

Amigos da Leitura Espírita do Grupo Irmã Angélica



Filme - Indicação do Mês

Neste mês, o filme indicado é:

“O Náufrago”

“O Náufrago pretende passar a idéia de que não importa quantos obstáculos são lançados em nosso caminho, sempre encontraremos maneiras de aceitá-los.

A trama do filme não é tanto sobre a sobrevivência do ser humano e sim do espírito humano e é uma ilustração da idéia que sobreviver é fácil, viver é que é difícil”. (Robert Zemeckis, diretor).



Você é alguém que vive normalmente, como qualquer outra pessoa. Com planos, carreira, amigos, amores. Um futuro repleto de sonhos realizados. Mas você é também alguém que por um “acaso” muito irônico, perde tudo isso de um dia para o outro, literalmente. Seu avião cai e você é o único sobrevivente, indo parar em uma ilha deserta, tendo como única companhia você mesmo.

Você é agora um náufrago. Essa incrível capacidade de viver completamente sozinho, por mais que saibamos o quanto é difícil a vida em relação e o ficar só pareça as vezes mais fácil, podemos imaginar que alguém que viva deste modo por tanto tempo só pode ter encontrado dentro de si algo incomum para aqueles que não param para se conhecer.

Página **12**

Ainda nesta edição:

**Artigo de Mural:
Simonetti nos traz
outra história e mais
conhecimentos**

Página **2**

**Aniversariantes de Maio
do Clube do Livro**

Página **3**

**Auto Ajuda:
Estamos Depressivos**

Um texto de Guilherme Travassos Sarinho, da Associação de Medicina e Espiritismo da Paraíba

Página **6**

**Conversando conosco:
Eu, Orgulhoso?**

Carlos Pereira

Página **7**

**Aprendendo Sempre:
A Trave
Mais Profunda**

Lygia Barbière Amaral

Página **8**

**Conhecendo o
Espiritismo:
Reencarnação, por quê?**

Página **9**

Leitura do Mês

O autor espiritual Hammed, através das questões de “O livro dos Espíritos”, analisa a depressão, o medo, a culpa, a mágoa, a rigidez, a repressão, dentre outros comportamentos e sentimentos, denominando-os “dores da alma” e criando pontes entre os métodos da psicologia, pedagogia e da sociologia, fazendo o leitor mergulhar no desconhecido de si mesmo no propósito de alcançar o autoconhecimento e a iluminação interior.



Autor - Hammed

Médium - Francisco do Espírito Santo Neto

Página **4**

Clube do Livro ALEGRIA

“Conforto Espiritual”

Este livro apresenta uma coletânea de grande alcance espiritual, aponta na direção da felicidade, resumindo páginas de emoção e ternura - histórias que a própria vida escreveu. Perda de entes queridos, depressão, obsessão, infidelidade, solidão, dependência química, eutanásia, suicídio, aborto, doenças, assédio sexual, sonhos, desencarnação e deficiência mental são alguns dos seus temas - atuais, polêmicos e palpantes explicados à luz do espiritismo. São cartas que foram publicadas na coluna Conforto Espiritual, no jornal Diário de São Paulo, assinadas pela própria médium, inspirada pelo espírito Antônio Carlos, proporcionando esclarecimentos, consolo e orientação.



Preço de Capa - R\$ 23,90;

Preço para Sócio - R\$ 12,00;

Página **5**

Mãe

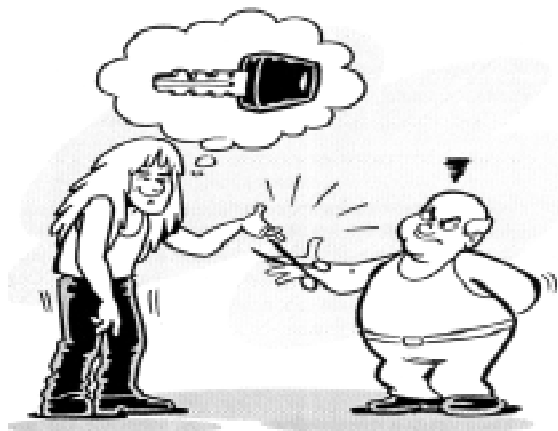
Mãe é a essência divina,
Como uma gota do Criador,
É a luz que nos ilumina...
Para os caminhos do Amor.
Mãe, chama que nos aquece,
Nos frios momentos da solidão,
Ilumina como um apreço...
Nos caminhos da indecisão.



José Usberco - O Semeador - maio de 2000

Artigo de Mural Cabelos Compridos

Richard Simonetti



Mal completou dezoito anos, o cabeludo tirou carta de motorista e convocou o pai a dividir o carro com ele.

- Sem problema, filho, mas há duas condições: entrar na faculdade e cortar as madeixas.

O jovem deu duro nos estudos e passou no vestibular.

Quanto aos cabelos...

- Estive pensando, pai. Sansão tinha cabelos compridos. Abraão, idem. E o próprio Jesus...

- Tem razão, filho, mas... eles andavam a pé.

Antes que respeitáveis senhores que foram cabeludos, ou os próprios, se tomem de santa indignação, imaginando uma atitude discriminatória deste escriba, peço que vejam nessa história apenas uma brincadeira introdutória para arriscar alguns considerandos sobre a adolescência.

Ensina a Doutrina Espírita:

Ao reencarnar, o Espírito entra em estado de dormência.

Desperta e toma posse de si mesmo, de suas tendências e aptidões, de sua maneira de ser, a partir da adolescência.

O adolescente seria, então, o dorminhoco que acorda de longo sono, desde a vida intra-uterina.

Será por isso que gosta tanto de dormir?

Salvo o Espírito evoluído, que consegue vencer as limitações impostas pelo processo, levará algum tempo para se submeter às disciplinas da nova existência.

Enquanto isso não acontece, certas peculiaridades fazem dele um "aborrescente":

* Descuidado em relação à higiene pessoal.

Na espiritualidade não precisava de banho, nem desodorante...

* Bagunceiro incorrigível, seu quarto parece assolado por vendaval.

Algo semelhante à desordem das regiões umbralinas, de onde quase todos viemos.

* Sente-se ofendido quando convocado a colaborar nas tarefas domésticas.

Falam alto nesse período os condicionamentos egocêntricos, próprios da natureza humana.

Por outro lado, um comportamento contraditório:

* No lar, a contestação e a rebeldia, no empenho de auto-afirmação.

* Na sociedade, a submissão a modismos e excentricidades, principalmente, quando integrado nas "tribos" urbanas. O inacreditável

piercing, adereço de masoquista, espetado na língua, nos lábios, no nariz e até em partes íntimas, é exemplo típico.

Segundo a questão 383, de O Livro dos Espíritos, durante a infância, o Espírito ...é mais acessível às impressões que recebe, capazes de lhe auxiliarem o adiantamento, para o que devem contribuir os incumbidos de educá-lo.

Isso significa que podemos modificar as disposições de nossos filhos, ajudá-los a superar tendências indesejáveis que trazem de vidas anteriores e prepará-los de forma que o seu despertar para vida seja menos complicado; que estejam menos vulneráveis às influências negativas; que possam atravessar essa transição difícil de forma equilibrada, sem traumas, sem desajustes...

Na adolescência, integrados na nova experiência, será mais difícil.

Terão suas próprias iniciativas.

Dependerá deles.

Ainda assim, podemos fazer algo, exercitando o diálogo, oferecendo-lhes um ambiente de entendimento, carinho e amor, fundamentais para quebrar suas resistências e modificar suas disposições.

Recurso indispensável: a disciplina.

O prezado leitor poderá considerar que na história que contamos faltou habilidade ao pai, ao impor determinado comportamento, ferindo o livre-arbítrio do filho.

Mas, ainda que neguem, os filhos querem isso; precisam de alguém que lhes imponha limites.

Lembro-me de um amigo que prescrevia determinadas regras aos filhos.

Impensável o *piercing*, as tatuagens, a troca do dia pela noite, a ausência nas reuniões do Centro.

Quando os filhos reclamavam, explicava, tranqüilo:


- Meus queridos, quem paga a conta, envolvendo seus estudos, alimentação, moradia, vestuário, saúde, lazer, sou eu. Enquanto for assim, tenho o direito de decidir o que é bom para vocês. Quando tiverem seu emprego, sua casa, sua vida, então poderão fazer o que lhes der na telha.

Talvez algum psicólogo se escandalizasse.

Mas há um detalhe:

Os quatro filhos, todos homens realizados, honestos, íntegros, adoram o pai e bendizem a educação que receberam.

Livro: Para Rir e Refletir - Página 95 - Richard Simonetti

Visite o  na internet
na internet
na internet
na internet
G.E.I.A
<http://www.geiacl.com.br>
Faça sua Parte
Divulgue a Doutrina Espírita

Clube do Livro
Aniversariantes do Mês!!
Maio - 2005

☺ Siomara de Fátima Alves Silva -----	02/05
☺ Edson Alves de Araújo -----	04/05
☺ Rosa Mara de Freitas Medeiros -----	06/05
☺ Célia Clara de Oliveira -----	09/05
☺ Gilmar Ribeiro -----	09/05
☺ José Leão Santiago Campos -----	15/05
☺ Gislane Grace do Nascimento -----	16/05
☺ Adalgisa Cristina C. M. Moreira -----	17/05
☺ Maria Angélica de Oliveira Paiva -----	17/05
☺ Magno Clarete Marques -----	24/05
☺ Luciana Baeta Chaves -----	30/05

Parabéns



e



Felicidades!

Fique por dentro...

