo na Doutrina, deveria ensinar isto aos mais novos, e com exemplos.

Quem chegou agora, e acha que já sabe muito, mostre o que aprendeu, também com exemplos.

E todos com humildade, que é a base deste ensinamento.

Chega de ficarmos só nas palavras. Hora de agir. O tempo está passando depressa. Não esperemos mais.

Vejo pessoas dizendo: Faça isto; Aja assim; É deste jeito... Mas como ficamos? É a política do “faça o que eu digo, mas não faça o que eu faço”? Aí, não.

Tá na hora de mostrarmos ao mundo o que os Espíritos se esforçaram para nos trazer, os ensinamentos do Cristo. Caso contrário, poderemos nos tornar os falsos religiosos, que freqüentam os centros, as igrejas, mas nada praticamos do que lá ouvimos.

E ao enfrentarmos dificuldades em nossa vida, ou mesmo ao chegarmos no plano espiritual, e gritarmos que íamos na casa religiosa, que sempre fomos religiosos, uma voz interior, que virá da nossa consciência, irá nos questionar: e daí?

O que foi feito do que você aprendeu?

*Paco kaj Lumo!*

*Deco. (Taubaté, SP) - decominas@hotmail.com*

## **Apoio Cultural:**

**ALUMAR**  
ESQUADRIAS DE ALUMÍNIO

Rua Cefisa Viana, Nº 118 - Loja 04 - Centro  
Conselheiro Lafaiete - CEP: 36.400-000 - **Tel: (31) 3762 - 0231**

Janelas, Portas Sociais, Portas para Sauna, Portões, Basculantes,  
Contra-marco, Box, Janelas e Portas em Vidro Temperado

## ***Escolha das Provas: Pode o Espírito Escolher Fazer o Mal?***

Recebemos, recentemente, a seguinte pergunta: “pode um espírito escolher, como prova para sua próxima encarnação, ser um criminoso ou praticar o mal?”

Vamos abordar tal questão.

Em o Livro dos Espíritos, Kardec faz uma abordagem geral da escolha das provas, sem no entanto explicitar todas as situações onde isso ocorre e onde isso não ocorre.

A escolha das provas, de maneira livre e consciente pelos espíritos desencarnados, só é possível quando o espírito tem um certo grau de conhecimento, discernimento e qualidades morais para tal.

Na verdade, do modo que os espíritos respondem da questão 258 em diante, bem genericamente, pode-se interpretar, com uma leitura inicial e não aprofundada e complementada pelas outras obras, que todos os espíritos escolhem livre e conscientemente suas provas na erraticidade.

Mas não é isso que está dito, o que é confirmado pela Leitura de O Evangelho Segundo o Espiritismo e das outras obras básicas. O que se pretende dizer é que o Espírito, ao exercitar o livre arbítrio, quer como encarnado, quer como desencarnado, em suas atitudes e trânsito perante as Leis Divinas, estabelece automaticamente para si as suas provações e, portanto as “escolheu” livremente, por sua própria vontade.

Na realidade, não haveria necessidade nenhuma de que os espíritos pudessem, na erraticidade, “escolher” provas e expiações, pois a Lei de Causa e Efeito, a Lei de Ação e Reação, a Lei de Justiça já registraram no perispírito e na mente do espírito as energias e tendências que o farão enfrentar as provas e expiações que necessite passar. Isso é automático e faz parte da justiça Divina e da Lei Natural.

É por isso que só a espíritos um pouco mais esclarecidos é dado a oportunidade de “escolher” suas provas e expiações, mas mesmo assim, é preciso lembrar que o livre arbítrio é inviolável, e que o espírito não lembrará, depois de encarnado, que “escolheu” isto ou aquilo, e poderá tomar atitudes e decisões que levem ao caminho completamente oposto do “escolhido”.

Isto é uma verdade peremptória, pois se assim não fosse, nós seríamos “robôs”, autômatos”, “marionetes”, ou seja, teríamos instalado o determinismo, que a Doutrina Espírita tão bem nos explica que não existe.

