

K A R D E B R A I L E

**Órgão da Sociedade Pró-Livro-Espírita
em Braille – SPLEB**

68 ANOS DE AMOR À CAUSA DOS CEGOS

**Em tinta, em Braille, em áudio e em versão
eletrônica**



ANO LXII - MARÇO - 2023 - Nº190

**Rio de Janeiro
BRASIL**

IMPRESSO

Comissão Editora:

Diretora Responsável: Ana Cristina Zenun Hildebrandt

Coordenadora: Franceschina Angelina Giglio Maio

Revisora do texto: Susana Dias Ferreira

Revisoras do Braille: Aparecida Pereira Leite

e Arlete Moraes da Rosa

E-mail: kardebraile@spleb.org.br

EXPEDIENTE

SEDE PRÓPRIA - Rua Thomaz Coelho, 51 - Vila Isabel

Rio de Janeiro - RJ - Brasil - CEP 20540-110

Tels.: Geral (0XX21) 2288-9844

Administração: (0XX21) 2572-0049

E-mail: spleb@spleb.org.br

Site: www.spleb.org.br

CNPJ: 33.997.560/0001-11 - Insc. Mun.: 07.702.285

Declarada de Utilidade Pública Federal, Estadual e Municipal.

Contas para doações: Banco Bradesco: Agência: 0226-7 - C/C: 97531-1

Banco do Brasil: Agência: 0288-7 – C/C 22563-0

Chave do PIX da SPLEB: tesouraria@spleb.org.br

Distribuição gratuita

O conteúdo dos artigos assinados é da inteira responsabilidade de seus autores.

FUNCIONAMENTO

De 2ª a 6ª Feira – 9:00 às 17:00 / Sábado – 9:00 às 12:00

“A Voz da Sociedade Pró-Livro-Espírita em Braille”

Você, leitor, que é splebiano ou amigo da SPLEB, não deixe de ouvir e prestigiar o nosso programa radiofônico que, sob a direção e apresentação de Luiz Cláudio de Oliveira Millecco, é transmitido todos os domingos, às 11:15 (onze e quinze), através da onda da Rádio Rio de Janeiro, na frequência de 1.400 KHZ, a “Emissora da Fraternidade da Fundação Cristã Espírita Cultural Paulo de Tarso”. Ouça e fale com seus amigos.

EDITORIAL

Estamos em um novo ciclo. Muitos desafios nos convidam para fazermos nossa parte, pois a construção de um futuro melhor precisa do serviço de todos nós! Os Amigos Espirituais estão sempre nos amparando! Que saibamos aproveitar tantas oportunidades de crescimento! E é na prática diária que as encontramos, enquanto aprendizes da lição de Jesus.

Nossa Casa já está aberta, com a graça de Deus, mantendo também algumas atividades on-line. Neste ano, temos 3 palavras para refletir e incluir em nossas práticas diárias: alegria, coragem e resiliência, como setas a nos indicar o rumo certo.

Sigamos firmes, com os pés na Terra e os olhos voltados para o céu!

Permite, Senhor da Vida, que nossa Casa esteja sempre sob Tua proteção. Acolhe o nosso coração.

Louvado seja, Pai, o Teu Santo Nome! Bendito seja o nome de Jesus!

SÚPLICA A JESUS **Grupo AME**

**Jesus, no silêncio da prece
Teus irmãos a Ti pedem paz
Pra aliviar um pouco as aflições.
Senhor, enxugai nosso pranto
Precisamos do Teu amor
E sentir Tua presença
Envolver nossos corações
Por isso, vem, Jesus.**

Repetir

**E ir ao Teu encontro
Queremos Te seguir
E afastar o mal da Terra
E acabar de vez com a guerra
E caminhar juntos rumo à luz.**

Repetir

Para ouvir: <https://www.letras.mus.br/grupo-ame/1127328/>

SETOR DE ATENDIMENTO MARIO KLINGER

Livros transcritos e distribuídos no

Brasil e no exterior

**Bibliotecas, Instituições para pessoas com
deficiências e Instituições espíritas = atualizando dados**

Leitores cadastrados = atualizando dados

Coordenadora: Ana Lucia Belchior Tavares da Silva

A nossa Casa começa a reabrir suas portas. Neste momento, estamos atendendo aos pedidos que nos foram feitos nos últimos 2 anos. Precisamos de sua colaboração para atualizar nosso cadastro. Nosso e-mail: atendimento.spleb@gmail.com

Algumas atividades continuam com o formato online, enquanto outras já estão sendo presenciais. Que nos mantenhamos firmes na fé.

ALEGRIA

Meimei

Alegria é o cântico das horas com que Deus te afaga a passagem no mundo.

Em toda parte, desabrocham flores por sorrisos da natureza e o vento penteia a cabeleira do campo com música de ninar.

A água da fonte é carinho liquefeito no coração da terra e o próprio grão de areia, inundado de sol, é mensagem de alegria a falar-te do chão.

Não permitas, assim, que a tua dificuldade se faça tristeza entorpecente nos outros.

Ainda mesmo que tudo pareça conspirar contra a felicidade que esperas, ergue os olhos para a face risonha da vida que te rodeia e alimenta a alegria por onde passes.

Abençoa e auxilia sempre, mesmo por entre lágrimas.

A rosa oferece perfume sobre a garra do espinho e a alvorada aguarda, generosa, que a noite cesse para renovar-se, diariamente, em festa de amor e luz.

(Psicografia de Chico Xavier)

Fonte: <http://www.oespiritismo.com.br/mensagens/ver.php?id1=274>

ACONTECE NA SPLEB

Temos muito a agradecer, como sempre, à Espiritualidade Superior, pela proteção e amparo de todos os dias, e a Deus, pelas oportunidades e aprendizados de cada momento. Agradecer e olhar para frente. Cheios de esperança pelos dias que virão e nos adequando para definir, individual e coletivamente, como fazer para colaborar com essa melhora.

Nossa sede está aberta e estamos retomando nossas atividades. Nosso site também está sendo refeito. **Ajude-nos a ajudar.**

SETOR DE ATIVIDADES DOCTRINÁRIAS LUIZ ANTONIO MILLECCO FILHO

Coordenadora: Ana Cristina Zenun Hildebrandt

O Setor Doutrinário não parou suas atividades durante a pandemia da Covid-19. A família Splebiana continua a orar diariamente, às 21 h, rogando a Deus pelos enfermos, pelos profissionais da saúde, pelos governantes da Terra e por toda a humanidade.

Uma vez por semana, esse convite de prece se amplia! Estamos divulgando, nos grupos de WhatsApp, uma música para que cada um cante em sua casa, unindo, assim, os pensamentos e os corações splebianos.

No decorrer deste distanciamento social, alguns grupos de estudo se organizaram para realizar suas reuniões por meio dos aplicativos Zoom e Google Meet. A única reunião aberta é a de terça-feira, 19:30. Se você quiser participar, entre em contato conosco e enviaremos o link.

Semanalmente, o Setor Doutrinário divulga, nas redes da SPLEB, um texto de conteúdo doutrinário, sob o título de “Nosso Estudo Continua”. Essa iniciativa nos mantém unidos e estudando. Tão logo seja possível, todas as atividades do Setor voltarão a ser realizadas presencialmente.

Iniciamos, em janeiro de 2021, o estudo de “O Livro dos Espíritos”, via WhatsApp. Em dias pré-estabelecidos, postamos áudios do texto, em sequência, para comentários e reflexões.