- ☒ 05/05/1927 - Nasce em Feira de Santana, Bahia, o médium e tribuno espírita Divaldo Pereira Franco. Entre suas obras, criou a Mansão do Caminho, obra assistencial voltada aos menores, em Salvador (BA). Como psicógrafo já recebeu mais de uma centena de obras. É o maior tribuno espírita da atualidade.
- ☒ 22/05/1885 - Desencarna, na França, o romancista espírita Victor Hugo.
- ☒ 30/05/1431 - Joana D'Arc é sacrificada na fogueira pela Inquisição, por manifestar mediunidade ostensiva. Em 1920 é canonizada pelo Papa Bento V.

Mãe

És tão importante
 Que nem posso imaginar.
 Deus te deu todos os dons
 E o maior entre todos
 É o dom de amar.
 Amar sempre, sem esperar
 Da vida nada em troca.
 Pois a própria vida te mostra
 Nas lutas e provas Deus a te testar.
 Tens como amparo a esperança,
 E como consolo a fé.
 Fé que não se abala.
 Esperança que não se acaba.
 Vives o amor
 No mais profundo sentido.
 Pois tem no coração
 O amor infinito de Deus.



Dagmar Sampaio Caetano - www.universoespirita.org.br

Reeducando-se com o Evangelho

Capítulo XXV - Buscai e Achareis

Ajuda-te a ti mesmo, que o céu te ajudará. Pedi e se vos dará; buscai e achareis; batei à porta e se vos abrirá; porquanto, quem pede recebe e quem procura acha e, àquele que bata à porta, abrir-se-á. Qual o homem, dentre vós, que dá uma pedra ao filho que lhe pede pão? - Ou, se pedir um peixe, dar-lhe-á uma serpente? - Ora, se, sendo maus como sois, sabeis dar boas coisas aos vossos filhos, não é lógico que, com mais forte razão, vosso Pai que está nos céus dê os bens verdadeiros aos que lhos pedirem? (S. MATEUS, cap. VII, vv. 7 a 11.)

Do ponto de vista terreno, a máxima: Buscai e achareis é análoga a esta outra: Ajuda-te a ti mesmo, que o céu te ajudará. É o princípio da lei do trabalho e, por conseguinte, da lei do progresso, porquanto o progresso é filho do trabalho, visto que este põe em ação as forças da inteligência.

Na infância da Humanidade, o homem só aplica a inteligência à cata do alimento, dos meios de se preservar das intempéries e de se defender dos seus inimigos. Deus, porém, lhe deu, a mais do que outorgou ao animal, o desejo incessante do melhor, e é esse desejo que o impele à pesquisa dos meios de melhorar a sua posição, que o leva às descobertas, às invenções, ao aperfeiçoamento da Ciência, porquanto é a Ciência que lhe proporciona o que lhe falta. Pelas suas pesquisas, a inteligência se lhe engrandece, o moral se lhe depura. As necessidades do corpo sucedem as do espírito: depois do alimento material, precisa ele do alimento espiritual.

E assim que o homem passa da selvageria à civilização. Mas, bem pouca coisa é, imperceptível mesmo, em grande número deles, o progresso que cada um realiza individualmente no curso da vida. Como poderia então progredir a Humanidade, sem a preexistência e a reexistência da alma? Se as almas se fossem todos os dias, para não mais voltarem, a Humanidade se renovaria incessantemente com os elementos primitivos, tendo de fazer tudo, de aprender tudo. Não haveria, nesse caso, razão para que o homem se achasse hoje mais adiantado do que nas primeiras idades do mundo, uma vez que a cada nascimento todo o trabalho intelectual teria de recomeçar. Ao contrário, voltando com o progresso que já realizou e adquirindo de cada vez alguma coisa a mais, a alma passa gradualmente da barbárie à civilização material e desta à civilização moral. (Vede: cap. IV, nº 17.)

Se Deus houvesse isentado do trabalho do corpo o homem, seus membros se teriam atrofiado; se o houvesse isentado do trabalho da inteligência, seu espírito teria permanecido na infância, no estado de instinto animal. Por isso é que lhe fez do trabalho uma necessidade e lhe disse: Procura e acharás; trabalha e produzirás. Dessa maneira serás filho das tuas obras, terás delas o mérito e serás recompensado de acordo com o que hajas feito. Em virtude desse princípio é que os Espíritos não acorrem a poupar o homem ao trabalho das pesquisas, trazendo-lhe, já feitas e prontas a ser utilizadas, descobertas e invenções, de modo a não ter ele mais do que tomar o que lhe ponham nas mãos, sem o incômodo, sequer, de abaixar-se para apanhar, nem mesmo o de pensar. Se assim fosse, o mais preguiçoso poderia enriquecer-se e o mais ignorante tornar-se sábio à custa de nada e ambos se atribuírem o mérito do que não fizeram. Não, os Espíritos não vêm isentar o homem da lei do trabalho: vêm unicamente mostrar-lhe a meta que lhe cumpre atingir e o caminho que a ela conduz, dizendo-lhe: Anda e chegarás. Toparás com pedras; olha e afasta-as tu mesmo. Nós te daremos a força necessária, se a quiseres empregar. (O Livro dos Médiuns, 2ª Parte, cap. XXVI, nº 291 e seguintes.)

Do ponto de vista moral, essas palavras de Jesus significam: Pedi a luz que vos clareie o caminho e ela vos será dada; pedi forças para resistirdes ao mal e as tereis; pedi a assistência dos bons Espíritos e eles virão acompanhar-vos e, como o anjo de Tobias, vos guiarão; pedi bons conselhos e eles não vos serão jamais recusados; batei à nossa porta e ela se vos abrirá; mas, pedi sinceramente, com fé, confiança e fervor; apresentai-vos com humildade e não com arrogância, sem o que sereis abandonados às vossas próprias forças e as quedas que derdes serão o castigo do vosso orgulho.

Tal o sentido das palavras: buscai e achareis; batei e abri-vos.

“É preciso muito silêncio para podermos contemplar o mistério de Deus na face de cada ser.”

Reunião Pública - Sábado - 16:00 hs
Escala de Temas e Expositores
Maio - 2005

Data	Tema	Orador
07 - Maio	Simplicidade	Ricardo
14 - Maio	Compromisso Verdadeiro	Claudenir
21 - Maio	Medo	Meyre
28 - Maio	Multidão de Pecados	Marquinhos

Junho - 2005

Data	Tema	Orador
04 - Junho	Pais	Ricardo
11 - Junho	Mágoas	Claudenir
18 - Junho	O Aspecto Mutante dos Julgamentos	Meyre
25 - Junho	Justificando Desacertos	Marquinhos

Leitura - Nós Recomendamos

“As Dores da Alma”

(...) Em nossos apontamentos, denominamos os “sete pecados capitais” como as “dores da alma”. São eles: orgulho, preguiça, raiva, inveja, gula, luxúria e a avareza. Na atualidade, graças ao valioso concurso das doutrinas psíquicas, de modo geral, e da psicologia espírita, especificamente, esses “pecados” são considerados mais como desajustes, neuroses ou desequilíbrios íntimos que, em verdade, precisam mais de auto-análise, reparação e tratamento, do que de condenação, de repressão e de castigo.



Quem tem hoje um mínimo de clareza íntima procura discernir esses processos psicológicos em desalinho da psique humana e não levá-los a um sacerdote para que os absolva ou, simplesmente, apontá-los como faltas ou erros provocados pela ação dos espíritos infelizes, sem assumir nenhuma responsabilidade. (...)

(...) O mau hábito de fixarmo-nos em prejulgamentos cria-nos dores e dificuldades no amanhã, quando tivermos que arrancar essas raízes de inflexibilidade. Por isso, entendemos que “melhor é sermos planta que germina de galho”. (...)

Hammed - trechos extraídos da introdução do livro)

Autor - Hammed

Médium - Francisco do Espírito Santo Neto

Reuniões e Estudos:

Reunião Pública - Estudo e Passes:

Quarta-Feira - 19:30 hs.

Sábado - 16:00 hs

Reunião de Tratamento - Passes e Irradiações
Fluídicas

Segunda-Feira - 19:30 hs

Campanha do Quilo:

Todo 2º Sábado do mês - 14:00 hs.

Evangelização Infantil:

Quarta-Feira - 19:30 hs

Sábado - 16:00 hs.

Promoção Humana

Domingo - 08:30 hs

Esperamos por você. Participe!

Atividades Realizadas aos Domingos - Maio 2005

Quadro I - Curso X Monitores		Domingo			
Curso	Monitor	1º	2º	3º	4º
Crochê	Niva		X		X
Tricô	Cristina		X		X
Vagonite	Célia / Mariléia		X		X
Manutenção/Elétrica	Alexandre / Sérgio		X		X
Peças Texturizadas	Lourdinha		X		X
Ponto Cruz	Lucy Mary	X		X	
Fitas	Lucimar / Lethícia	X		X	

Quadro II - Evangelizadores X Temas Aulas

Domingo	Evangelizadores
1º Domingo	Tereza / Iris / Valéria
2º Domingo	Vanilda / Aparecida
3º Domingo	Meyre / Marileia / Simone / Adir
4º Domingo	Rose / Cláudia

Quadro III - Oradores X Temas Palestras

Data	Tema	Orador
1º Domingo	Livro: Fugindo da Prisão	Marquinhos
2º Domingo	Livro: O Destino em Suas Mãos	Angela
3º Domingo	Livro: Presença de Deus	Denise
4º Domingo	Livro: Uma Razão Para Viver	José Geraldo

“A pessoa tem consciência de si, não nas horas felizes, mas nas horas de luta.”

Aprendendo com Kardec



“O Livro dos Espíritos”

125 - Os Espíritos que enveredaram pela senda do mal poderão chegar ao mesmo grau de superioridade que os outros?