Infelizmente, muitos espíritas “estudam” espiritismo apenas pela “metade”, não estudam o conjunto da obra de Kardec, e tomam romances como livros ou obras básicas, o que não é verdade. O livro “Nosso lar”, por exemplo é fantástico, que trouxe novos conhecimentos, mas é um romance, descreve apenas uma situação, uma pequena parte da realidade, que não pode ser extrapolada para todo o plano espiritual. Muitos conhecimentos estão “romanceados”, e são, guardadas as devidas proporções, como as parábolas do Mestre Jesus, onde se deve buscar o sentido oculto na alegoria (no “romanceado”).

Respondendo objetivamente a pergunta, ninguém pode escolher como prova fazer o mal, pois a pessoa que quer, conscientemente, praticar o mal, tem o mal dentro de si, e enquanto estiver neste estado, não escolherá suas provas e expiações na erraticidade. Elas serão determinadas automaticamente pelo registro

energético no perispírito e pelo registro moral na inteligência, ou seja, pelo “karma” daquele espírito.

Pelas conseqüências de sua(s) vida(s) passada(s), ou seja, por sua livre escolha e vontade, pois tinha livre arbítrio, o espírito “determina” automaticamente em que condições sociais, econômicas, culturais e com qual patrimônio genético vai reencarnar. Pode nascer num lugar onde exista o mal, e para progredir, terá que vencer as influências, as tendências, as deficiências físicas, etc.

Tudo nos é permitido, pois temos livre arbítrio, mas isso não será determinado pelo espírito na escolha de suas provas lá no plano espiritual, mas sim pelo seu comportamento perante o que vai enfrentar na reencarnação, o que é decorrente do registro das suas infrações ou acertos no trânsito da Lei Divina ou Natural, ou seja, pelas conseqüências de seus débitos ou créditos na caminhada evolutiva.

Assim como Deus não pune ninguém, não aplica castigos, por ser absolutamente desnecessário, pois cada um planta em si mesmo a conseqüência de seus atos, tendo por obrigação a colheita de seus próprios frutos, a “escolha” de um “rol de provas e expiações” também seria completamente desnecessário, até mesmo inútil, pois já estabelecemos em nossa caminhada como será pavimentado e aberto o próximo caminho.

Mas continuaremos com o livre-arbítrio de a cada dia traçar novos rumos, abrir trilhas, seguir desvios, sejam elas para crescimento ou para estagnação no erro e no mal.

A Justiça Divina é perfeita, sua lógica irrefutável. Cabe a nós mudarmos paradigmas e abriremos mentes e corações para analisar essa bela Doutrina que foi codificada por Kardec.

Sem dogmas, sem fanatismo, com muito amor, seguindo a grande máxima: “Espíritas: Amai-vos e Instruí-vos”!

*Carlos Augusto Parchen - Centro Espírita Luz Eterna – CELE*

## ***Nos Braços de Deus***

*Letícia Thompson*

O grau de confiança que possuímos em alguém depende de quanto conhecemos essa pessoa.

Tente fechar os olhos e se abandonar completamente, deixar-se cair, mas sem saber quem está atrás para segurar.

Seu próprio corpo vai reagir e você vai tentar se controlar para não cair.

É natural, você se controla, se defende.

Nossa total confiança em Deus vai depender do quanto conhecemos d’Ele.

Precisamos agir da mesma forma como uma criança se joga nos braços da mãe, sorridente, feliz, inteiramente.

As pessoas só não se abandonam em Deus por que não conhecem o Deus que possuem. Não fazem experiências, por que não dão oportunidade a Deus de mostrar o quanto é fiel, o quanto cuida de nós.

Alcançar isso é alcançar a graça. É ver a luz no meio da tempestade e fixar os olhos nela.

Se eu disser que é fácil, estarei mentindo. Podemos encontrar forças para lutar contra o mundo inteiro, mas para lutar contra nosso eu e dizer a ele “descansa” precisamos de uma enorme dose de força de vontade, de fé principalmente.

Portanto, creiam, quem faz a experiência uma vez estará nos braços de Deus pelo resto dos seus dias.