GRUPO AMIGOS DA PAZ – 31ª SEMANA DA NÃO VIOLÊNCIA

DIA 11/04 - 19h30 - Tema: “FABIANO DE CRISTO” - Palestrante: Maria Sybelina Fajardo, SPLEB - Rua Thomaz Coelho, 51 - Vila Isabel

DIA 13/04 – 20h - Tema: “FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER” - Palestrante: Marisa Corrêa - Grupo Espírita Discípulos de Samuel: Rua dos Artistas, 151 - Vila Isabel

Dia 15/04 - 16h - Tema: “JESUS E A NÃO VIOLÊNCIA” - Palestrante: Frederico Guilherme Kremer - Sociedade Espírita Jorge - Rua Luiz Barbosa, 36 - Vila Isabel

Dia 16/04 - 10h30 - Tema: “JESUS E O PERDÃO” - Palestrante: Luís Mário Duarte - Associação Espírita Obreiros do Bem - Rua Santa Alexandrina, 667/ 695 - Rio Comprido - Apresentação do Coral Despertar

Dia 18/04 - 19h30 - TEMA: “EU TENHO UM SONHO” - Palestrante - Ricardo Koury - SPLEB - Rua Thomaz Coelho, 51 - Vila Isabel

AUDIOTECA JOSÉ ÁLVARES DE AZEVEDO

Coordenadora: Solange Duarte Pinto de Magalhães

Inicialmente, agradecemos a Deus pela vida e pelas oportunidades de aprendizado e de trabalho, voltados ao nosso progresso espiritual, nesta atual etapa encarnatória.

Neste novo ciclo que começa, a Audioteca continuará trabalhando para ampliar o acervo de obras, disponibilizando aos usuários muitos livros que contribuam com a expansão do conhecimento das verdades espirituais.

É gratificante este trabalho de divulgação dos livros falados, com uso da tecnologia de gravação e do envio eletrônico de obras, pois estes meios possibilitam o acesso aos ensinamentos que nos aproximam de Jesus.

O acervo atual da Audioteca conta com 1.082 obras, gravadas no formato mp3, por leitores voluntários que contribuíram e contribuem com seu tempo e suas vozes na realização das gravações.

A Audioteca está sempre em busca de voluntários para atuarem como leitores. Caso tenha interesse de integrar a nossa equipe, solicitamos que entre em contato pelo **e-mail audioteca.spleb@gmail.com**

Gratidão a todos os usuários que prestigiam nosso trabalho de gravações de obras.

Destacamos que os usuários interessados em adquirir obras gravadas, podem solicitar o Catálogo das Obras e realizar o cadastro pelo e-mail audioteca.spleb@gmail.com

O envio de obras gravadas através de cecograma continua sendo efetuado.

“O bom ânimo e a confiança são remédios indicados para o bem-estar da alma, que se renova dia após dia, dando-nos força e coragem para vencer os obstáculos da vida.” Livro: Gotas de Vida – Aluísio Conceição

VOCÊ SABIA?

Concebe-se que o homem será feliz na Terra, quando a Humanidade estiver transformada. Mas, enquanto isso se não verifica, poderá conseguir uma felicidade relativa? (“O Livro dos Espíritos”, pergunta 921.)

“O homem é quase sempre o obreiro da sua própria infelicidade. Praticando a lei de Deus, a muitos males se forrará e proporcionará a si mesmo felicidade tão grande quanto o comporte a sua existência grosseira.”

TÓPICOS E NOTÍCIAS

4 DE JANEIRO e 8 DE ABRIL

Dia Mundial do Braille - 4 de janeiro – esta data foi criada em 2018 pela ONU, em homenagem ao aniversário do francês Louis Braille.

Dia Nacional do Braille - 8 de abril - em homenagem ao aniversário de José Alvarez de Azevedo. Foi ele que introduziu o método Braille, idealizando a primeira escola para o ensino de cegos no Brasil, o Imperial Instituto de Meninos Cegos – o atual Instituto Benjamin Constant. A SPLEB faz sua homenagem, batizando com seu nome a nossa Audioteca.

SALMO 24

Ao Senhor pertence a terra e tudo o que nela se contém, o mundo e os que nele habitam.

Fundou-a ele sobre os mares e sobre as correntes a estabeleceu.

Quem subirá ao monte do Senhor? Quem há de permanecer no seu santo lugar?

O que é limpo de mãos e puro de coração, que não entrega a sua alma à falsidade, nem jura dolosamente.

Este obterá do Senhor a bênção e a justiça do Deus da sua salvação.

Tal é a geração dos que o buscam, dos que buscam a face do Deus de Jacó.

Levantai, ó portas, as vossas cabeças; levantai-vos, ó portais eternos, para que entre o Rei da Glória.

Quem é o Rei da Glória? O Senhor, forte e poderoso, o Senhor, poderoso nas batalhas.

<https://www.bibliaonline.com.br/acf/sl/24:1-8>

CAMPANHA PERMANENTE

O culto do Evangelho no lar não é uma inovação.

Amplie o bem que existe em você.

Participe: faça e ensine a fazer o Evangelho no Lar

e no Coração. Paz no Lar. Paz na Humanidade.

COLABORAÇÕES

CONHECENDO UM MISSIONÁRIO

Carla Maria de Souza

Nascimento e morte são fatos sempre lembrados em nossa sociedade.

Hoje, julgo ser importante nos lembrarmos do desencarne de alguém que, pode-se dizer, cumpriu sua tarefa no planeta.

José Álvares de Azevedo desencarnou a 17 de março de 1854, seis meses antes da data oficial de inauguração do Imperial Instituto dos Meninos Cegos, idealizado por ele.

Cego, ele partiu ainda criança para Paris, já que seus pais receberam a informação de que naquela cidade havia uma escola onde ele poderia desenvolver-se. Imagine o sofrimento que isto representou para sua família.

É evidente que, então, era bastante comum os filhos, sobretudo os homens, irem para escolas de formação, a maioria com regime de internato. Porém, é importante não perdermos de vista o fato de que ele era cego; e se hoje muitas pessoas não acreditam nas condições de um indivíduo cego, naquela época era muito pior.

Fato é que no Instituto dos Jovens Cegos de Paris, Azevedo estudou e aprendeu o Sistema Braille.

Vale ressaltar que, naquele tempo, mesmo no instituto francês onde Louis Braille havia estudado e era professor, seu sistema não era oficial. A direção considerava que os alunos cegos precisavam habituar-se às letras "corretas" e não àquele código criado por um cego e que não era de conhecimento de seus professores.

O aprendizado do sistema corria de forma marginal entre alunos. Alguns professores apoiavam a causa, uma vez que era um sistema criado pelo próprio cego e que não excluía videntes, sendo, portanto, muito mais abrangente do que o sistema comum, cujas letras, repletas de curvas, dificultavam a leitura e a escrita dos cegos.

Voltando ao nosso personagem, ao chegar ao Brasil, cheio de ideais, pareceu que a espiritualidade superior estava disposta a favorecer a causa, e sabemos que isso pode muito bem ter acontecido. Em contato com as pessoas certas, na hora certa, Azevedo conheceu Francisco Xavier Sigaud, médico do Imperador. O homem interessou-se por sua história, pois tinha uma filha cega.

Conversa vai, conversa vem, Azevedo ensinou à jovem Adélia o Sistema Braille e repassou-lhe todos os conhecimentos possíveis, ganhando do médico a simpatia e a interferência para a construção da tão sonhada escola.

Sabemos que estes processos não são fáceis. É preciso enfrentar a burocracia e a dificuldade de muitos que assumem o poder sem estarem preparados, esquecidos de que o povo, os pobres, os mais necessitados de uma educação que favoreça seu desenvolvimento dependem, em parte, deles para isso.

Lidar com tudo isso não era e ainda não é uma tarefa fácil, principalmente quando a educação que se pretende oferecer vai beneficiar pessoas pobres e, nesse caso, mais ainda, pessoas consideradas inúteis, desacreditadas. O jovem Azevedo, contudo, não estava disposto a desistir. Entendo eu que ele era impulsionado por uma força maior, a força da missão. Ele sabia exatamente o que devia fazer, ainda que não tivesse noção clara que era uma tarefa abraçada no Plano Espiritual. A maior parte dos missionários não tem essa consciência.