“Sim; mas as eternidades lhes serão mais longas.”

126 - Chegados ao grau supremo da perfeição, os Espíritos que andaram pelo caminho do mal têm, aos olhos de Deus, menos mérito do que os outros?

“Deus olha de igual maneira para os que se transviaram e para os outros e a todos ama com o mesmo coração. Aqueles são chamados maus, porque sucumbiram. Antes, não eram mais que simples Espíritos.”

127 - Os Espíritos são criados iguais quanto às faculdades intelectuais?

“São criados iguais, porém, não sabendo donde vêm, preciso é que o livre-arbítrio siga seu curso. Eles progredem mais ou menos rapidamente em inteligência como em moralidade.”

128 - Os seres a que chamamos anjos, arcanjos, serafins, formam uma categoria especial, de natureza diferente da dos outros Espíritos?

“Não; são os Espíritos puros: os que se acham no mais alto grau da escala e reúnem todas as perfeições.”

129 - Os anjos não percorrido todos os graus da escala?

“Percorreram todos os graus, mas do modo que havemos dito: uns aceitando sem murmurar suas missões, chegaram depressa; outros, gastaram mais ou menos tempo para chegar à perfeição.”

130 - Sendo errônea a opinião dos que admitem a existência de seres criados perfeitos e superiores a todas as outras criaturas, como se explica que essa crença esteja na tradição de quase todos os povos?

“Fica sabendo que o mundo onde te achas não existe de toda eternidade e que, muito tempo antes que ele existisse, já havia Espíritos que tinham atingido o grau supremo. Acreditaram os homens que eles eram assim desde todos os tempos.”

Estude as Obras de Kardec:



Livro do Mês

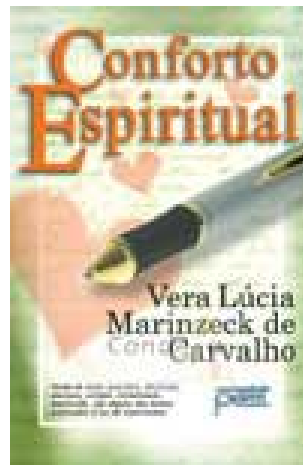


“Conforto Espiritual”

Neste mês de maio estaremos entregando aos sócios do Clube ALEGRIA, o livro:

Conforto Espiritual

Cartas originalmente publicadas na coluna Conforto espiritual, do jornal Diário de S.Paulo, assinada pela médium Vera Lúcia Marinzeck de Carvalho – sempre inspirada por Antônio Carlos, seu mentor espiritual –, agora reunidas neste belíssimo livro, que esclarece, consola e orienta.



Coletânea de grande alcance espiritual, aponta na direção da felicidade, resumindo páginas de emoção e ternura – histórias que a própria vida escreveu...

Perda de entes queridos, depressão, obsessão, infidelidade, solidão, dependência química, eutanásia, suicídio, aborto, doenças, assédio sexual, sonhos, desencarnação e deficiência mental são alguns dos seus temas – atuais, polêmicos e palpantes, explicados à luz do Espiritismo.

Assunto - Dissertações

Autora - Vera Lúcia Marinzeck

Formato - 14 X 21 cm - 208 páginas - Papel off-set 90g

Preço de Capa - R\$ 23,90

Preço para sócio - R\$ 12,00

Observação: Se você gostou do livro acima, e ainda não é sócio, preencha a ficha de inscrição abaixo e participe do nosso Clube do Livro.

Aguardamos você.

Clube do Livro - Ficha de Inscrição

Nome: _____

Endereço: _____

Bairro: _____ Cidade: _____

Cep: _____ Estado: _____ Telefone: _____

Data: ____ / ____ / 20____ Data Nascimento: ____ / ____ / _____

Assinatura

Envie sua ficha para: Grupo Espírita Irmã Angélica - Rua Aristides Alencar - nº 277 - Fundos - Bairro São Sebastião
Conselheiro Lafaiete - MG - Cep : 36.400-000 ou Ligue 3761-1758 ou 3761-5261 (Claudenir)

Auto Ajuda...

Estados Depressivos

A depressão é uma doença psicossomática, que poderíamos dizer, mais detalhadamente, que é bio-psico-neuro-imuno-endócrina, pois que atinge a psique e desestrutura a mente, que, por sua vez, ao irradiar energia negativa, desequilibra os sistemas nervoso central, endócrino e imunológico, causando ao corpo variadas doenças.

Esse mal acompanha a espécie humana, ao longo dos tempos; porém, nunca tão intensamente, como neste final de século das luzes e da tecnologia.

É a depressão uma doença que traz intenso sofrimento psicofísico, podendo, inclusive, causar o suicídio inconsciente. É universal e atinge as pessoas, independente do status social, raça, sexo, nacionalidade, cultura, idade. Em suma, todos podem desenvolver essa patologia, que tanto sofrimento traz às pessoas dela portadoras.

Calcula-se que 10% da população mundial, dela sofre, hoje. É preciso não confundir depressão, nem com tristeza, que é algo normal, todo mundo sente e é passageira, nem com transtorno bipolar, que alterna episódios eufóricos (mania) com episódios depressivos. Esse transtorno bipolar, até pouco tempo, conhecido como psicose maníaco-depressiva ou PMD, é muito mais grave do que a depressão.

As repetições de episódios de depressão podem ocorrer, a partir de duas semanas depois que a doença se instala, e perdurar por dias, meses ou anos a fio. Uma crise depressiva pode durar minutos, horas ou o dia todo, constituindo o chamado transtorno depressivo recorrente ou depressão unipolar. É um estado de ânimo que deixa a pessoa freqüentemente desanimada, deprimida, de “moral baixa”, apática, sem graça, sem energia ou motivação para coisa alguma. A pessoa torna-se insatisfeita, insegura, preocupada com tudo; é negativista.

Não devemos confundir quem está deprimido, com quem está triste, “em baixo astral”, “na fossa”, porque, momentos de tristeza, nas pessoas, é normal e passageiro. Como diferenciar, então, os dois estados de ânimo? Simples! Os transtornos de humor variam mais e duram mais, no deprimido. A reação ao estresse é mais intensa, tudo é complicado e difícil de resolver. O deprimido vive, o tempo todo, se lamentando; em nada sente prazer e prefere ficar sozinho a ter companhia. Já o tristonho normal, procura conversar, sair da rotina, ajudar-se, distrair-se e não quer ficar sozinho, buscando, sempre, a companhia de outras pessoas.

A depressão provoca mau humor, irritação, queda na concentração no trabalho, e na qualidade de vida e muito sofrimento. Ela vem se alastrando, no meio de nossa sociedade, dita moderna, ocidental, pela inversão dos valores morais, uma vez que o homem moderno deixa de privilegiar o “ser” em detrimento do “ter”.

Sociedade, em que os valores materiais; o consumismo desenfreado; o “modus vivendi” e o “modus operandi” capitalista; a concorrência selvagem, às mais das vezes, imorais e ilegais, se sobrepõe aos valores individuais, familiares, coletivos, morais e espirituais de cada indivíduo.

Sociedade em que o homem não mais vê, no outro, um irmão de caminhada, mas um concorrente, que o faz dormir e acordar, com medo, para enfrentar o novo dia, devido à falta de segurança, gerada pelos desequilíbrios sócio-econômicos, baixos salários, medo do desemprego, frustrações, violência nas ruas. Esse modo desumano de vida, de sociedade, faz com que o indivíduo se sinta, sozinho, na multidão.

As pessoas vivem, sob de constante tensão, em angústia,

inseguras, com medo, situações essas que, quando não são bem administradas, acabam, na melhor das hipóteses, gerando o estresse ou, ainda mais grave, produzindo a síndrome do pânico ou da depressão.

A depressão, por si só, pode provocar, no organismo da pessoa: insônia ou sonolência, dores musculares, queda no desempenho sexual, sudorese, esquecimento, palpitações cardíacas, falta de ar, dor no estômago, prisão de ventre, boca seca, pressão no peito, dor de cabeça constante, medo, vazio existencial e perda de sentido da vida, entre outros males.

O que se pode fazer para evitar esse terrível e angustiante mal?

A profilaxia do mal, só, depende de cada um de nós. Para evitá-lo, procuremos seguir as regras simples que se seguem:

- Tenha, sempre, uma ocupação em vez de preocupações. Não confunda preocupação com responsabilidade. Todos temos deveres e obrigações a cumprir, mas devemos ter responsabilidades e não preocupações.

- Evite todas as formas de desequilíbrios mentais, que podem levar aos distúrbios psíquicos, tais como: inveja, mentira, vaidade, orgulho, ódio, rancor, avareza, mágoa, ciúme, cobiça, amargura, indiferença, egoísmo, egocentrismo, pessimismo, ira, desespero, revolta. São portas que, abertas, podem dar passagem às doenças mentais, como a depressão, entre outras, que abrem sucessivas portas para as doenças do corpo, porque baixam as resistências do organismo quando atacam o sistema imunológico, produzindo doenças como a hipertensão arterial, as arritmias cardíacas, as úlceras e gastrites, as doenças alérgicas, as colagenoses como o lúpus e os reumatismos, as infecções, os diversos tipos de câncer e muitos outros males. As moléstias físicas resultam das mentais, que provêm das doenças espirituais, conhecidas, hoje, como espiritopatias, entre os médicos espíritas, ou doenças da alma, que são males do pretérito, auto-infligidos (Lei de Causa e Efeito) ou adquiridas (obsessões).