“O caminho mais curto para a aprendizagem tem como ponto de partida o coração”.

## As Pessoas Que Entram em Nossas Vidas

As pessoas que entram em nossa vida, sempre entram por alguma razão, algum propósito.

Parece que existe um destino, em que cada um encontra aquilo que é importante para si mesmo.

Ainda que a pessoa que entrou em nossa vida, aparentemente, não nos ofereça nada, ela não entrou por acaso, não está passando por nós apenas por passar.

O universo inteiro conspira para que as pessoas se encontrem e resgatem algo com as outras.

Discutir o que cada um nos trará, não nos mostrará nada, e ainda nos fará perder tempo demais desperdiçando a oportunidade de conhecer a alma dessas pessoas.

Conhecer a alma significa conhecer o que as pessoas sentem, o que elas realmente desejam de nós, ou o que elas buscam no mundo, pois só assim é que poderemos tê-las por inteiro em nossa vida.

O sentimento é algo que importa muito na vida do ser humano, sem esse vínculo nós não teremos harmonia e nem paz.

Precisamos de pessoas para nos ensinar, compartilhar, nos conduzir, nos alegrar e também para cumprirmos nossa maior missão na terra: *“Amar – a nós mesmos e aos outros”*.

E para que isso aconteça, é preciso que nos aceitemos em primeiro lugar, e depois olhemos para o próximo e enxerguemos o nosso reflexo.

Essas pessoas entram na nossa vida, às vezes de maneira tão estranha...

Mas cada uma delas é especial, mesmo que o momento seja breve, com certeza elas deixarão alguma coisa para nós.

Observe a sua vida, comece a recordar todas as pessoas que já passaram por você, e o que cada uma deixou.

Você estará buscando a sua própria identidade, que foi sendo construída aos poucos, de momentos que aconteceram na sua vida, e que até hoje interferem em seu caminho.

Aproveite para conquistar uma pessoa a cada dia, dar a elas a sua maior atenção, e fazer com que você também seja algo muito importante na vida dessas pessoas.

Quando sentir que alguém não lhe agrada, dê uma segunda chance de conhecê-lo melhor, você poderá ter muitas surpresas cedendo mais uma oportunidade.

Quando sentir que alguém é especial para você, diga a ele o que sente, e terá feito um momento de felicidade na vida de alguém.

Não deixe para fazer as coisas amanhã, poderá ser tarde demais. Faça hoje tudo o que tiver vontade.

Abrace o seu amigo, os seus irmãos, os seus filhos.

Dê um sorriso para todos.

Se estiver amando, ame pra valer, viva cada minuto deste amor, sem medir esforços.

Seja alegre todas as manhãs, mesmo que o dia não prometa nada de novo.

Planeje o seu destino!

Sobre aos ventos os seus sonhos, eles irão se espalhar pelos ares e voltar a você em forma de realidade.

Preste bastante atenção em todas as pessoas, elas poderão estar trazendo para você a sua tão esperada...

**FELICIDADE.**

## Dez Maneiras de Amar a Nós Mesmos

- 1 - Disciplinar os próprios impulsos.
- 2 - Trabalhar, cada dia, produzindo o melhor que pudermos.
- 3 - Atender aos bons conselhos que traçamos para os outros.
- 4 - Aceitar sem revolta a crítica e a reprovação.
- 5 - Esquecer as faltas alheias sem desculpar as nossas.
- 6 - Evitar as conversações inúteis.
- 7 - Receber o sofrimento o processo de nossa educação.
- 8 - Calar diante da ofensa, retribuindo o mal com o bem.
- 9 - Ajudar a todos, sem exigir qualquer pagamento de gratidão.
- 10 - Repetir as lições edificantes, tantas vezes quantas se fizerem necessárias, perseverando no aperfeiçoamento de nós mesmos sem desanimar e colocando-nos a serviço do Divino Mestre, hoje e sempre.

*André Luiz - Chico Xavier - Obra: Paz e Renovação*

## O Livro da Vida

Cada ano a vida te oferece uma página em branco no livro da sua existência.