O ano de 1854 chegou. Tudo pronto! Pessoas envolvidas e convencidas da necessidade da instituição... eis que ela surge oficialmente. Matrículas são feitas, mas surge outro empecilho. Apesar de muito se falar, hoje, sobre o caráter aparentemente segregador do, então, Imperial Instituto dos Meninos Cegos, uma vez que isolava os cegos lá dentro - no dizer de alguns, é importante que se diga que a escola já nasceu mista, isto é, recebia meninos e meninas. Já era uma luta conseguir uma escola para cegos. Tentar conseguir duas seria um disparate. Mas não era intenção deixar as jovens de fora. O que fez com que elas fossem minoria foi o preconceito vigente na época e que envolveria qualquer moça, cega ou não. Como convencer os pais a aceitar que sua filha cega fosse estudar no mesmo ambiente em que havia rapazes, sem a presença dos pais? Mas os livros de matrícula dão conta de que elas foram e eram treze.

Ao contrário do que alguns querem fazer parecer, os que adoram descobrir defeito na obra alheia, em vez de encontrar meios de torná-la melhor, nós podemos dizer, sem medo, que a escola idealizada pelo jovem missionário era um avanço educacional, social, espiritual.

A missão estava cumprida. O trabalho de Azevedo não exigiria muito de seu tempo sobre a Terra. Talvez ele tivesse outras missões fora do corpo, entre elas: zelar pela continuidade da autonomia dos indivíduos cegos. No dia 17 de março de 1854, uma apendicite fez concluir, prematuramente, aos nossos olhos, a existência do jovem professor.

Aos dezenove anos, acho que eu não tinha feito nada que fosse notório, nem para meus amigos mais próximos. Esse jovem, no entanto, já havia realizado uma obra que perduraria por anos! Ela ainda existe, embora bastante modificada, até em seus objetivos, pelo menos no meu ponto de vista.

Pergunto-me o que ele pensa, vendo a maneira como muitos cegos agem, envergonhando-se do Sistema Braille, como se não fosse ele um dos demarcadores de sua identidade, querendo agir como videntes, em vez de buscar a integração com eles, mas sem perder suas características; aceitando, ou antes, desejando perder suas características, sua cultura, mesmo que isso custe a cerceamento de sua autonomia.

Mas o mundo faz movimentos que dão a impressão de recuo, e os grandes espíritos sabem disso. Muitos missionários terão visto, com tristeza, que aqueles que

deveriam levar para frente seu trabalho não souberam valorizá-lo e até o prejudicaram. Nós mesmos devemos ter feito isso várias vezes, encarnações a fora.

Eles, entretanto, não desistem de nós! E este é o nosso alento. Temos sempre a oportunidade de recomeçar, tentar acertar em outro momento, de outro ângulo.

De minha parte, hoje, aproveito para registrar a José Álvares de Azevedo, patrono de nossa audioteca na SPLEB, meu muito obrigada por tudo: pela difusão do Sistema Braille, que hoje é muito bem complementado por livros em áudio e por materiais digitalizados, o que, por certo, recebe a plena aprovação de nosso missionário.

Pela persistência na construção da escola onde muito aprendi, como professora, lamentando não ter tido a oportunidade de estar como aluna. Pelo sacrifício de si mesmo, já que, ficando em Paris, ele teria outras possibilidades de trabalho e projeção no próprio instituto em que estava, mas desejou para os irmãos de sua terra sorte semelhante à sua.

E por que ele é patrono da audioteca se valorizou o Sistema Braille? O importante para Azevedo era a informação, a cultura, a autonomia para o aprendizado. E se o Braille nos colocou, de forma mais consolidada, no mundo da informação, o áudio garantiu-nos o acesso a textos maiores, de forma mais rápida. Um não estará dissociado do outro quando o assunto for informação para o indivíduo cego.

Oro para que esse espírito possa permanecer junto a nós, nos inspirando. E que não tenhamos receio de seguir as suas indicações sábias.

Que possamos entender o aparente retrocesso da situação dos cegos- pois quando seu sistema de leitura e escrita perde toda a importância, eles perdem a identidade- como um momento para repensarmos e voltarmos, talvez com mais convicção, a nos unir para nos conhecermos melhor, como vem ocorrendo com diversos grupos.

Todos têm passado por horas de fragilidade, trazendo a sensação equivocada de que o barco da Terra vai soçobrar. Lembremos, todavia, que Jesus está no leme e muitos espíritos nos deixaram heranças de persistência, fé e coragem. Seguindo os passos de Azevedo, trabalhemos por aquilo em que acreditamos, sabendo que as críticas sempre virão, mas os resultados positivos também.

Esquecido, talvez, como vulto dentro da história dos cegos deste país, ele não foi esquecido como espírito valoroso que é, e para um espírito isso é o que mais importa. Antes, que bobagem estou dizendo! Isso importa para nós também, seus herdeiros. Para ele, vale que possamos trabalhar pelo progresso da vida na Terra, em nosso caso específico, defendendo o Sistema Braille e a posição do indivíduo cego como responsável por sua própria história. Creio que este é o recado dele para nós e para todos aqueles que, mesmo não sendo cegos, apoiam esta causa.

Nota: o Imperial Instituto dos Meninos Cegos, citado neste texto, é, hoje, o Instituto Benjamin Constant, localizado na Urca, Rio de Janeiro. É uma instituição federal especializada no atendimento a pessoas com deficiência visual.

CANÇÃO DO TEMPO

Francisca Clotilde Barbosa Lima

Ouve a esperança que te fala ao peito:

“Hoje é o dia
De lavar o coração
E plantar a alegria.”

No relógio da Terra, o tempo é curto...
Estende, agora, as mãos, enquanto é cedo.
Sê mais feliz, fazendo almas felizes,
Sem repouso e sem medo.

Assevera o minuto: “faze logo”.
Diz a vida: “não temas”.
À plena luta, a chave da bondade
É solução em todos os problemas.

Não mostres rosto triste.
Toda mágoa entorpece...
Conserva no semblante o riso que há no sol
E o louvor que há na prece.

Se podes trabalhar,
Reflete na semente
Que, lançada no solo,
É o pão de tanta gente!...

Procura no perdão a paz de novo,
Não te abandones à ilusão da ira.
Desculpa, de alma limpa, tantas vezes
Quantas vezes alguém te bata ou fira.

Não te prendas a dores de passagem,
Nem a posses terrenas...
Demoras-te no mundo
Por instantes apenas.

Todo mal que pratiques
É sombra a segregar-te em cativeiro;
Mas todo bem que faças
É amor vibrando no Universo inteiro...

Hoje é o dia de ajudar e abençoar, de entender e construir,
Segundo a fé que, em ti, refulge e arde.
Amanhã, outro dia talvez diga:
“Não prossigas além, que é muito tarde...”

Livro: "Antologia dos Imortais". Psicografia de Francisco Cândido Xavier e Waldo Vieira.

Colaboração de Arlete Moraes da Rosa

OS DESAFIOS DE 2013

Ana Cristina Zenum Hildebrandt

Como se sentirá um pássaro em seu ninho? Aconchego, segurança, alegria, paz... A família reunida, cooperativa entre si, mantém-se em harmonia.

Pensando em um ninho, lembro que ele é uma construção coletiva, onde cada ave tem seu papel na comunidade. Ao mesmo tempo que o ninho oferece proteção, ele precisa ser protegido por seus moradores para que se conserve em condições de abrigar os pássaros, que precisam dele para se desenvolver.