- Reconhecer, como nos ensina Joanna de Ângelis: “A depressão instala-se, pouco a pouco, porque as correntes psíquicas desconexas que a desencadeiam, desarticulam, vagarosamente, o equilíbrio mental”. “...Todos os males que infelicitam o homem procedem do espírito que ele é, no qual se encontram estruturadas as conquistas e as quedas, no largo mecanismo da evolução inevitável. Da alma procedem as realizações edificantes e os processos degenerativos que se exteriorizam no corpo”.

- Não se lembre do ontem, mas pense no amanhã.

- Ande de frente para o sol, para que a sua sombra fique às suas costas.

- Aprenda a sorrir, pois infeliz é aquele que não tem mais um sorriso para dar.

- Qualquer que seja o problema, lembre-se que, na vida, tudo passa e isto, também, passará.

- Saia da depressão em que se encontra, e suba a montanha, pois, do alto, você será o primeiro a ver os raios do sol, quando nascer.

- Não viva na solidão. Abra, bem, os olhos e verá um mundo de gente amiga, ao seu redor.

- Procure participar, ajudando, somente, quem é solidário não é solitário.

- Recebemos o que damos. Colhemos o que plantamos.

- Distribua felicidades, pois a felicidade é algo que se multiplica, quando se divide.

Para finalizar, lembre-se: todos temos, dentro de nós, um médico interno, à nossa disposição. Só adoece quem quer!

Guilherme Travassos Sarinho

Associação de Medicina e Espiritismo da Paraíba

Conversando Conosco

Carlos Pereira

Eu, Orgulhoso?

Paulo de Tarso, em uma de suas epístolas ao povo de Corinto, expressa que atualmente nos vemos como por um espelho, parcialmente, mas que haveríamos de nos conhecer como verdadeiramente somos. Fazia alusão, certamente, ao nosso autodescobrimento como seres divinos e, como tais, seres espirituais e imortais. Neste instante, em que nos defrontaremos com a nossa verdadeira realidade, haveremos de nos identificarmos sem o véu da ilusão que as aparências do mundo físico proporciona aos sentidos e suas conseqüências naturais.

Esta descoberta facilita o não desenvolvimento de sentimentos egoísticos e permite nos enxergarmos sem os adereços personalísticos que maioria de nós cria e cultiva, isto é, sem a supervalorização do eu.

Este império do eu se reflete na maioria dos comportamentos de orgulho que se caracteriza por uma paixão crônica por si mesmo. Este “amor” próprio se revela, porém, em muitas faces. O melindre é o orgulho na mágoa. A pretensão é o orgulho nas aspirações. A presunção é o orgulho no saber. O preconceito é o orgulho nas concepções. A indiferença é o orgulho na sensibilidade. O desprezo é o orgulho no entendimento. A vaidade é o orgulho do que se imagina ser. A inveja é o orgulho perante as vitórias alheias. A falsa modéstia é o orgulho da “humildade artificial”. A prepotência é o orgulho de poder. A dissimulação é o orgulho nas aparências. Analisando nesta amplitude conceitual é muito difícil não constatar o quão orgulhosos somos. Ainda assim, muitas pessoas não conseguem realizar este autodiagnóstico, afirmando “orgulhoso eu?”.

Dois pesquisadores do comportamento humano, Joseph Luft e Harry Ingham, lançaram, há mais de quarenta anos, um modelo de compreensão da percepção das atitudes humanas que ficou conhecido como a Janela de Johari e que pode facilitar na identificação do orgulho humano. Trata-se de uma interseção das percepções daquilo que é conhecido ou não pelos outros com aquilo que é conhecido ou não pela própria pessoa. Estas interseções provocam o aparecimento de quatro áreas de conhecimento/percepção do indivíduo: (1) O eu aberto, que representa o nosso comportamento manifesto, conhecido por nós e pelos outros; (2) o eu cego, que representa nosso comportamento que é facilmente percebido pelos outros, mas do qual não temos consciência; (3) o eu secreto, que abrange as coisas que conhecemos sobre nós, mas escondemos dos outros, variando desde aspectos insignificantes até os mais importantes e (4) o eu desconhecido, que se refere às coisas que desconhecemos sobre nós, as quais os outros também não têm acesso, como, por exemplo, potencialidades escondidas e traços de personalidade ainda inconscientes. O orgulho pode estar localizado em qualquer uma destas áreas, mas comumente pode ser encontrado no eu cego, onde os outros percebem, mas não conseguimos enxergar.

Há diversos ângulos de estudo do orgulho, uma vez que sua manifestação é variada. O orgulhoso, por exemplo, é alguém que se compara o tempo inteiro aos outros. Compara-se para elevar-se sobre os demais. Por conseqüência, possui uma excessiva preocupação com a opinião do outro sobre si que se transforma numa espécie de neurose. Está sempre diminuindo o valor dos esforços alheios e, desta forma, é alguém que atrai antipatia e indiferença. O orgulhoso, achando-se “o rei da cocada preta” - numa expressão bem nordestina - valoriza o

que não é, mas desejaria ser, o que o leva a pensar e a sentir que tudo que faz ou tem é melhor do que o do outro. Aí é que ele se aprisiona nas teias da ilusão, pois cria seu mundinho à parte e dá a ele vida intensa.

O personalismo, que talvez seja a forma mais concreta de identificação do orgulho, pode ser encontrado em comportamentos como a irredutibilidade velada ou clara; vaidade intelectual, dificuldade de conviver pacificamente com a diversidade humana; manipulação interpretativa de conceitos; autoritarismo nas decisões; boicote na cooperação a projetos que partam de outras cabeças; agastamento ante as cobranças e correções; sistemática competição para produzir além dos outros e da capacidade pessoal; coleção de animosidades; superlativa fixação dos valores que possui; pretensões de destaque; vício de ser elogiado e apego às próprias obras, até porque “Narciso acha feio o que não é espelho”. O personalista é alguém que não sabe dialogar, não sabe dividir, não sabe trocar, não sabe ouvir. Eis o grande desafio a ser vencido pelo orgulhoso.

A antítese para vencer o orgulho é procurar ser humilde. Esta palavra sabiamente expressa o sentido que se busca na superação do orgulho. A sua etimologia é a mesma das palavras humano e húmus, por exemplo, e das expressões inglesas análogas humble (humilde) e humility (humildade). A raiz latina hum significa aquilo que vem da terra. Assim, humilhar originalmente quer dizer aquele que numa luta colocava o outro no chão. Humildade, bem apropriado, é aquele que mantém os pés no chão.

Ser humilde é aquele que tem consciência do que é, nem mais nem menos. É aquele que reconhece os seus limites e suas qualidades. É aquele que está em sintonia com a realidade, com a verdade. É aquele que está apto a ouvir o outro, viver em harmonia com o outro.

Algumas posturas de humildade podem e devem ser exercitadas como emitir opiniões sem fixar-se obstinadamente na idéia de serem as melhores; aprender a discernir os limites entre convicção e irredutibilidade nos pontos de vista; ouvir a discordância alheia acerca de nossas ações sem sentimento de perda ou melindre; cultivar abnegação na apresentação dos projetos nascidos no esforço pessoal, expondo-os para análise grupal; evitar difundir excessivamente o que já fez; disciplinar e enobrecer o hábito de fazer comparações; acreditar que a colaboração pessoal sempre poderá ser aperfeiçoada; pedir desculpas quando errar; ter metas sem agigantá-las na sua importância frente às incertezas do futuro; admitir para si sentimentos de mágoa e inveja; ser simples; ter como única expectativa nas participações individuais o desejo de aprender e ser útil e delegar tarefas, mesmo que acredite que outro não dará conta de fazê-la tão bem quanto você.

O mundo materialista e capitalista em que vivemos, sem dúvida, é um grande alimentador do orgulho pessoal, o que torna mais difícil superá-lo, pois somos estimulados constantemente pelos holofotes da vaidade, pela luta competitiva do dia-a-dia e pela valorização das aparências. Jesus, a maior celebridade de todos os tempos, era, acima de tudo, humilde. Sendo quem era poderia reivindicar outro tratamento, querer ser “paparicado” ou exigir que todos o reverenciassem pela sua posição superior. Em vez disso, deu lições contínuas de humildade, tanto que ensinou que “o Reino de Deus não vem com a aparência exterior”, que “aquele que se exaltar seria humilhado” e que “os últimos seriam os primeiros”.

Texto inspirado no livro “Mereça Ser Feliz - Superando as Ilusões do Orgulho”, de Ermance Dufaux, psicografado por Wanderley Soares de Oliveira.

Oração Íntima

“A prece é um ato de adoração. Orar a Deus é pensar nele; é aproximar-se dele; é pôr-se em comunicação com ele” – trecho de *O Que É o Espiritismo*.

A prece é recomendada por todos os bons espíritos; renunciar a ela é desconhecer a bondade de Deus, é renunciar à sua assistência e ao bem que pode alcançar aquele que ore, e bem assim àquele por quem se ore. É uma evocação. Por meio dela colocamos o pensamento em relação com o ente a quem a dirigimos. Pode ter por escopo um pedido, um agradecimento, uma glorificação. Quem a faz pode pedir para si ou para outrem, pelos vivos ou pelos mortos. As preces dirigidas a Deus são ouvidas pelos espíritos encarregados da execução da vontade divina; as que se dirigem aos bons espíritos são levadas a Deus. Quando se ora a outros seres, além de Deus, é simplesmente como a intermediários ou intercessores, pois nada se pode obter sem a Sua vontade.