Teu passado já está escrito e não podes corrigi-lo; em suas páginas amarelas podes encontrar tua história, algumas com suaves cores, outras com escuros motivos.

Lindas recordações...

E...páginas que gostarias de arrancar para sempre...

Neste dia tens a oportunidade de escrever uma página a mais. Está unicamente em tuas mãos escolher as cores que terás, pois mesmo que apareça algum impedimento podes matizar de serenidade para convertê-la em uma bela experiência.

Como escreverás o dia de hoje?

Só depende de sua vontade que a página do dia de hoje no livro de tua vida, seja uma página que no futuro possas possuir como uma bela recordação.

Se soubesses que só vais viver um dia mais, que farias?

Sem dúvida, elevarias teu pensamento em Deus e com todos que te rodeiam. Desfrutarias os raios de sol; da suave brisa, da alegria dos teus filhos, do amor do teu(a) parceiro(a), de tantas bênçãos que a vida nos põem ao alcance da nossa mão que muitas vezes não sabemos valorizar.

Desfrute este novo dia, faça um inventário mental de todas as coisas boas que existem em tua vida e viva cada hora, com bom ânimo, dando o melhor de ti. Não prejudiques há ninguém, sintas-se feliz de estar vivo, de poder presentear com um sorriso, de oferecer tua mão e sua ajuda generosa.

Nunca é tarde para mudar o rumo e começar a escrever páginas de Felicidade e Paz no Livro da Vida.

Agradeça a Deus o presente, te dar hoje, a oportunidade de converter este dia em uma página bela do Livro de tua existência.

Recorda que apesar de todas as situações adversas, está unicamente em tuas mãos viver o dia de hoje...

...como se fosse o primeiro; o último, ou o único no Livro da tua vida.



## Lindos Casos de Chico Xavier Globalização e Fraternidade

Corria o ano de 1935.

O Sr. Francisco Teixeira da Costa, gerente do Banco Agrícola em Sete Lagoas (MG), visitando parentes e amigos em Pedro Leopoldo, resolveu fazer uma consulta àquele jovem que estava provocando celeumas, em todo país, com suas mensagens recebidas dos mortos.



Estudioso de assuntos econômicos e financeiros, desejando testar o já famoso médium, que tinha apenas 25 anos, preparou três perguntas sobre aquele complexo assunto. Atendendo-o, Chico Xavier prometeu-lhe que, naquela mesma noite, consultaria seus amigos e protetores do Astral.

Promessa feita e cumprida! Na manhã seguinte, qual não foi sua surpresa, as respostas foram enviadas ao Sr. Teixeira da Costa, em Sete Lagoas, para onde se retirara.

Redigidas em linguagens bastante técnica inerente a economistas e políticos, continham sugestões sobre a regularização do fenômeno de troca com vistas a socializar de forma igualitária, porém abundante para todos, os recursos monetários e as reservas de bem mundias. Foram assinadas pelo Espírito Oliveira Martins.

Chico Xavier, ao perguntar ao Espírito se ele desejar escrever mais alguma coisa sobre o assunto, teve a seguinte resposta:

*“A síntese é a alma da verdade. Prolixidade não significa lógica”. E afirmou: “a chave da solução de todos os problemas que interessam ao progresso humano, o “quid” da realização do seus superiores ideais, reside nas mãos da Humanidade mesma. O homem não deve aguardar, dos elementos estranhos ao seu meio ambiente, a decifração das questões, devendo, apenas, buscar, fora do seu meio, a força impulsiva dos ideais realizadores”. E noutro trecho: “Até hoje, somente a fé, baseada na razão, tem podido, na sua extraordinária capacidade de ressonância, corresponder-se com os planos espirituais, através da sintonia de vibrações psíquicas; porém, pouco a pouco, a ciência humana coroará a sua obra com o conhecimento dessa Causa - que é Deus”. (Oliveira Martins)*

Joaquim Pedro d'Oliveira Martins foi um grande historiador português, autor premiado da “História da Civilização Ibérica” e da “Circulação Fiduciária”.