Certamente que, em seu ninho, o pássaro se reproduz, cria seus filhotes e os ensina a voar e a conquistar a própria vida, buscando água e alimento. É um lugar de alegria! A Alegria da renovação e do progresso, da cooperação e da confiança... Não é assim que devem sentir-se os discípulos de Jesus, quando estão em seu ninho/caminho, reunidos pelo amor que Ele nos ensinou?

Não sei exatamente onde se encontra a passagem do Evangelho onde Jesus diz: "Meus discípulos serão conhecidos por muito se amarem", mas sinto que esta profecia deve se aplicar a todas as casas e grupos que se dedicam ao trabalho do Cristo, nas quais a proposta seja de segui-lo e servi-lo.

Então, amigos, aí está nosso primeiro desafio para 2023. Claro que não amamos, ainda, gratuitamente, todos os discípulos do Cristo, até porque, também não somos discípulos prontos. Mas, se não estamos dispostos a fazer o esforço necessário para amar as ovelhas de Jesus, não merecemos o título de cristãos. Aliás, convém lembrar que as ovelhas de Jesus são todos os Espíritos que habitam a Terra.

Em 2023, a Espiritualidade Amiga da SPLEB nos convida a fazer esse esforço, quando nos dá como símbolo o ninho e propõe, como uma das atitudes, ou virtudes cristãs, a alegria. É motivo de alegria saber que somos amados, que temos parceiros na construção do mundo de regeneração, que contamos com irmãos mais experientes para nos ensinar e que podemos ensinar a outros que vêm depois de nós.

A alegria, porém, não é a única virtude que a Espiritualidade propõe para 2023. Mais duas nos são oferecidas: coragem e resiliência.

Imagino que, no ninho, alguns perigos se apresentem e as avezinhas tenham que se defender. Uma tempestade é ameaçadora para todos os seres da natureza, quanto mais para uma ave pequenina, apoiada em um ninho, em cima de uma árvore. Por mais que seja robusta a árvore, se eu fosse um pássaro, temeria as chuvas e ventos que, por vezes, chegam a vergar uma árvore, a ponto de quebrá-la. Deve ser preciso ter coragem para ser pássaro!

Se os perigos ameaçam as aves do céu, também nos ameaçam. Não tanto as tempestades físicas, que maltratam nossos bens materiais, mas as tempestades morais. O ódio, a indiferença pela dor alheia, a ignorância voluntária daquele que não quer se instruir e estaciona na estrada evolutiva são perigos morais para o ser humano. "Espíritos, amai-vos e instrui-vos", disse o Espírito de Verdade.

Nós, que ainda nos encontramos na terceira classe da Escala Espírita (ver LE, p. 100. e seguintes), naturalmente temos muita dificuldade para amar. Temos, também, preguiça de nos instruir. É difícil sair da chamada "zona de conforto" para conquistar posições mais altas na evolução. Os pássaros, porém, nos servem de exemplo. Eles, se não voarem, acabarão morrendo de fome ou vitimados pelos predadores.

É preciso coragem para crescer, para aceitar as derrotas e as crises, até mesmo para se defender, seguindo Jesus. Sim, porque Jesus foi extremamente corajoso no enfrentamento daqueles que o perseguiam. Nunca os agrediu, embora se posicionasse quanto às atitudes deles. Não demonstrou ódio nem revolta, não promoveu tumultos, mas denunciou a hipocrisia, a violência e os preconceitos de seu povo, bem como o mau uso da Lei de Deus. Por isso, foi preso, torturado e morto. Quanta coragem!

Foi, contudo, resiliente. Não tinha como obrigar seus contemporâneos a aceitar os conselhos que dava, nem queria que seus discípulos dessem mais do que eram capazes em suas fraquezas. Continuou ensinando, curando, amando, mesmo incompreendido. Continuou aceitando seus irmãos, sem, contudo, se acomodar com as barreiras que encontrava. Aceitou, inclusive, o sacrifício, pois pensava mais adiante e tinha um propósito maior: o de apresentar o Pai de amor a toda a humanidade.

Se nos dispomos a ser discípulos de Jesus, se entendemos, conforme a questão 625 de "O Livro dos Espíritos", que Jesus é o Guia e Modelo da humanidade, devemos trabalhar corajosamente para nos tornarmos resilientes.

Sei que estamos longe de ter, plenamente desenvolvidas, todas essas virtudes. Para sermos como Jesus, falta muito ainda. Kardec nos diz, porém, que "Conhece-se o verdadeiro Espírita pela sua transformação moral e pelos esforços que faz para domar suas más inclinações". Isto demonstra que somos capazes. Se o caminho é longo, melhor começar agora a caminhar.

Não estamos sós. A SPLEB é nosso ninho na Terra. Temos como pais os Benfeitores que nos assistem e estimulam a progredir. Temos muitos irmãos, encarnados e desencarnados, que lutam conosco contra as mil dificuldades do caminho. Temos também Jesus e sua Doutrina, que mostram que as dificuldades são oportunidades de exercitarmos nossas asas espirituais: a sabedoria e o amor.

Saibamos, portanto, usar bastante alegria, coragem e resiliência em 2023. Que Jesus nos Abençoe, em nome de Deus, nosso Pai Amantíssimo.

13 COISAS PARA LEMBRAR

13 coisas para lembrar quando a vida estiver difícil.

Todos nós passamos por momentos difíceis. No entanto, alguns passam por esses momentos difíceis melhor do que outros. Qual é o segredo? A maior parte tem a ver com atitude. Então, aqui estão 13 coisas para lembrar quando a vida ficar difícil.

1. As coisas são o que são, Buda nos diz que “é a nossa resistência às coisas que causa nosso sofrimento”. Pense nisso por um minuto. Isso significa que o nosso sofrimento só ocorre quando resistimos às coisas como elas são. Se você pode mudar alguma coisa, então aja em conformidade. Mude. Mas, se não pode mudar, restam duas opções: aceite e deixe a negatividade de fora ou torne-se miseravelmente obcecado com o sofrimento.

2. Se você acha que tem um problema, tem um problema. Muitas vezes somos o nosso pior inimigo. A felicidade depende realmente de nossa perspectiva. Achando que algo é um problema, então, seu pensamento e emoção serão negativos. Mas, se acha que está passando por algo que pode aprender, então, de repente, isso não é mais um problema.

3. A mudança começa em você mesmo. O seu mundo exterior é um reflexo do interior. Você não conhece pessoas cujas vidas são caóticas e estressantes? E não é verdade que em grande parte elas se sentem assim por dentro? Nós gostamos de pensar que as mudanças em nossa rotina nos mudam. Mas, dando um passo atrás, precisamos mudar a nós mesmos antes que as circunstâncias nos mudem.

4. Não existe aprendizagem maior do que falhar. Você deve eliminar a palavra fracasso de seu vocabulário. Todas as grandes pessoas que já alcançaram alguma coisa falharam. Thomas Edison disse algo como “eu não falhei em inventar a lâmpada, eu encontrei, primeiramente, 99 ideias que não funcionavam”. Tire as chamadas falhas do caminho e aprenda alguma coisa com elas. Depois disso, aprenda como fazer melhor da próxima vez. Lembre-se de que falhar é uma lição de aprendizado.

5. Se algo não acontece como planejado, significa que o melhor aconteceu. Isso é bem difícil de acreditar, mas é a mais pura verdade. Normalmente, quando olhamos para trás em nossa vida, somos capazes de ver por que essa era a melhor alternativa. Talvez o trabalho que você não conseguiu fizesse com que você passasse mais tempo longe da sua família, e o que você conseguiu era mais flexível. Apenas tenha fé que tudo acontece exatamente do jeito que deveria.