Pela prece o homem atrai o concurso dos bons espíritos, que vêm sustentá-lo nas boas resoluções e inspirar-lhe bons pensamentos. Assim, adquire ele a força necessária para vencer as dificuldades e entrar no bom caminho, se deste se houver afastado. Também assim, desviará de si os males que por sua culpa atraísse. Por exemplo: um homem vê a sua saúde arruinada pelos excessos cometidos e arrasta, até ao fim de seus dias, uma vida de sofrimentos. Terá razão de se queixar quando não alcançar a cura? Não, porque pela prece poderia ter obtido força para resistir às más tentações. Separando-se os males da vida em duas partes, uma formada pelas tribulações que o homem não pode evitar e a outra pelas que lhe causam sua incúria e excessos, ver-se-á que esta excede de muito àquela. Torna-se, pois, evidente que o homem é o autor da maior parte das suas aflições, e que as evitaria se sempre agisse com prudência e acerto.

Acedendo ao pedido que lhe é dirigido pela oração, Deus tem muitas vezes em vista recompensar o intuito, a dedicação e a fé daquele que ora. Eis por que a prece do homem de bem tem mais mérito aos olhos de Deus, é sempre mais eficaz. O homem viciado e mau não consegue orar com fervor e com a confiança que somente a verdadeira piedade inspira. Do coração do egoísta, que apenas pelos lábios ora, somente palavras saem, jamais os impulsos caridosos que dão à prece grande poder. É tão real isto, que, instintivamente, os egoístas recorrem de preferência às preces daqueles que, por sua conduta mais agradável a Deus, são mais ouvidos. Mas, aquele que não se julgue em condições de exercer salutar influência, nem por isso deve abster-se de orar em favor de outrem, acreditando-se indigno de ser ouvido. A consciência de sua inferioridade é uma prova de humildade, sempre agradável a Deus, que leva em conta a intenção caridosa. O fervor e a confiança em Deus são o primeiro passo para o bem, passo que os bons espíritos se sentem felizes em incentivar. Repelida só o é a prece do orgulhoso que, confiante na sua força e no seu merecimento, crê poder substituir-se à vontade do Eterno.

O valor da prece está no pensamento, sem dependência de local, de palavras e de ocasião em que seja formulada. Portanto, pode-se orar em qualquer lugar e a qualquer hora, só ou em comum.

A influência do local ou da ocasião depende meramente de as circunstâncias favorecerem ou não o recolhimento e a concentração da pessoa na sua oração. A prece em comum tem ação mais poderosa, quando todos se associam de coração ao mesmo pensamento, objetivando o mesmo fim, porque é como se muitos cantassem, em coro, ao mesmo tempo. Mas, que importa seja grande o número dos que orem, se cada qual orar isoladamente e por conta própria? Cem pessoas reunidas podem orar com o sentimento de egoístas; enquanto que duas ou três, unidas pelo pensamento, podem orar irmanadas em Deus, obtendo a sua prece mais resultado que a daquelas cem.

“Orai, cada um, segundo suas convicções e o modo que creais o mais conveniente, porque a forma não é nada, o pensamento é tudo; a sinceridade e pureza de intenção são essenciais; um bom pensamento vale mais que numerosas palavras, que se assemelham ao ruído de um moinho e onde o coração não está em nada” – trecho de *O Que É o Espiritismo*.

Aprendendo Sempre...

A Trave mais Profunda

Lygia Barbière Amaral

Em um domingo pleno de sol, sinto vontade de telefonar a um parente doente para saber notícias, desejar-lhe um bom dia. Todavia, a resposta é tão ríspida que acaba conseguindo calar

meus mais puros anseios de amor, de caridade, atingindo-me o peito como uma espada fina. Depois de cumprimentar-me de maneira fria, gélida e estranha, ele diz:

- Olha, eu acho que você tem de parar com este fanatismo de espiritismo. Liguei para você na quinta à noite e tinha ido ao centro; no sábado de tarde seu marido me disse que estava no centro de novo, levando as filhas na evangelização. Será que não tem vergonha de empurrar suas filhas para o seu fanatismo? Não acha que é cedo demais para impor uma religião na cabeça das pobres crianças? Não compreende que o pai também tem direito de estar com as filhas? Não respeita nem o seu marido com o seu fanatismo?

Num primeiro momento, a vontade é de bater o telefone.

Não o faço. Depois, ainda tentando controlar minha indignação diante de tão infundada e absurda invasão, chego a pensar em explicar a ele que o pai convive intensamente com as crianças ao longo de todo o final de semana e que aquela uma hora não onera em nada a qualidade do relacionamento; que o quanto antes pudermos iniciar a passagem de bons conteúdos para nossas crianças é melhor, visto serem espíritos em evolução, temporariamente protegidos de suas próprias más tendências pelo denso véu do esquecimento. Mas, antes de proferir uma única palavra neste sentido, concluo que não valeria a pena. Ele apenas ficaria mais irritado com minhas colocações. Ainda assim, o dardo maligno escapou-me de dentro e não consigo conter a observação ferina e perversa:

- Pois ainda acho que é melhor ter este tipo de fanatismo do que cultivar certos outros que ainda por cima fazem mal à saúde - numa clara alusão à doença alcoólica que atinge meu parente, que muda imediatamente de assunto.

O dia passa e a resposta continua engasgada em minha garganta, como se não a houvesse cuspidado direito; a frase engastada na consciência, como uma pedra a obstruir o livre trânsito dos pensamentos. “E quando penso em fazer o bem que quero, acabo fazendo o mal que não quero”, belisca-me a advertência de Paulo que tantas vezes ouvi na casa espírita.

Afinal de contas, que espécie de espírita sou eu que deixo de lado meu propósito de fazer o bem apenas por causa de um melindrezinho de nada? Que me deixo melindrar por uma bobagem à toa? Será que eu não poderia ter respondido com um pouquinho mais de caridade a este meu próximo que, mais do que ninguém, necessita do meu exemplo neste momento?

Sempre que nos acontece algo semelhante, nossa tendência é pensar na trave que obscurece o olho de nosso irmão. Imagine, enquanto tantas jovens mães vivem em noitadas, deixando os filhos de lado, muitas vezes até envolvidas com drogas, com amantes, meu parente me critica porque vou ao centro? Por que ocupo meu tempo e o de minhas filhas com atividades que fazem bem à minha alma?

A verdade, porém, é que trave maior ainda obscurece meu próprio olhar todas as vezes em que não consigo enxergar, nem aceitar que existem irmãos que não vêem a vida com os mesmos olhos que eu; que não cabe a mim julgá-los e sim ajudá-los da maneira que me for possível.

Muitas vezes, fingir que não ouvimos alguma coisa, deletá-la de imediato como fazemos com as mensagens indesejáveis que chegam em nosso computador, já é uma forma de caridade. Eu podia ter respondido de maneira leve “estava orando por você”. Não teria sido muito mais elegante?

Penso que é preciso começarmos a refletir sobre nossas próprias fraquezas e imperfeições para que possamos algum dia chegar a algum

lugar.

Ficar sentada pensando no quanto foi injusta e grosseira a observação de meu parente, certamente não irá me levar aos planos mais evoluídos com que todos sonhamos.

Não posso deixar que a minha trave mais profunda me cegue a ponto de impedir minha reforma íntima, a ponto de fazer-me sentir como o fariseu orgulhoso da parábola, que orava no templo acreditando-se um modelo de perfeição, exaltando-se diante de Deus, completamente esquecido de virtudes primordiais que ainda precisava desenvolver, tais como a humildade e a sinceridade (Lucas, 18:9-14)

“Não são os que gozam de saúde que precisam de médico”, diz o item 11 do capítulo XXIV do Evangelho segundo o espiritismo. Muitos dos que se dizem praticantes da doutrina codificada por Allan Kardec costumam usar esta exortação de Jesus para justificar suas próprias faltas.

É preciso, no entanto, não nos acomodarmos na concepção de doentes do espírito, de seres que “ainda precisam evoluir muito” para melhorarem um pouquinho que seja.

Talvez seja chegada a hora de pararmos de olhar apenas para nós mesmos, sempre tão preocupados em tirar o pó de nossas vaidades de cristal tão belamente dispostas na vitrine das aparências e assumirmos nosso papel de verdadeiros consoladores, de verdadeiros trabalhadores da seara do Cristo, de fazermos-nos verdadeiros instrumentos da espiritualidade maior no atendimento aos irmãos mais necessitados.

Será que um espírito superior, um protetor espiritual como estes que sonhamos um dia nos tornar, se ofenderia se alguém risse dele por ocupar-se apenas com o bem do próximo?

“Transformai-vos pela renovação do vosso entendimento” (Paulo - Romanos, 12:2)

Conhecendo o Espiritismo

Reencarnação, por quê?

A reencarnação provém de dois atributos básicos de Deus, sem os quais, no nosso entendimento, Ele não seria Deus: justiça e misericórdia infinitas.

Acreditando-se que tais atributos são intrínsecos à Deus, torna-se sobremaneira impossível conceber-se a idéia de um inferno temporalmente infinito a um indivíduo, no qual estarão as almas que aqui viveram de forma errada, enganosa, materialista, etc, sem quaisquer chances de arrependimento. Tais almas, uma vez adentradas no inferno, não poderiam ser alcançadas pela misericórdia divina. Mesmo arrependendo-se, não mais seriam ouvidas por Deus por todo o sempre. É fácil perceber o grave conflito entre esse conceito de inferno e os dois atributos divinos citados acima, uma vez que, de forma óbvia, sua existência estabelece um termo à misericórdia de Deus.

A reencarnação é uma segunda chance que Deus nos concede para tentarmos evoluir moralmente como seres humanos, sendo esse o real objetivo dela: a evolução do espírito. “Receber um corpo, nas concessões do reencarnacionismo, não é ganhar um barco para nova aventura, ao acaso das circunstâncias, mas significa responsabilidade definida nos serviços de aprendizagem, elevação ou reparação, nos esforços evolutivos ou redentores”. (1) Deus não quer que nenhum dos seus filhos se perca e sua infinita misericórdia estará sempre nos tocando com sua divina benção. A reencarnação vem ainda a corrigir possíveis injustiças. Quantas pessoas passam por sérias dificuldades em suas vidas? Miséria, vivendo ao lado do crime e tendo os filhos passando fome, enquanto outras possuem totais condições de desenvolvimento moral junto a suas famílias tão bem estabelecidas?