Deputado, membro da Academia de Ciências de Lisboa e Ministro da Fazenda de Portugal, nasceu em 1845 e desencarnou aos 45 anos, em 1894.

De quem partiram as respostas?

Chegaremos à conclusão de elas foram suficientes para serem analisadas por políticos, banqueiros e economistas...

Esta reportagem foi publicada pelo “O Globo”, no dia 25 de maio de 1935, pelo jornalista Clementino de Alencar.

Seria uma antecipação sobre os verdadeiros princípios pelo qual deve ser pautado o processo de globalização?

*Livro: Nosso Amigo Chico Xavier - Luciano Napoleão da Costa e Silva*



## Delícias da Nossa Cozinha

### Assado de Bacalhau com Batatas

#### Ingredientes:

- ☞ 2 colheres de sopa de manteiga;
- ☞ 1.1/2 quilos de batatas (cozinhar junto com o bacalhau);
- ☞ 200 gramas de parmesão ralado;
- ☞ 1/2 quilo de bacalhau limpo e cozido;
- ☞ 1 lata de creme de leite com soro;
- ☞ 300 gramas de mussarela picada;
- ☞ Maionese a gosto;
- ☞ 1 cebola picada;
- ☞ Salsa e cebolinha;



#### Modo de Preparo:

Desfiar o bacalhau, refogá-lo no azeite e na cebola, depois acrescentar os cheiros-verdes.

Reservar.

Fazer um purê (com 2 colheres de manteiga derretidas), acrescentar as batatas e mexendo, acrescentando o leite aos poucos.

Colocar um pouquinho de salsa e queijo parmesão.

Colocar o creme de leite e misturar com o fogo desligado (não deixar muito mole).

Untar uma refratária com azeite e polvilhar com farinha de rosca.

Colocar o purê e passar a maionese sobre este, depois colocar o bacalhau, a mussarela, depois a batata palha.

Polvilhar com farinha de rosca e queijo ralado e regar com azeite.

*A dor que te quebranta  
é a mesma que  
te faz crescer!*

### Apoio Cultural:



ÚNICO AUTORIZADO  
BRASTEMP E CONSUL

Av. Monsenhor Moreira,  
Nº 251 - São Sebastião  
Conselheiro Lafaiete  
CEP: 36.400-000

Tel: (31) 3761 - 5976  
Fax: (31) 3763 - 7633

## Parábola do Fermento

“O Reino dos Céus é semelhante ao fermento, que uma mulher tomou e escondeu em três medidas de farinha, até ficar toda levedada”. (Mateus, cap 08 - Vers. 33)

### Interpretação:

Não há quem ignore o processo da panificação. Lança-se um tanto de fermento na massa de farinha, mistura-se e espera-se que fique toda levedada, para que o muito concorre o calor.

Aparentemente, quem vê a massa não diz que tem fermento; entretanto, depois de algumas horas, a própria massa levedada acusa a presença do mesmo.

Assim é o Reino dos Céus: o homem não se pode transformar, de simples e ignorante, em elevado e sábio de um momento para o outro, como o levedo não transforma a farinha na mesma hora em que nela é posto.

Aos poucos, à medida que ouve a voz dos profetas, a palavra dos emissários do Alto, a inteligência do homem se vai esclarecendo e seu Espírito se transforma: ele assimila o Reino dos Céus, que à *prima facie* lhe pareceu um enigma, mas depois se lhe apresentou positivo, racional, lógico.

Quem diria que uma só medida de fermento, em três medidas de farinha, leveda a mesma? É preciso, porém, lembrar que o calor, não só na farinha para o pão, como também no homem, para a transformação de Espíritos, é indispensável. E este calor pode traduzir-se na atividade que empregamos para o progresso que somos chamados a conquistar.

Fonte: Parábolas e Ensino de Jesus - Cairbar Shutel

## Oração do Tempo

Agradecemos, Jesus,  
Ao teu amor infinito,  
Este recanto bendito,  
Que nos ergueste por lar,  
O pão que nos dás à mesa,  
A confiança, a harmonia,  
O entendimento, a alegria  
E a benção de trabalhar.