6. Aprecie o presente. Este momento nunca voltará. E há sempre algo preciso a cada momento. Então, não deixe que passe passar por você, em branco. Em breve, será apenas uma lembrança. Mesmo que alguns momentos não pareçam felizes, algum dia, talvez, você os encare como algo que perdeu.

7. Deixe o desejo de lado. A maioria das pessoas vive com a mente anexada a desejos. Isso significa que nossas mentes ficam ligadas a um desejo, que quando não realizados transformam-se em emoções negativas. Em vez disso, tente praticar uma mente isolada. Isso significa que, quando você quer algo, conseguindo ou não, você ainda será feliz. Faça com que suas emoções permaneçam felizes ou neutras.

8. Compreenda e seja grato por seus medos. O medo pode ser um grande professor. E vencer o medo também pode fazer você se sentir vitorioso. Por exemplo, muita gente tem medo de falar em público (esse é um dos 3 principais medos dos seres humanos). Então, quando você perder o medo e conseguir falar de maneira bem-humorada na frente de todos, vai se sentir vitorioso. Superar seus medos requer apenas prática. O medo é apenas uma ilusão e, acima de tudo, é opcional. Lembre-se: são os seus medos que, normalmente, permitem que abusadores permaneçam em sua vida!

9. Experimente a alegria. Acredite ou não, muitas pessoas não deixam de se divertir com o que acontece ao seu redor. Muitas vezes essas pessoas nem sabem por que, mas se divertem em qualquer situação. Outras são viciadas em seus problemas, e o caos envolvido nisso tudo faz com que elas nem saibam quem são. Portanto, permita-se ser feliz. Mesmo que seja apenas por um breve momento, é importante se concentrar em alegria, e não em dificuldades. Não tenha medo de experimentar a alegria.

10. Não se compare com os outros. Mas se você se comparar, compare com aquele que tem menos do que você. Está desempregado? Seja grato por viver em um país que dá seguro-desemprego, porque a maioria das pessoas do mundo vive com menos de 750 dólares ao ano. Você não se parece com a Angelina Jolie? Acredito que existam mais pessoas que não se pareçam do que pessoas que pareçam.

11. Você não é mais uma vítima, apesar de ter sido agredido, ou manipulado. Ao analisar a situação, poderá escolher sair desse papel ou poderá se tornar uma eterna vítima dos seus próprios pensamentos, palavras e ações. Ainda que alguém doentio faça algo contra você, o criador de sua própria experiência ainda é você. Assuma a responsabilidade pessoal e perceba que você pode sair de suas dificuldades. Nós só precisamos começar a mudar pensamentos e ações. Abandone a sua mentalidade de vítima e torne-se um vitorioso.

12. Tudo muda. E isso também vai passar. Quando estamos presos em uma situação ruim, pensamos que não há nenhuma maneira de resolver os problemas. Achamos que nada vai mudar. Mas uma hora tudo muda. Nada é permanente, exceto a morte. Então, saia do hábito de pensar que as coisas serão sempre assim. Elas não serão. Mas você precisa agir para que as coisas mudem. Isso não vai acontecer magicamente, por conta própria.

13. Tudo é possível. “Milagres” acontecem todos os dias. E, realmente, eles acontecem. Confie e acredite que tudo é possível. Coisas incríveis acontecem o tempo todo. Você só precisa acreditar nisso e agir em conformidade. Uma vez que você fizer isso, você já ganhou a batalha.

Esse artigo foi adaptado do original, “13 Things to Remember When Life Gets Rough”, do Lifehack.

Fonte: <https://reflexoesespiritualistas.com.br/biblioteca/13-coisas-para-lembrar-quando-a-vida-estiver-difcil/>

Colaboração de José Walter de Figueiredo

VAMOS REFLETIR JUNTOS?

O FÁCIL E O DIFÍCIL

As aparências enganam.

Fácil e difícil são conceitos que, se refletimos com calma, podem nos dar uma chave importante de tomada de consciência: podemos superar nossas provas, os problemas, os desafios humanos, sempre em busca do melhor de nós mesmos.

Foi fácil aprender a andar?

Quando éramos bebês, quantas vezes caímos antes de conseguir dar os primeiros passos? Quantas vezes caímos e nos levantamos até conseguirmos nos manter de pé?

Chamamos de difícil tudo o que não resolvemos ou o que não sabemos fazer... assim falamos de matérias, épocas, situações difíceis...

Mas queremos propor uma reflexão: o fácil e o difícil não existem!

O difícil é exatamente o que precisamos conquistar; o que pode parecer, por vezes, uma dura prova...

O que não se conhece, ou o que se apresenta como algo novo, tem a máscara de "difícil".

Mas, uma vez enfrentadas e superadas, essas provas nos ajudam a alcançar outro estado de consciência.

Assim, saímos melhores e sempre mais fortes, capazes, compreensivos e serenos.

O fácil é o que já me pertence; o difícil é o que eu preciso conquistar.

Fonte:

<https://www.facebook.com/NAMossoro/photos/pcb.5606913912769912/5606913676103269>

Tenho consciência de ser autêntica e procuro superar todos os dias minha própria personalidade, despedaçando dentro de mim tudo que é velho e morto, pois lutar é a palavra vibrante que levanta os fracos e determina os fortes.

O importante é semear, produzir milhões de sorrisos de solidariedade e amizade.

Procuro semear otimismo e plantar sementes de paz e justiça.

Digo o que penso, com esperança.

Penso no que faço, com fé.

Faço o que devo fazer, com amor.

Eu me esforço para ser cada dia melhor, pois bondade também se aprende!

Cora Coralina

Fonte: <https://www.asomadetodosafetos.com/2016/03/o-que-e-viver-bem-por-cora-coralina.html>

PENSA EM DEUS

Emmanuel

Muitas são as calamidades que assolam ainda o mundo.

Entretanto, pensa em Deus quando o pessimismo te fale em destruição.

O Criador deixa ao Homem a liberdade de pensar com a obrigação de colher os frutos das sementes que haja plantado em suas escolhas e, por isso mesmo, ante as provações coletivas que o Homem venha a suscitar, a própria Divina Providência o auxilia a atenuá-las ou suprimi-las, pouco a pouco.

Na vida individual, porém, a Presença Divina é mais perceptível ao coração acordado na fé.

Saibamos recordar.

É provável que problemas de intrincada complexidade, em vários passos da existência, te hajam reportado da estrada, subtraindo-te a segurança.

Mas Deus, sem que o soubesses, te induziu a soluções inesperadas, restituindo-te a paz de espírito.

Enfermidades estranhas combaliram-te as forças, entretanto, justamente quando te supunhas à frente da morte, Deus inspirou providências que te reequilibraram as energias, sem que te desses conta de semelhante favor.

Enganos lamentáveis, em certas ocasiões, talvez te houvessem marginalizado o entendimento, compelindo-te a desajustes começantes, mas Deus, em silêncio, usando meios que desconheces, te trouxe novamente à razão e à serenidade.

Afeições queridas, possivelmente, largaram-te o caminho, quando mais necessitavas de apoio e colaboração, nas tarefas em que te compromissaste, mas Deus, sem alarde, te curou as feridas da alma e te ofertou companhias outras mais nobres e mais úteis que te amparam no dever a cumprir.

Em todas as crises da experiência humana, nunca deixes de amar e compreender, desculpar e servir sempre.

Em qualquer circunstância, pensa em Deus.

Mesmo que hajas caído no mais profundo abismo, crê no bem e espera por Deus, porque Deus te levantará.

Livro: Urgência, através de Chico Xavier

DEUS TE LEVANTARÁ

Em qualquer circunstância, pensa em Deus. Mesmo que hajas caído no mais profundo abismo, crê no bem e espera por Deus, porque Deus te levantará. (Emmanuel)

No auge de suas crises, pare um minuto para pensar em Deus.