Um caso interessante: quantos povos viveram em níveis bárbaros e antropófagos na história da humanidade? Será que se nossa alma, assim que fosse criada, encarnasse em um corpo e vivesse junto a esse povo

não seríamos também antropófagos?

Por isso deveríamos ir para o inferno, logicamente? Ou iríamos para o paraíso eterno? (Mas como, se fomos canibais??)

Pode-se argumentar que Deus perdoar-nos-ia por não sabermos que tal prática era errada, afinal nascemos ali e convivemos desde cedo com aquilo. Mas então isso quer dizer que, por viver na ignorância, estaríamos livres para fazer o que quiséssemos e ainda assim sermos premiados com o paraíso eterno? Seria uma grande demonstração de misericórdia, realmente, por parte de Deus, mas ao mesmo tempo também de injustiça. Isso não seria justo para com aqueles que conheceram as leis do amor a Deus e ao próximo. Aos primeiros o paraíso, não importando o que fizeram, devido a sua ignorância; aos últimos, somente se conseguissem manter-se no caminho correto, passando pela porta estreita (Mateus 7:13)?

Em qualquer hipótese, não há como haver justiça igualitária a todos nesse caso se não pensarmos na reencarnação. Nas duas possibilidades estaria havendo um tratamento preferencial de Deus para com um povo ou outro: seja dando a possibilidade do paraíso apenas àqueles que possuíssem o conhecimento das leis morais divinas e as praticassem, relegando os ignorantes e bárbaros ao inferno eterno; seja dando aos ignorantes e bárbaros de qualquer forma o paraíso, face à sua ignorância, devendo os outros, para chegarem à felicidade eterna, seguir todo um caráter moral de convivência com o próximo.

Outro caso interessante: o que ocorre com a criança que morre ainda em tenra idade? Imaginemos que tal criança deixe essa vida apenas alguns dias após seu nascimento. Deveria ela ir para o céu ou para o inferno?

Lógico é pensarmos que não irá para o inferno, pois sua alma, acabando de ser criada e vivendo encarnada por apenas alguns dias, não haverá cometido pecado algum. Então pensamos: deverá certamente ir para o paraíso eterno. Se assim o é, tal alma fora escolhida por Deus para ser salva. Não foi submetida a nenhum sofrimento que qualquer ser humano enfrenta em sua vida, tendo que ser forte para suportá-los sem desviar-se do bom caminho.

Concebemos como justo e correto um pai que, a um filho, dá todas as condições de desenvolvimento: carinho, amor, suporte material, etc; e a outro despreza e humilha, sempre relegando-o a um plano inferior? Se um homem que assim agisse seria obviamente considerado injusto e sem caráter, como Deus poderia proceder desse modo? Deus não escolhe almas e as salva previamente. Deus não quer mais a você do que a alguém de um povo bárbaro que viveu há milhares de anos atrás, nem quer mais a uma criança que desencarna com alguns dias de vida do que você, que está aqui, suportando alguns sofrimentos dessa vida. Somos todos filhos Dele e Ele quer nosso bem igualmente.

O que dizer então nesses casos?

Devemos pensar que a real vida é a do espírito. O corpo morre e volta ao pó, a alma continua eternamente. Seria melhor ter vivido com o povo bárbaro em um tempo longínquo, tendo a salvação eterna garantida pela ignorância, ou viver agora, com todas as responsabilidades que o conhecimento que possuímos trás? Sabemos o quanto é difícil nos mantermos no caminho correto, com tantas dificuldades, tentações e violências do mundo atual...

A reencarnação é o produto da misericórdia infinita de Deus aliada a sua justiça suprema! Não se trata de um castigo, como muitos pensam, mas de uma segunda chance, como colocado no início. Uma chance que nos é concedida para que possamos sempre evoluir até atingirmos a perfeição que nossa natureza humana comporta. Aliado a isso, a reencarnação ainda corrige as injustiças, dando iguais possibilidades a todos. É como em uma escola: se um aluno é reprovado, ele não é expulso, mas ganha uma nova chance no ano seguinte, sempre podendo contar com a assistência de seus professores.

(1) - Trecho do livro Missionários da Luz, de André Luiz, psicografado por Chico Xavier.

Retirado do site: www.saberespirita.com.br

Você e a Mediunidade

Aluney Elferr

A educação da mediunidade é um trabalho que começa antes da reencarnação, continua na encarnação e prossegue na vida após o desencarne. Mas enquanto está nesta dimensão, o médium tem como necessidade primeira evangelizar a si mesmo.

Haverá um tempo previsto para a educação do médium? Tempo não há, pois a mediunidade é trabalho para muitas reencarnações na existência do espírito. Na verdade, esta faculdade, em suas mais variadas ramificações, está presente em todos os homens. Todavia, é após o desabrochar na existência atual que o trabalho se efetiva com mais intensidade e, a partir daí, não deve mais parar ou estacionar, sob a possibilidade de um recomeço muito mais árduo e penoso.

Sabemos que a faculdade, estando presente em nós, deve eclodir sozinha, mas isso não quer dizer que não possamos trabalhar na modelação de nosso espírito por meio das atividades evangelizadoras, na doação fraternal de atendimento aos irmãos necessitados.

Identificados os sintomas que caracterizam a faculdade mediúcnica, cabe ao sensitivo o dever de educá-la. Somente ele é capaz de se qualificar nessa condição; nenhum sinal externo pode chamar a atenção do observador, a fim de apontar as pessoas que sejam possuidoras de mediunidade.

Mesmo sabendo que a mediunidade é uma faculdade originária no espírito e que se exterioriza através do organismo físico – não apresenta síndromes externas – e mesmo quando algumas destas possam tipificar sua presença, tal conclusão jamais poderá ser infalível.

Propiciando a interferência dos desencarnados na vida humana, a princípio, a mediunidade gera estados particulares na emotividade, porque mais facilmente se registram a presença e o envolvimento de seres negativos ou perniciosos; a irradiação das suas energias produz esses estados anômalos, desagradáveis, que podem ser confundidos com problemas patológicos. Porém, o sensitivo é constantemente chamado para a observação dessas manifestações consigo mesmo, por surgirem em momentos menos próprios ou aparentemente sem causas desencadeadoras. O orientador espírita deve ser capaz de convencê-lo de que o exercício correto da mediunidade não oferece perigo algum a quem quer que seja.

Se observarmos o Livro “O Consolador, por Emmanuel, através de Chico Xavier, nas perguntas 387 e 388, poderemos verificar a grande importância que devemos dar a esses mecanismos de elevação que a natureza nos concede:

387 - Qual a maior necessidade do médium?

- A primeira necessidade do médium é evangelizar-se a si mesmo antes de se entregar às grandes tarefas doutrinárias, pois, de outro modo, poderá esbarrar sempre com o fantasma do personalismo, em detrimento de sua missão.

388 - Nos trabalhos mediúnicos temos de considerar, igualmente, os imperativos da especialização?

- O homem do mundo, no círculo de obrigações que lhe competem na vida, deverá sair da generalidade para produzir o útil e o agradável, na esfera de suas possibilidades individuais. Em mediunidade, devemos submeter-nos aos mesmos princípios. A especialização na tarefa mediúcnica é mais que necessária e somente de sua compreensão poderá nascer a harmonia na grande obra de vulgarização da verdade a realizar (a resposta não está em sua totalidade).

Observando bem estas orientações de Emmanuel, vamos ver que o empenho é necessário para o engrandecimento da faculdade, e esse empenho é contínuo na escalada a desempenhar.

Mas, ainda assim, poderíamos nos perguntar: o que é educação ou desenvolvimento da mediunidade?

Responderíamos: É o conjunto de ações educativas direcionadas para o exercício correto da mediunidade, educação essa que não se prende às quatro paredes do templo espírita. Mas vai além, no envolvimento das orientações basilares do Mestre, quando diz: “Orai e vigiai, no que concerne às nossas imperfeições, como também nossas ações ainda perniciosas. E vai e não peques mais, para que não te suceda coisa ainda pior”. Diz respeito à mudança de estrutura mental, vibracional e de ação no bem, pois o Mestre não somente diz que deixemos de praticar o mal, mas que pratiquemos, acima de tudo, o bem. Principalmente, modificando a condição interpretada por nós do grande Amor – terapia legada por Jesus para todos nós: não fazer ao próximo aquilo que não queremos para nós. Ao modificar a estrutura negativista desta frase, temos: faça ao próximo aquilo que queres para ti mesmo. Identificamos nossa verdadeira missão como cristãos em qualquer tarefa, transformando essas tarefas, desde as mais simplórias, em tarefas redentoras pela ação do Amor.

A educação da mediunidade é um trabalho para toda a vida. Começa antes da reencarnação, continua nela e prossegue no além-túmulo.

Há uma grande necessidade de amparo ao candidato ao mediunismo – na presença de problemas psíquicos, emocionais e físicos – recebendo, na casa espírita, orientações de cunho doutrinários. Antes da entrega do neófito ao exercício mediúnico, é necessário que ocorra uma harmonização espiritual.