Agradecemos o apoio  
De tua força divina,  
Que nos ampara e nos ilumina,  
Desde a Terra ao Mais Além;  
Os aguilhões do caminho  
E o duro rigor da prova,  
Que nos eleva e renova  
Para a conquista do bem.

Agradecemos, ainda,  
O culto vivo da prece  
Que em tudo nos enriquece  
De paz, união e luz!...  
Permite que te roguemos:  
Nunca nos deixe a sós...  
Seja onde for, vem a nós,  
Fica conosco, Jesus!...

Maria Dolores



## Você Precisa de Paciência?

Carlos Alexandre Fett

A vida moderna é repleta de situações que nos perturbam, ou, usando um termo atual, estressam-nos.

É a profissão, onde temos que buscar ser produtivos constantemente, sob pena de perdermos o cargo que ocupamos.

É o trânsito, que parece nos modificar, onde se demonstra claramente que é cada um por si.

Às vezes são os familiares, que não nos compreendem ou nos cobram atitudes que não conseguimos tomar.

O que fazemos?

Simplesmente agimos de forma instintiva, devolvendo aos que nos rodeiam as angústias que passamos?

Não, não é isso que recomenda Jesus. O Mestre nos ensinou que devemos viver na vida sendo “prudentes como as serpentes, mas simples como as pombas” (Evangelho de Mateus, cap. X, vers. 16).

Isso quer dizer que precisamos ser prudentes em nossas atitudes. Ou seja, se estivermos cansados, oprimidos, desgostosos, seria sábio que buscássemos algo que nos aliviasse. E esse algo podemos encontrar na religião.

É nela que conseguimos compreender melhor as situações que nos cercam. É na casa religiosa que temos a oportunidade de nos desligarmos da vida corrida que levamos, e passamos a meditar no que nos é mais importante: nosso progresso moral e espiritual.

E será com a religião que aprenderemos a ser simples como as pombas, conforme orientou Jesus. Pois entenderemos que de nada adianta retribuirmos o mal com o mal, porque isso apenas gerará mais discórdia.

E como conseguirmos a paz que procuramos se nós mesmos estamos gerando confusão?

Pensemos nisso em cada momento estressante da vida. Imaginemos como uma religião poderia modificar nossa existência.

O importante é que seja um local cristão, pois é lá que com certeza encontraremos o caminho, a verdade e a vida prometidos por Jesus.



## Apoio Cultural:

Rua Prefeito Telésforo C. Resende,

Nº 189 - Centro

Conselheiro Lafaiete

CEP: 36.400-000

Tel: (31) 3769 - 2826

www.spatifilus.com.br

spatifilus.

## Você Sente Mágoa

Orson Peter Carrara

Quer fazer um teste, leitor? Sim, um teste para saber se sente mágoa. Mágoa é decorrente de tristeza, decepção, desilusão, amargura..

Você tem alguma? Todos a temos. Uns com menos, outros com mais.



Há um teste interessante de avaliação desse sentimento. Seu autor é o Dr. Fred Luskin. O teste está no livro O poder do perdão (Editora Novo Paradigma), e Dr. Fred é Diretor do Projeto para Perdão da Universidade de Stanford, USA. Conheci o teste no seminário O amor está no ar, ministrado em Matão pelo consultor e especialista em treinamentos Alkíndar de Oliveira.

Faça a si mesmo três perguntas:

- Você assume que ocorreu afronta em termos muito pessoais?
- Você culpa o autor da afronta por como você se sente?
- Você criou ou tem uma história sobre a afronta?

Pois bem! Se a resposta for positiva para os três itens acima, a mágoa existe em seu coração.

Tomara que você já tenha conseguido dar uma resposta negativa para qualquer dos itens, pois aí já estará no caminho de libertação desse sentimento que causa inclusive prejuízos à saúde.

Se existe mágoa e seus decorrentes prejuízos, o caminho é tentar compreender a pessoa que lhe causou tal sentimento.

Colocando-se no lugar dela, você entenderá e poderá partir para extirpar o sentimento de si mesmo.