Não imagine um Deus distante, inacessível, indiferente ao que está ocorrendo em sua vida. Jesus nos apresentou Deus como um Pai que tem amor por seus filhos.

Por mais distante que você se sinta D'ele, por mais espinhoso que seja o seu problema, por mais culpa que você talvez carregue, pense que o Pai o ampara, neste exato momento, e tem um plano para tirá-lo do abismo.

Será preciso, porém, você se render, renunciar ao controle, não querer mais nadar contra a correnteza e deixar que a sabedoria divina o guie para novos caminhos. É o que, com outras palavras, dizemos na oração do Pai-Nosso: "Senhor, seja feita a sua vontade". Você vai ter que dizer isso com total aceitação e entrega.

Como ensina Osho:

O grande ensinamento é a rendição, ceder teu controle e deixar que o Todo-Poderoso te arrebate para onde quer que deseje levar-te. Não andes contra a corrente. Deixa-te ir com o rio, torna-te o rio e o rio já está indo para o mar. Esse é o grande ensinamento. (Andrei Moreira. Reconciliação. AME)

Ao pensar com confiança e entrega neste Pai que o socorre nesse instante, você já começará a experimentar as primeiras melhoras. Sua atmosfera espiritual mudará para melhor, pois você estará permitindo que a Luz de Deus penetre os recessos de sua alma. Faça isso várias vezes ao dia.

Creia no bem que o envolverá, mesmo que, por ora, você não enxergue uma solução. Não importa, e isso não o deve atemorizar, porque você sabe que, no fim do túnel, Deus tem uma luz guardada só para você. Como esclarece Meimei: "Deus tem estradas onde o mundo não tem mais caminhos." (Livro: Amizade, através de Francisco C. Xavier).

Essa crença, porém, será mera expectativa. A verdadeira crença é a observação das lições que você precisa aprender durante a travessia do seu deserto, é não adiar mais as mudanças que você sabe que precisa fazer, é ter coragem para enfrentar os ventos contrários, é sentir que, em meio a todas essas dificuldades, Deus está querendo fazer de você uma pessoa melhor.

Entregue-se de corpo e alma a esse projeto divino!

Sim, Deus tem planos maravilhosos para você; a única fatalidade à qual você e todos nós estamos destinados é a felicidade! Os problemas de agora talvez lhe estejam embaçando a visão, mas eles são como a neblina, que logo se dissipa quando surge a luz. O homem de fé enxerga o caminho em plena escuridão! Mesmo quando se perde na estrada, ele não para de andar, porque sabe que Deus está guiando seus passos. E, às vezes, encontrar um obstáculo intransponível pode ser a mão de Deus mudando seu caminho para sair da floresta.

Lembre-se, porém, de que a fé sem obras é morta, não serve para nada. Agora mesmo você pode começar o seu caminho de libertação do sofrimento. Aceite a sua realidade e faça dela o melhor que puder. Mas faça isso com Deus.

Age em Deus, confia em Deus, e Deus te levantará!

Livro: Na Luz da Vitória, José Carlos De Lucca

PRESEÇA DE LUZ

Emmanuel

Se puseres amor no tempo que Deus te reserva, nunca te sentirás sob o domínio do tédio ou do desânimo, porque as tuas horas se converterão em prazer de servir.

Se colocares amor nas afeições que o Senhor te permite cultivar, nunca sofrerás ingratidão ou desengano, porque transformarás o próprio espírito em vaso de abnegação e entendimento, colhendo de ti mesmo a felicidade de fazer a felicidade dos entes queridos.

Se cultivares amor na execução do dever que a Divina Providência te atribui, nunca experimentarás cansaço ou desengano, porque o trabalho se te fará fonte de alegria, na alegria de ser útil.

Se aplicares amor nos recursos verbais que a Eterna Sabedoria te confere, nunca te complicarás em manifestações infelizes, porque a tua palavra se transubstanciará em clarão e bênção, naquilo em que te expresses.

Se espalhares amor no lugar em que as Leis da Vida te situam, nunca te observarás na condição de vítima do desequilíbrio, porque a tua influência se tornará serenidade e esperança, garantindo a harmonia e a tranquilidade onde estejas.

Se conservares o amor no coração, obra divina do Universo, nunca te perderás na sombra, porque terás convertido a própria alma em presença de luz.

Do Livro: Coragem, através de Francisco Candido Xavier

PENSANDO JUNTOS SOBRE A NATUREZA

Flavio Pereira Telles

Mais um ano se inicia e neste novo ciclo gostaria de retomar um assunto para mim tão importante quanto o trabalho que desenvolvemos na SPLEB, que é o meu amor pela natureza. Neste atual estágio de minha vida pessoal e profissional, são essas as duas paixões que me movem, e ambas estão entrelaçadas pela doutrina espírita.

Trago aqui algumas reflexões, para me ajudar a pensar na natureza, junto com vocês, retiradas do livro *Meditações de Lauro Michielin* (Jacques Garnier). O texto tem como título: “Aprenda com a Natureza”.

Ser trabalhador e constante como a abelha.

Ser manso como a pomba e prudente como a serpente.

Ser persistente como o dia e a noite.

Ser fiel como o cão.

Ser simples como a aurora.

Ser doce como o mel.

Ser paciente como o Tempo.

Ser grande como o Universo.

Ser altaneiro como o condor e simples como as flores.

Ser modesto como a ostra que oculta a pérola em seu interior.

Ser limpo como o arminho que se entrega aos caçadores, para não entrar no lodaçal que o suja.

O texto nos faz refletir como podemos aprender com a natureza, para vivermos mais plena e conscientemente neste Planeta Azul, com vistas a nossa melhoria como seres em evolução. Quanto mais rápido forem nossa percepção e nosso aprendizado, mais perto de Jesus chegaremos.

São atitudes que cada ser humano pode adotar no seu dia a dia. Trabalhar em prol da coletividade de forma tranquila e continuada, tendo persistência em suas ações e lembrando que tudo passa. Ter em mente as suas convicções, que não devem ser rebuscadas; e sim, como Jesus nos propõe: “Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo”.

Deixar de lado as amarguras e dar tempo ao tempo, para que tudo se modifique. Pensar para frente, traçando objetivos a serem alcançados, dentro de suas possibilidades. Lembrar que pequenas ações, como um sorriso, um abraço, um aceno ou até um bom dia, importam muito nas nossas relações com nossos parceiros de vida.

Enfim, os seres humanos devem se lembrar de algo que esqueceram no momento em que saíram das cavernas e foram viver em coletividades, fundando as primeiras cidades: de que fazem parte dessa intrincada rede de apoio que é a natureza. Somos animais dotados da inteligência e podemos fazer uso dessa natureza com mais responsabilidade, para o bem do coletivo, reduzindo a cada dia nosso orgulho e egoísmo, extirpando em nós a violência e o preconceito e sendo mais amorosos e caridosos com tudo ao nosso redor.

Que no ano de 2023, nosso olhar possa estar mais antenado com a Natureza de Deus.

CORAGEM

Embora muitos entendam coragem como intrepidez, ousadia, bravura, o cristão sabe que a verdadeira coragem é a de exemplificação do bem e do amor em quaisquer circunstâncias.

Aprendemos com Jesus que o mais corajoso não é o mais valente, mas aquele que mais ame, até mesmo aos seus adversários.

Coragem é firmeza, energia frente aos problemas que nos desafiam. E como os maiores problemas para o cristão se encontram sempre no campo do Espírito, tenhamos sempre a coragem de enfrentar as dificuldades do caminho, com vistas à nossa melhoria e edificação espiritual.

Coragem, sim, para entender os que não nos compreendem, orar pelos que nos perseguem, bendizer aos que nos maldizem e amar em espírito e verdade os irmãos que se dizem nossos inimigos.