É importante que seja levado ao conhecimento do médium principiante que, na fase inicial, é natural o surgimento de um clima psicológico inconstante, de altos e baixos. Isso é compreensível, uma vez que a mediunidade propicia a interferência dos desencarnados na vida humana de forma mais próxima. E, geralmente, são seres envolvidos com o mal ou com atos perniciosos, transmitindo assim a irradiação de suas energias, produzindo sensações anômalas, desagradáveis, que perfeitamente podem ser confundidas com problemas patológicos. Tudo isso deve ser bem esclarecido ao irmão que se propõe para a nova tarefa.

Segundo Erasto, em O Livro dos Médiuns (capítulo XXII, item 236), “Médium é o ser, é o indivíduo que serve de traço de união aos espíritos, para que estes possam comunicar-se facilmente com os homens”.

O médium tem, como condição primordial, o estudo, para a busca de compreensão da sua faculdade e do conhecimento da natureza dos espíritos que utilizam sua faculdade mediúcnica para um contato mais próximo com os encarnados. O estudo traz ao médium uma condição mais segura de trabalho pois, consciente e entendedor de sua faculdade, ele vai trabalhar colaborando ainda mais com os técnicos espirituais responsáveis pela atividade mediúcnica que frequenta. E, com a segurança obtida com o estudo, ele sintoniza melhor com os mentores, como também poderá envolver os comunicantes para que se portem ordenadamente, e não como muitos que chegam transformando as reuniões em perfeitas confusões.

Nesse estudo profundo que o médium deverá realizar em sua caminhada, ele se defrontará com a necessidade de se conhecer, cumprindo-lhe ao mesmo tempo conhecer as qualidades que deve procurar desenvolver em si, assim como os hábitos viciosos e os obstáculos que podem embarcá-lo no desempenho de sua tarefa. Para uma auto-realização, é necessário o exame permanente de consciência a fim de conhecer sempre, a todo momento, o estado da própria alma.

A mediunidade é, sem dúvida, poderoso instrumento que pode se converter em lamentável fator de perturbação, tendo em vista o nível espiritual e moral daquele que se encontra investido de tal recurso; ela não é uma faculdade portadora de requisitos morais.

A moralização do médium liberta-o das influências dos espíritos inferiores e perversos, que se sentem impossibilitados de maior predomínio.

Cada dia, o medianeiro se defrontará com sensações novas e viverá emoções que lhe cabem verificar, de modo que possa treinar o controle pessoal, estabelecendo uma linha demarcatória entre a sua personalidade e as personalidades que o utilizam psiquicamente, até mesmo auxiliando-as nas comunicações.

A compreensão das Leis dos Fluidos, isto é, a identificação fluídica entre o médium e o espírito, constitui fator de altíssima importância para uma comunicação harmônica. Se eles são contrários, se essa relação fluídica se repele, a comunicação mediúcnica vai se processar com dificuldades, e o médium deve estar ciente disso.

Enfim, a educação mediúcnica é para toda a existência, pois à medida que o medianeiro se torna mais hábil e aprimorado, melhores requisitos ele tem à sua disposição para a realização do ministério abraçado.

Buscando novamente o grande manual de informações, que é O Livro dos Médiuns, na segunda parte, no capítulo XVII, item 211, Formação dos Médiuns, verificamos: “O escolho da maioria dos médiuns iniciantes é ter relações com espíritos inferiores, e devem se considerar felizes quando são apenas espíritos levianos. Toda a sua atenção deve tender a não lhes deixar tomar pé, porque uma vez ancorados não é sempre fácil desembaraçar-se deles. E um ponto tão capital, sobretudo no início, que sem as preocupações necessárias, pode-se perder o fruto das mais belas faculdades”.

Na verdade, o empenho do médium em se moralizar deverá fazer parte do processo de sua auto-educação, sintonizando profundamente com as palavras do Cristo: “Conhecereis a verdade e ela vos libertará”.

Por isso, a meta prioritária é a criatura conhecer a si mesma; é preciso permanente exame de consciência, com o fim de se conhecer sempre, em todos os atos praticados por nós. Conhecendo-nos um pouco mais poderemos, com maior facilidade, nos dedicar sem medos ao exercício. O estudo que visa à identidade dos espíritos fala bem alto no processo de educação do médium.

Nenhuma teoria se concretiza bem sem o exercício, sem o trabalho.

Podemos ver isso seguindo a orientação dos espíritos que auxiliaram Kardec na Codificação, em O Livro dos Espíritos, pergunta 625: “Qual o tipo mais perfeito que Deus tem oferecido ao homem para lhe servir de guia e modelo?” Jesus, é a resposta. Seguindo esse grandioso modelo, verificamos que seus ensinamentos não ficaram sem o aval de sua exemplificação, traçando a base de suas orientações, que nos norteiam até hoje.

Estando a mente vazia, com os pensamentos infelizes à vista, é necessário o

“A dor cala-se no fundo do coração, como numa floresta silenciosa.”

trabalho ativo e o preenchimento de nossa mente com coisas edificantes. Assim, é imprescindível enriquecer nosso pensamento, incorporando a ele os tesouros morais e culturais, os únicos que nos possibilitaram direcionar a luz que é jorrada do mais alto para nós.

Em toda a parte, existe a cooperação espiritual com o mundo material. Onde há pensamento, há correntes mentais, e onde há correntes mentais, existem associações. E, como sabemos, toda associação é interdependência e influência mútua. Daí, verificamos a necessidade de ter uma vida nobre, trabalho ativo, compreensão fraterna, serviço ao semelhante, respeito à natureza e oração. Tudo isso constitui alguns meios de assimilarmos os princípios superiores da vida, porque sempre recebemos de acordo com o que damos. E tratando de mudar o ritmo vibracional de nossos pensamentos e, em seguida, de nossos atos, seguramente também vamos sintonizar com maior facilidade os benfeitores que visam ao engrandecimento humano.

Voltando à pergunta do livro O Consolador, pergunta 387: “Qual a maior necessidade do médium?” Resposta: A primeira necessidade do médium é evangelizar-se”.

Cabe perguntar a nós mesmos o que significa o termo “evangelizar-se”.

Diz-nos André Luiz, em seu livro Missionários da Luz, que “é imprescindível saber que tipo de onda mental assimilamos para conhecer a qualidade de nosso trabalho e ajuizar nossa direção”.

A mediunidade é neutra e não basta por si só.

E é ainda André Luiz que nos orienta com bastante clareza no seu livro Nos Domínios da Mediunidade: “Cada médium com a sua mente, cada mente com seus raios, personalizando observações e interpretações, e conforme os raios que arremessamos, erguer-se-á o domicílio espiritual na onda de pensamentos a que nossas almas se afeiçoam”.

Essa energia viva, que é o pensamento, cria em torno de nós forças sutis, criando centros magnéticos ou ondas vibratórias com as quais emitimos nossas situações e recebemos outras. Abriremos comunicação e envolvimento com núcleos e mentes, com os quais nos colocamos em sintonia através de nossos pensamentos.

Em Evolução em Dois Mundos, André Luiz, na página 129, diz: “A aura é, portanto, a nossa plataforma onipresente em toda comunicação com as rotas alheias, antecâmara do espírito, em todas as nossas atividades de intercâmbio com a vida que nos rodeia, através da qual somos vistos e examinados pelas inteligências superiores, sentidos e reconhecidos pelos nossos afins, e temidos e hostilizados ou amados e auxiliados pelos irmãos que caminham em posição inferior à nossa”.

“Isso porque exteriorizamos, de maneira invariável, o reflexo de nós mesmos, nos contatos de pensamentos a pensamentos, sem necessidade das palavras para as simpatias ou repulsões fundamentais”.

Esclarece ainda, no mesmo livro: “É por essa couraça vibratória, espécie de carapaça fluídica, em que cada consciência constrói o seu ninho ideal, que começaram todos os serviços da mediunidade na Terra, considerando-se a mediunidade como atributo do homem encarnado para corresponder-se com os homens liberados do corpo físico”.

Podemos verificar que refletimos o que sentimos e pensamos em nós mesmos, e é essa aura que nos apresenta como verdadeiramente somos. Principalmente reforçando o ditado “A raiva é um veneno que tomamos e esperamos que outros morram”, ou seja, essa mesma raiva ficará impregnada em nós, transparecendo aquilo que sentimos e afetando principalmente o nosso próprio tônus vibratório.

Plasmamos em torno de nós, através da força do pensamento nessas zonas vibratórias que nos constituem, nosso “eu” verdadeiro, e assim somos conhecidos por todos no mundo espiritual, ligando-nos ao bem ou a ignorância.

Envolvemo-nos em uma onda vibratória que modifica nosso tônus de vibração, ligando-nos imediatamente àqueles que conosco comungam os mesmos pensamentos e atos. E, quando dormimos, temporariamente, distanciamos-nos de nossa aparelhagem física, indo ter com os mesmos com os quais nos ligamos mentalmente; aí nos vêm os sonhos temerosos e “pesados”, principalmente no que concerne ao sexo, brigas, mortes, etc. Passamos os dias direcionando energias em prazeres ou pensando fortemente em tais prazeres, dessa forma criando-os fluidicamente, manifestando nossas intenções no mundo espiritual.

Conclamamos nossos irmãos leitores que revisem o livro A Gênese - capítulo XIV, Os Fluidos, item 13, Criação Fluídica - para, numa análise mais profunda, verificarem a importância de nossos pensamentos nessas criações emanadas de nós mesmos.

Lembremos sempre: praticando tanto o bem como o mal, estaremos sempre respirando na mesma faixa, intimamente associados, com as mentes ligadas ao bem ou às trevas.

Conforme já sabemos, o Espiritismo não é “dono” da mediunidade; esta é inerente ao espírito e projetada ao corpo físico, como uma faculdade orgânica.

Encontra-se em quase todos os indivíduos, como um meio imensurável de progresso.