Perdoar não significa esquecer. Temos memória. Fica registrado. Perdoar significa não sentir mágoa quando a lembrança surge. Vamos tentar livrar-nos da mágoa?

Imagine uma casa. Desenhe-a na mente com seus vários cômodos.

Normalmente colocamos a mágoa na sala de visitas e até a levamos na varanda da frente. Pois a todo momento estamos falando dela, recordando-a e sofrendo tudo novamente. Ela se espalha pela casa toda, todo dia.

Vamos combinar algo novo: quando surge a lembrança, mandemos a mágoa para o quartinho dos fundos. Deixemos lá que vai chegar um dia que faremos uma limpeza no quartinho e a jogaremos fora.

É a primeira providência. Ir administrando a lembrança desagradável e desalojando-a de nosso dia-a-dia. Tirando-a de nossa sala de visitas (entenda-se de nossa convivência) e mandando-a para o despejo da casa.

Um dia o tempo resolve isso.

Livremo-nos da mágoa. Ela só nos faz mal. E muito mal.

Faz sofrer, abala a saúde, transforma-se em câncer!

Se alguém nos decepciona, ilude, ofende, maltrata, o problema é dela, não nosso. Vamos aceitar e passar recibo, entrando no mesmo nível?

Vimos para a felicidade. Treinemos dispensar a mágoa de nossa convivência. Ela não é uma boa companhia! Há tanta companhia boa diferente. Para que perder tempo com ela?

## Disciplina



A disciplina é uma virtude muito pouco valorizada.

Quando você toma certa medicação, precisa seguir os horários determinados. Assim para todas as atividades do cotidiano.

Para adquirir a disciplina, nunca principie por grandes programas, mas, eleja pequenas tarefas, a princípio, mantendo-as, decidido.

Depois, com o tempo, terá aplicado a disciplina à sua vida sem que disso se tenha dado conta.



## Erros

Aprenda com os seus erros.

Uma vez identificada a atitude infeliz e os seus efeitos negativos, tire dela as lições e o aprendizado.

Não volte a errar na mesma falta e se isso acontecer, retorne a decisão anterior de evitá-la e assim sucessivamente.

Não se deprima na reincidência de certas ações. Ante a recaída, levante novamente e caminhe na superação da fraqueza.

A persistência no acerto fará com que erre menos e acerte mais.

## Meditação



A meditação é um exercício que precisa ser mais valorizado no ocidente.

Técnica oriental do silêncio interior, acalma o espírito, proporcionando espaço para a conquista dos valores espirituais.

A meditação concorre para a saúde integral, quando você aproveita esses momentos para identificar o que é saudável ou prejudicial em sua vida.

Pare um pouco na sua correria do dia-a-dia e medite.

Trechos do Livro: Reflexões Para a Harmonia - Públio Carísio de Paula

*Silencia o que ouves.  
Muitas aflições seriam  
poupadas às criaturas,  
se se soubesse ouvir e  
reflexionar.  
Escuta com calma, sem  
apressar a conclusão*

### Como Seria o Currículo de Chico Xavier?

Se tivéssemos que preparar um currículo de Chico Xavier, no que diz respeito às suas realizações, na Terra, para que ao chegar a espiritualidade, visando conseguir algum trabalho, ele seria mais ou menos assim:

**Nome:** Francisco Cândido Xavier

**Nascimento na Terra:** 02 de abril de 1910

**Escolaridade:** Curso Primário

**Profissão:** Escriturário

**Especialização:** Amor ao Próximo

**Função dentro do Espiritismo:** Médium Psicográfico

**Atividades Realizadas:** Escreveu servindo de médium, 412 livros em 75 anos de atividades mediúnicas.

**Comparecimento à casa espírita:** Cerca de 27.000 vezes

**Pessoas com quem tenha conversado pessoalmente:** Cerca de 300.000 pessoas.

Sua vivência nos ensinamentos do Evangelho mereceu o respeito e a admiração de adeptos de todas as religiões.