Coragem é exemplificar a honestidade quando ninguém nos vigia, defender o irmão ausente quando vítima da injúria, praticar a caridade quando o mundo nos conclama ao comodismo, trabalhar quando as forças se façam diminuídas, enfim, coragem de viver o cristianismo a cada instante, para libertação nossa e dos que nos cercam.

O espírita, com o conhecimento da imortalidade da alma, da lei de Causa e Efeito, e da Infinita Misericórdia de Deus, é alguém que deve demonstrar coragem frente aos embates da vida, exemplificando serenidade e confiança mesmo nas horas de adversidade.

Busquemos o verdadeiro sentido da vida física na Terra e jamais nos faltará a coragem de vivê-la com amor, trabalho e desprendimento, estudo e edificação para que o Reino de Deus se estabeleça entre os homens e a Humanidade se encaminhe para o plano de regeneração a que nos destinamos.

O cristão sabe que corajoso é aquele que antes de demonstrar ser forte é capaz de se negar a uma briga, por saber que a violência só gera violência, sendo, às vezes, melhor não termos as mãos a usá-las para apontar uma arma contra nosso semelhante.

Corajoso é também aquele que, enfrentando a si mesmo, aceita o mundo criado por ele em vidas passadas, procurando modificá-lo através do trabalho edificante e do respeito a si mesmo e ao próximo.

É preciso ter coragem para enfrentar os problemas do cotidiano, quaisquer que eles sejam, pois, na realidade, eles são consequências de nossas atitudes menos felizes nas vidas passadas ou, então, testes necessários à nossa própria evolução.

Antes de tudo, é preciso ter coragem para superar nossas próprias fraquezas, lembrando as palavras do Cristo ao chegar o momento de interromper sua missão entre nós, aproximando-se do instante em que seria entregue aos homens, humilhado e escarnecido: “No mundo tereis aflições, mas tende bom ânimo, eu venci o mundo”. (João 16:33)

Como espíritas, é importante lembrar sempre que a pessoa corajosa evita revidar uma ofensa, briga ou agressão, como também, ponderando em bases de amor, sabe desfazer os desafios das pessoas e, permanentemente, luta contra suas próprias fraquezas.

Fonte: <https://www.uemmg.org.br/cofemg/area-de-infancia-e-juventude/conteudo-programatico/livro/6-conduta-espirita-vivencia-20>

PARA QUE TUA ALMA CRESÇA

Jorge Angel Livraga

Não me refiro ao teu Espírito Divino que, por sê-lo ser divino, não pode crescer nem decrescer, nascer nem morrer, mas àquela parte superior em nós a qual chamamos comumente de Alma.

É sabido por todos que o exercício físico, por exemplo, desenvolve os músculos e que qualquer aprendizagem deve ser feita com base na tenacidade em exercitar aquilo que queremos fazer crescer, seja o domínio de um idioma ou o de uma máquina qualquer.

Da mesma maneira, se queres fazer crescer tua alma, tens de exercitá-la, incansavelmente, todos os dias. E para isso não são imprescindíveis os exercícios especiais, basta uma reta atenção, naturalmente orientada ao espiritual. Quando observares o fototropismo das folhas de uma planta ou a casca das árvores, trata de captar aquilo que está mais interiormente colocado, o que é o motor e a causa do que superficialmente vês. Acostuma-te a sentir as mãos de Deus através do teu entorno, estudando cuidadosamente todas as coisas, com a pureza e a inocência de uma criança.

Acostuma a te deter várias vezes por dia no teu trabalho, com afã, para te dedicar, embora seja por uns poucos minutos, a observar. Deixa teu corpo quieto e em uma posição cômoda, para que não te canses... e observa-o, escuta-o. Não te movas, não faças ruído, nem sequer com a tua mente, e perceberás como se revelam coisas escondidas para o comum dos mortais. E essas coisas não são para que contes aos quatro ventos, nem te vanglories delas, mas para que vejas a existência das miríades de seres e de ajustes naturais que sustentam o Universo. Se entendes bem isto, te tornarás mais humilde e inclinado às coisas do Espírito.

Para que tua alma cresça, o primeiro que debes fazer é percebê-la, e antes disso ainda, calar, no possível, os tumultos da tua personalidade, pois em meio a uma gritaria, mal poderias escutar o sussurro de um sábio.

Não é preciso que te tornes um asceta em nenhum sentido (o que por outro lado, seria improvável que conseguisses), mas que simplesmente dês à cada coisa seu verdadeiro lugar e sua real importância. Queres comer? Então coma, mas não te prives disso nem busques refinamentos que incite a gula. E assim com o demais. Controla tua imaginação, pois é ela que dá reflexos dourados ao barro deste mundo e te faz correr, buscando sempre tesouros que finalmente se desfazem nas tuas mãos.

Tais e tão simples coisas debes fazer para que tua Alma cresça.

Fonte: <https://www.acropole.org.br/autores/jorge-angel-livraga/>

ALEGRIA SEMPRE!

Encontramos muitas menções à alegria no Evangelho, entre elas, a do apóstolo Paulo que compartilhamos aqui.

Alegrem-se sempre.

Orem continuamente.

Deem graças em todas as circunstâncias, pois esta é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus.

— Tessalonicenses 5:16-18.

Esta carta teria sido a primeira de Paulo (o Novo Testamento é composto, ao todo, por 14 cartas de Paulo) e foi dirigida aos cristãos da cidade de Tessalônica, na época pertencente à província da Macedônia no Império Romano. No livro “Paulo e Estevão”, o benfeitor Emmanuel, por intermédio da psicografia de Francisco Candido Xavier, traz os bastidores da redação das cartas de Paulo e apresenta o apóstolo em momento crítico, sob tormentas de preocupações. Ainda assim, inquirido pelos companheiros de Tessalônica que difundiam as ideias da Boa Nova de Jesus naquela cidade, Paulo encontra recurso em si mesmo para convidar a comunidade cristã nascente a enfrentar as dificuldades com alegria.

O apóstolo nos recomenda alegria sempre. Não às vezes, nem apenas quando estivermos satisfeitos com nossa condição material, ou quando estivermos com saúde perfeita, ou quando todos os familiares estiverem encaminhados moralmente, mas sempre.

A importância da alegria

O convite do apóstolo Paulo é explicado pelo próprio benfeitor Emmanuel, nos livros “Fonte Viva” e “Palavras de Vida Eterna”.

No primeiro, a mensagem nos faz refletir sobre os perigos de focarmos em destruição, quando o que ocorre diante de nós é transformação. Alegria e esperança aparecem como caminhos à evolução. Emmanuel inicia trazendo um elemento chave para a interpretação do convite de Paulo:

O texto evangélico não nos exorta ao júbilo somente nos dias em que nos sintamos pessoalmente felizes.

Podemos pensar que para ter alegria precisamos de condições ideais de vida, ao menos a ausência de preocupações ou sentimentos contrários. Mas Emmanuel, na abertura da mensagem, já esclarece: a alegria não é um elemento externo a nós. Não é uma dádiva concedida a escolhidos, nem mesmo a quem tenha alcançado condições materiais ou espirituais para tal. A alegria é combustível íntimo,

de fonte autorrenovável, que somos convidados a produzir, independente de circunstâncias exteriores a nós.

Emmanuel segue:

Nada existe no mundo que não possa transformar-se em respeitável motivo de trabalho, alegria e santificação.

E a própria Natureza, cada dia, exhibe expressivos ensinamentos nesse particular.

Depois da tempestade que arranca raízes, mutila árvores, destrói ninhos e enlameia estradas, a sementeira reaparece, o tronco deita vergônteas novas, as aves refazem os lares suspensos e o caminho se coroa de sol.

Somente o homem, herói da inteligência, guarda consigo a carantonha do pessimismo, por tempo indeterminado, qual se fora gênio irado e desiludido, interessado em destruir o que lhe não pertence.