Observando algumas palavras de André Luiz, psicografadas por Chico Xavier, poderemos compreender uma poderosa observação feita por esse nosso irmão: “Deus ajuda a criatura através das criaturas”. E completamos: desencarnadas ou encarnadas, ou seja, vamos verificar que o intercâmbio estará presente em todas as etapas da natureza, e em várias e diferentes condições vibracionais.

Entre os espíritos já desencarnados também há médiuns que exercem fraternalmente o labor, facultando que entidades do mais alto, das esferas mais elevadas, possam também trazer palavras de consolo e orientação àquelas que se encontram na retaguarda da evolução, ainda que o meio mais difundido seja o intercâmbio entre encarnados com os desencarnados.

A mediunidade não poderá ser utilizada como uma profissão por aquele que já se encontra revestido por ela pois, como processo de crescimento e purificação do próprio ser em caminhada estagiária no plano em que vive, a mediunidade deve sempre ser precedida pelo amor, pela sintonia, buscando acima de tudo galgar resultados mais profundos.

Vemos a medicina ser utilizada por médicos que objetivam simplesmente o ganho. Todavia, dia chegará em que os médicos utilizarão essa faculdade para o bem maior, provocando assim o aparecimento de uma medicina vibracional bem mais profunda e comprometida com a causa humana; mais envolvida com o amor conseguirá, enfim, tratar do ser como um todo e não simplesmente como um corpo.

A mediunidade deve ser canalizada para fins nobres, evitando-se transformá-la em motivo de profissionalização ou espetáculos que buscam gerar emoções passageiras.

Independentemente da vontade de seu possuidor, funciona quando acionada pelos espíritos que a manipulam, sendo, portanto, credora de assistência moral. Sabemos que todos somos médiuns, pois todos sofremos influências dos espíritos e, na seara do Cristo, há muitas mediunidades. E ainda que não sejam ostensivas, não são menos importantes.

Se por enquanto não temos em nosso quadro de tarefas a mediunidade ostensiva, sejamos então médiuns do bem, das palavras de carinho, do consolo, da ajuda, do bom conselho, da caridade, pois mesmo aí estaremos sendo envolvidos por aqueles do lado invisível que também trabalham para o engrandecimento da humanidade e o consolo dos corações aflitos.

Notas: (Extraído da revista Espiritismo e Ciência 17, páginas 12-18)

Projeto - Verde & Vida

Caldo de Legumes

Este caldo de legumes, concentrado, totalmente natural e saboroso, pode ser utilizado em sopas e molhos. Você pode congelar em pequenas porções de 1 copo cada e utilizar à medida que necessitar. Ele é preparado simplesmente fervendo vegetais em água até que eles fiquem macios e seu sabor e nutrientes tenham passado para o líquido.



Os melhores vegetais para o caldo são: cenouras, cebolas descascadas, aipo, abobrinha, batatas, salsa, batata doce e abóbora. Pode-se colocar também pedaços de maçã ou pêra. Não misture vegetais de sabor acentuado da família do repolho - brócolis, couve-flor - ou de cores muito fortes - repolho roxo, beterraba, espinafre. Pimentões e berinjelas deixam o caldo com sabor amargo. Muito tomate ou frutas cítricas podem fazer o caldo talhar uma sopa que leva leite ou creme.

Lave muito bem os vegetais, especialmente os que crescem sob a terra. Você pode sempre utilizar restos de vegetais que seriam descartados como: talos de salsa, folhas de alho-poró, miolo de maçã, pedaços de cebola.

Ingredientes: (para 1/2 litro de caldo de legumes) - 2 batatas grandes, com casca, cortadas em quartos; 2 cenouras grandes, sem pele, cortadas em pedaços; 1 cebola grande, sem casca, cortada em quartos; 1 talo de aipo, picado; 1 maçã ou pêra, sem sementes, cortada em quartos; 1 folha de louro; 1 alho-poró, apenas a parte branca, cortado em pedaços; 3 dentes de alho, inteiros e com casca; 1 tomate, cortado em cubos; 10 copos de água.

Preparo: Misture todos os ingredientes em uma panela grande. Leve ao fogo e deixe ferver por 40 a 50 minutos, até que os vegetais fiquem muito macios e sem cor. Coloque um escorredor de massa em uma tigela, despeje o caldo sobre ele, retire e descarte os vegetais. Passe o líquido por uma peneira para retirar os pedaços pequeninos que restem, a fim de obter um caldo transparente. Guarde na geladeira por 3 dias ou congele por vários meses.

“A porta entre nós e o céu não poderá abrir-se enquanto estiver fechada a que fica entre nós e o próximo.”



Filmes que abordam alguns princípios da Doutrina Espírita



Observação: a indicação destes filmes não significa que os princípios abordados estejam inteiramente de acordo com a Doutrina Espírita. O estudo da Doutrina Espírita é indispensável para uma interpretação correta. Se você conhece algum filme e quer divulgar escreva para nós ou mande um e-mail: geiacl@geiacl.com.br

Náufrago

Título original: Cast Away / Direção: Robert Zemeckis

Você é alguém que vive normalmente, como qualquer outra pessoa. Com planos, carreira, amigos, amores. Um futuro repleto de sonhos realizados.

Você é agora um náufrago. Ou melhor, no caso, “você” aqui é Chuck Noland personagem vivido por Tom Hanks, em um filme surpreendente e muitas vezes profundo.



O filme surpreende nas possibilidades de reflexão que coloca. Podemos aqui imaginar os sentimentos de alguém que se vê sem saídas, preso às contingências colocadas pela natureza, tendo que lutar pela sua sobrevivência - tal como nossos ancestrais primitivos já o fizeram.

Mas se no início do filme, Chuck Noland é “apenas” um sobrevivente - lutando pra se manter respirando em um esforço quase sobre-humano, entremeado por ataques de desespero e revolta - depois dos quatro anos que passa na ilha, ele parece ter descoberto uma vida ou a própria vida no que ela tem de mais concreto e real: os momentos, os minutos, os dias - e nada mais do que isso.

Essa incrível capacidade de viver completamente sozinho, por mais que saibamos o quanto é difícil a vida em relação e o ficar só pareça as vezes mais fácil, podemos imaginar que alguém que viva deste modo por tanto tempo só pode ter encontrado dentro de si algo incomum para aqueles que não param para se conhecer.

Podemos ir mais longe e imaginar alguém que desenvolveu uma relação consigo mesmo que permitiu que cada dia passasse em plenitude, com a única coisa que se tem de mais real e permanente: o próprio íntimo ou a si mesmo.

Esse filme nos faz refletir sobre a necessidade que temos de encontrar dentro de nós todos os motivos para nos mantermos vivos e plenos. Encontrar dentro de nós toda a força necessária que podemos contar para superarmos os momentos difíceis. Claro que aqui encontramos uma situação extrema, mas podemos fazer uma analogia com todas as situações que consideramos trágicas em nossas vidas e pensarmos sobre o que realmente estamos perdendo. Será que estamos perdendo algo realmente? Ou será que não temos a nós mesmos, sempre e o tempo todo, uma companhia que podemos contar e amar eternamente, sem medos?

E mais, com esse filme podemos entender de que modo as dificuldades da vida nos ensinam a nos encontrar cada vez mais, ou seja, são as dificuldades que nos mostram nossa força íntima, nossa coragem escondida, nossa inteligência superior e nossa disciplina desconhecida.

São estes os momentos que permitem que desenvolvamos todos aqueles “poderes” que nos permitirão um dia dizer com Jesus que “nós somos deuses”...

Podemos finalizar esta análise com uma fala do próprio personagem, já de volta à “vida normal”, onde ele afirma que, em um momento de desespero, pensou em desistir de sua própria vida. Mas neste mesmo momento sentiu-se envolvido por uma sensação reconfortante que lhe dizia que de alguma forma ele tinha que se manter vivo. Tinha que continuar respirando, mesmo sem motivos lógicos para ter qualquer tipo de esperança.

Assista o filme e pense nisso...

Por: Letícia de Paiva Rothen

Fonte - Site: www.feparana.com.br



Cantinho da Criança

1) Leve o menino até a melancia:



Mãe

Ana Luíza de Castro Ribeiro

Mãe, amor eterno, carinho e ternura;
Mãe, opiniões diferentes, respeita as minhas opiniões;
Mãe, sempre atura as minhas crises;
Mãe, me ouve mesmo tendo tantos problemas;
Mãe, amiga e companheira de todas as horas;
Mãe, muita paciência quando estou em fase de críticas;
Mãe, me acolhe em seus braços quando estou com algum problema;
Mãe, me dá conselhos que as vezes acho antiquados;
Mãe, suas lições de moral têm muito valor, não pode-se ignorá-las;
Mãe, parece forte mas se sente muito triste quando brigo com meus irmãos;
Mãe, quando tem problemas chora às escondidas para não me fazer sofrer;
Mãe, é a minha melhor amiga, sempre me quer bem;
Mãe, mesmo tendo razão, me ouve com muita atenção;
Mãe, faz tudo para que eu seja uma pessoa de bem;
Mãe, pela minha felicidade faz qualquer coisa;
Mãe, mesmo estando doente me ampara quando estou triste;
Mãe, enfim, sempre está comigo em todos os momentos, neste caso, no momento da minha adolescência.

Concurso de Poesia – faixa etária de 11 a 13 anos

Notícias da Mocidade - Maio/2000 - www.universoespirita.org.br

ALÉGRIA

Amigos da Leitura Espírita do
Grupo Irmã Angélica

Editores - Redadores
Ricardo, Claudenir

Tiragem 500 exemplares

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

Impressão:
Central Gráfica:
(31) 3762-3182