Das 797.016 horas em que viveu como encarnado, utilizou:

\* **80.640** - ao seu trabalho profissional;

\* **66.418** - ao repouso noturno;

\* **493.200** - à Doutrina Espírita;

\* **156.758** - entre a infância e juventude, época em que por 12 anos, de dedicou ao Catolicismo.

Em 09 de julho de 1927, psicografou a primeira mensagem e criou em Pedro Leopoldo, no Centro Espírita Luiz Gonzaga, o serviço de Assistência Social, amparando crianças e suas famílias.

Incompreendido, soube perdoar, no silêncio da oração.

Perseguido e humilhado, não largou o lápis e seguiu em frente.

Seu amor contagiou multidões.

A caridade foi a tônica mais expressiva de sua vida.

Milhares de mães que haviam perdido os seus filhos, no processo de morte física, sentiram renascer a esperança em seus corações, através das cartas vivas e inconfundíveis, que as mãos de Chico traziam, revelando a continuidade da vida na espiritualidade.

Quantas lágrimas ele enxugou;

Quantos corações consolou com palavras sábias e carinhosas de irmão e amigo;

Possivelmente ao entregar o currículo ao anjo encarregado do acesso ao Mundo Maior, esse lhe venha dizer:

- Amigo Chico, você está isento de formalidades, já que o amor está estampado em seu espírito!

Entre, Amigo! Jesus o aguarda, para confiar-lhe novas tarefas.

*Extraído do Jornal Espírita - Julho de 2003*

*Miguel Pereira*

## Apoio Cultural: Fábrica de Salgados



Rua Wenceslau Brás - Nº 52 - Bairro São Sebastião  
Conselheiro Lafaiete - CEP: 36.400-000  
Tel: (31) 3763 - 3730



## Cantinho da Criança

### A Carroça

Uma das grandes preocupações de nosso pai, quando éramos pequeno, consistiam fazer-nos compreender o quanto a cortesia é importante na vida.

Por várias vezes percebi o quanto lhe desagradava o hábito que tem certas pessoas de interromper a conversa quando alguém estava falando. Eu, especialmente, incidia

muitas vezes nesse erro. Embora visivelmente aborrecido, ele, entretanto, nunca ralhou comigo por causa disso, o que me surpreendia bastante.

Certa manhã, bem cedo, ele me convidou para ir ao bosque a fim de ouvir o cantar dos pássaros. Acedi com grande alegria e lá fomos nós, umedecendo nossos calçados com o orvalho da relva.

Ele se deteve em uma clareira e, depois de um pequeno silêncio, me perguntou:

- Você está ouvindo alguma coisa além do canto dos pássaros?

Apurei o ouvido alguns segundos e respondi:

- Estou ouvindo o barulho de uma carroça que deve estar descendo pela estrada.

- Isso mesmo... disse ele. É uma carroça vazia...

De onde estávamos não era possível ver a estrada e eu perguntei admirado:

- Como pode o Sr. sabe que está vazia?

- Ora, é muito fácil saber que é uma carroça vazia. Sabe por quê?

- Não! Respondi intrigado.

Meu pai pôs-me a mão no ombro e olhou bem no fundo dos meus olhos, explicando:

- Por causa do barulho que faz. Quanto mais vazia a carroça, maior é o barulho que faz.

Não disse mais nada, porém deu-me muito em que pensar.

Tornei-me adulto e, ainda hoje, quando vejo uma pessoa tagarela e importuna, interrompendo intempestivamente a conversa de todo mundo, ou quando mesmo, por distração, vejo-me prestes a fazer o mesmo, imediatamente tenho a impressão de estar ouvindo a voz do meu pai soando na clareira do bosque e me ensinando:

- Quanto mais vazia a carroça, maior é o barulho que faz!

*Texto extraído do livro: E, para o resto da vida... Wallace Leal*



# ALEGRIA



Amigos da Leitura Espírita do  
Grupo Irmã Angélica

Editores - Redatores:  
Claudenir, Simoni

Tiragem 500 exemplares

Impressão:

E-Mail - geiacl@geiacl.com.br

Central Gráfica:

Site - <http://www.geiacl.com.br>

(31) 3762-3182