Ausência continuada de esperanças e de alegria na alma significa evolução deficitária.

— Fonte Viva (mensagem 102/ Regozijemo-nos sempre.)

A alegria, portanto, aparece como sentimento que pode partir de qualquer ocorrência, mediante a gratidão e a forma de encarar as experiências terrenas. Emmanuel cita exemplos da Natureza, que por sua vez demonstra a Lei Divina, para nos lembrar da resiliência e capacidade de renovação que todos nós temos e devemos acessar nas horas de crise. Mas tal capacidade exige ação. Na Natureza, o reaparecimento da sementeira, o surgimento de novos ramos e o refazimento de ninhos após a tempestade exigem movimento por parte dos respectivos agentes, sejam vegetais ou animais. Emmanuel nos provoca a repensar nossas respostas às crises que passamos, e que muitas vezes são carregadas de pessimismo ou revolta.

Em outra mensagem sobre essa passagem do evangelho, Emmanuel volta a trazer os perigos do pessimismo e a necessidade de buscarmos uma resposta mais saudável aos altos e baixos que são comuns à experiência terrestre.

Ainda mesmo que o mal te golpeie transitoriamente o coração, recorda os bens que te compõem a riqueza da saúde e da esperança, do trabalho e do amor, e rejubila-te, buscando a frente. . . Tédio é deserção. Pessimismo é veneno. Encara os obstáculos de ânimo firme e estampa o otimismo em tua alma para que não fujas aos teus próprios compromissos perante a vida. Serenidade em nós é segurança nos outros. O sorriso de paz é arco-íris no céu de teu semblante. “Regozijai-vos sempre.” – diz-nos o apóstolo Paulo. E acrescentamos: – Rejubilemo-nos em tudo com a Vontade de Deus, porque a Vontade de Deus significa Bondade Eterna.

— Palavras de Vida Eterna (capítulo 50/ Confiemos Alegrementemente.)

O mesmo convite do apóstolo Paulo à alegria é a resposta do mensageiro Asclépios a uma pergunta do instrutor Cornélio, conforme relato de André Luiz no livro “Obreiros da Vida Eterna”. Encontramos no capítulo 3 desta obra, André Luiz e seu novo instrutor Jerônimo, junto de alguns Espíritos amigos, em missão para ajudar entidades sofredoras no Umbral. Enquanto se preparam para a missão, com a ajuda do instrutor Cornélio, recebem a visita de Asclépios, habitante de comunidades redimidas do Plano dos imortais, nas regiões mais elevadas da zona espiritual da Terra.

Cornélio inquiriu de Asclépios, como se fora mero aprendiz: — Que fazer para conservar alegria no trabalho, perseverança no bem, devotamento à verdade?

O mensageiro contemplou-o, num sorriso de aprovação e simpatia, identificando-lhe o ato de amor fraternal, e descerrou novo pergaminho, em que se lia o versículo dezesseis do capítulo cinco da primeira carta de Paulo aos tessalonicenses: “Regozijai-vos sempre.” Em seguida, falou, jovial: — A confiança no Poder Divino é a base do júbilo cristão, que jamais deveremos perder. (Obreiros da Vida Eterna /capítulo 3)

Publicado por Redação AEFC, em 28 de abril de 2021 (excerto)

Fonte: <http://www.aefc.org.br/alegria-sempre/>

CANÇÃO DA ALEGRIA CRISTÃ

**Somos companheiros, amigos, irmãos
Que vivem alegres pensando no bem
A nossa alegria é de bons cristãos
Não fere a Jesus, nem ofende a ninguém**

**A nossa alegria, a nossa alegria,
É bem do Evangelho, Evangelho,
Vibra e contagia, vibra e contagia
Da criança ao velho, da criança ao velho,
Mesmo entre perigos, mesmo entre perigos,
Daremos as mãos, dar as mãos,
Como bons amigos, como bons amigos,
Como bons cristãos.**

**Sempre ombro a ombro
Sempre lado a lado
Vamos trabalhar com muita alegria
Pelo Espiritismo mais cristianizado
Pela implantação da paz e harmonia.**

RECOLHEI-VOS NO SILÊNCIO

Léon Denis

É por isso que nós vos dizemos: Meus irmãos, recolhei-vos no silêncio de vossas moradas; elevai frequentemente para Deus os impulsos dos vossos pensamentos e dos vossos corações, exponde-lhe vossas necessidades, vossas fraquezas, vossas misérias, e, nas horas difíceis, nos momentos solenes da vida, dirigi-lhe o apelo supremo. Então, no mais íntimo do vosso ser, ouvireis como uma voz vos responder, consolar-vos, socorrer-vos. Essa voz vos penetrará como uma emoção profunda; fará, talvez, brotar vossas lágrimas, vós, porém, levantar-vos-eis fortificados, reconfortados.

Aprende a orar do mais profundo de vossa alma, e não mais da ponta dos lábios; aprende a entrar em comunhão com vosso Pai; a receber esses ensinamentos misteriosos, reservados não aos sábios e aos poderosos, mas às almas puras, aos corações sinceros.

Quando quiserdes encontrar um refúgio contra as tristezas e as decepções da Terra, lembrai-vos de que só há um meio: elevar vosso pensamento para essas regiões puras de luz divina, onde as influências grosseiras do nosso mundo não penetram. Os rumores das paixões, o conflito dos interesses, não chegam até lá. Tendo chegado a essas regiões, o espírito se desliga de suas preocupações inferiores, de todas as coisas mesquinhas de nossa existência; ele plana acima da tempestade humana, mais alto que os ruídos discordantes da luta pela vida, pela riqueza e honras vãs, mais alto que todas essas coisas efêmeras e mutantes que nos prendem aos mundos materiais. No Alto, o espírito se esclarece, embriaga-se dos esplendores da verdade e da luz. Ele vê, compreende as leis do seu destino.

Diante das largas perspectivas da imortalidade, diante do espetáculo dos progressos e das ascensões que nos aguardam na escala dos mundos, o que se tornam para nós as misérias da vida atual, as vicissitudes do tempo presente?

Aquele que tem no seu pensamento e no seu coração essa fé ardente, essa confiança absoluta no futuro, essa certeza que o eleva, este está bem encorajado contra a dor. Ficará invulnerável no meio das provações. Aí está o segredo de qualquer força, de qualquer bravura, o segredo dos inovadores, dos mártires, de todos aqueles que, através dos séculos, têm dado sua vida por uma grande causa; de todos aqueles que, no meio das torturas, sob a mão do carrasco, encontraram ainda a força para dominar seus sofrimentos e afirmar a Divina Justiça; daqueles que já viviam por antecipação da vida gloriosa, imperecível do espírito!

Fonte: O Grande Enigma

Colaboração de Jose Alberto Viana Maio

OH! CAMINHOS DAS ALMAS

Luiz Antonio Millecco Filho

**Oh! Caminhos das almas,
Misteriosos caminhos do coração!
É mister percorrer-vos,
Antes de tentar a suprema equação da Vida Eterna!**

**É preciso viver
Pra saber o que é Vida
E a lição recebida
É urgente aprender**

**Palmilhar toda a estrada
Pedregosa ou florida
Pra saber o que é vida
É preciso viver**

**Oh! Caminhos das almas,
Misteriosos caminhos do coração!
É mister percorrer-vos,
Antes de tentar a suprema equação da Vida Eterna!**

**É preciso entender
A trama e o drama
Que envolvem a Vida
Do Universo e do ser**

**Quem quiser ascender
À Divina Chama
O drama e a trama
Precisa entender**

**Oh! Caminhos das almas,
Misteriosos caminhos do coração!
É mister percorrer-vos,
Antes de tentar a suprema equação da Vida Eterna!**